



KESABARAN, SYUKUR DAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM RIAU YANG TINGGAL DI ASRAMA KAMPUS

¹Tyara D. Olivia, ²Ahmad Hidayat, ³Sigit Nugroho, ⁴Yanwar Arief

^{1,2,3,4} Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau

ARTICLE INFORMATION

Corresponding Author:

Ahmad Hidayat
ahmadhidayat@psy.uir.ac.id

Article History

Received 12 September 2025
Revised 19 November 2025
Accepted 23 Desember 2025

Kata Kunci

Asrama kampus
Kesabaran
Mahasiswa
Subjective Well-being
Syukur

Cite this Article:

Oliva, T. D., Hidayat, A.,
Nugroho, S., & Arief, Y.
(2025). Kesabaran, syukur, dan
subjective well-being pada
mahasiswa Universitas Islam
Riau yang tinggal di asrama
kampus. *Jurnal Psikologi*,
18(2), 248 – 258 doi:
<https://doi.org/10.35760/psi.2025.v18i2.462>

ABSTRAK

Kesabaran dan syukur merupakan dua aspek psikologis yang berperan dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa, khususnya pada mahasiswa yang tinggal di lingkungan asrama dengan budaya dan aktivitas yang berlandaskan nilai-nilai Islam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris sejauh mana kesabaran dan rasa syukur memengaruhi subjective well-being mahasiswa Universitas Islam Riau yang menetap di asrama Al-Munawarrah. Populasi penelitian berjumlah 144 mahasiswa penghuni asrama, sedangkan sampel penelitian terdiri atas 116 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik non-probability sampling dengan tingkat kesalahan sebesar 1%. Data penelitian dianalisis menggunakan perangkat lunak SmartPLS 3.0 M3. Hasil analisis menunjukkan bahwa kesabaran dan rasa syukur memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap subjective well-being mahasiswa. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kesabaran dan rasa syukur yang lebih tinggi cenderung menunjukkan kesejahteraan subjektif yang lebih baik. Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai landasan dalam merancang program pembinaan mahasiswa berbasis nilai-nilai keislaman serta menjadi referensi bagi penelitian berikutnya yang mengkaji faktor-faktor kesejahteraan psikologis mahasiswa.

ABSTRACT

Patience and gratitude are two psychological aspects that play a role in improving the subjective well-being of students, especially those living in a dormitory environment with a culture and activities based on Islamic values. This study aims to empirically determine the extent to which patience and gratitude influence the subjective well-being of students at the Islamic University of Riau who live in the Al-Munawarrah dormitory. The study population consisted of 144 students living in the dormitory, while the study sample consisted of 116 students selected using a non-probability sampling technique with a 1% error rate. The research data were analyzed using SmartPLS 3.0 M3 software. The results of the analysis indicate that patience and gratitude have a positive and significant influence on students' subjective well-being. These findings indicate that students with higher levels of patience and gratitude tend to show better subjective well-being. The results of this study can be used as a basis for designing student development programs based on Islamic values and as a reference for further research examining factors in students' psychological well-being.

PENDAHULUAN

Mahasiswa yang merantau sering menghadapi tantangan psikologis dan sosial yang signifikan. Mereka rentan merasakan kerinduan terhadap rumah (Hidayat dkk., 2024) dan

menghadapi kesulitan penyesuaian sosial-budaya di lingkungan baru (Ward & Kennedy, 1993). Perbedaan budaya dapat menyebabkan *culture shock* dan isolasi sosial (Devinta, 2016), serta mendorong perasaan kesepian (Rohi & Setiasih, 2019), yang sering kali berujung pada kecemasan, terutama pada mahasiswa perempuan (Rohi & Setiasih, 2019). Masalah lainnya seperti tekanan akademik, masalah interpersonal, intrapersonal, dan ekonomi juga sering dialami, yang dapat menyebabkan stres akademik yang signifikan (Lubis dkk., 2021; Putri & Sawitri, 2017). Fenomena ini menciptakan tantangan baru dalam kehidupan tanpa pengawasan orang tua, memberikan rasa kebebasan yang baru dan meningkatkan rentabilitas mereka pada pengaruh lingkungan sekitar (Purba dkk., 2007). Segenap problematika tersebut bisa mahasiswa peroleh dari sejumlah faktor, di antaranya yang berasal dari dirinya sendiri, keluarga, pertemanan, hingga lingkungan sekitar. Sejumlah mahasiswa merasa bahwasannya memasuki kehidupan di jenjang pendidikan tinggi bukanlah perihal yang menyenangkan. Sebab, tidak sedikit perubahan yang nantinya mereka hadapi, apabila membandingkannya dengan ketika mereka masih ada di bangku sekolah menengah.

Seiring dengan berjalannya waktu, permasalahan *subjective well-being* ini rentan untuk dialami mahasiswa. Kajian yang dilakukan menyebut bahwasannya *subjective well-being* mempunyai kecenderungan untuk mencapai titik baliknya, pada saat mahasiswa memasuki fase perkuliahan. *Subjective well-being* (untuk seterusnya disingkat SWB) itu sendiri bila diterjemahkan ialah kesejahteraan, ataupun kerap dinamakan dengan kebahagiaan. Merujuk pada Diener dkk. (2002) *Subjective well-being* merupakan evaluasi afektif (perasaan) beserta kognitif (pikiran) seorang individu atas keberlangsungan hidupnya. Konsep *subjective well-being* menaruh penekanan ke tiga poin esensial. Pertama yakni evaluasi afektif yang tidak lain ialah evaluasi perasaan (positif-negatif), serta evaluasi yang secara kognitif (pikiran) yang berkenaan dengan evaluasi atas kepuasan dalam menjalani hidup. Berikutnya yang kedua ialah evaluasi yang dilaksanakan secara subjektif.

Dengan begitu, tingkatan dari *subjective well-being* sangatlah bergantung dari individu yang melakukannya. Kemudian yang ketiga, *subjective well-being* tidaklah diukur melalui absennya afek (perasaan) negatif semata, melainkan turut melalui hadirnya afek positif. Dengan demikian, diperlukanlah pengukuran kedua afek (positif-negatif) guna melakukan pengukuran terhadap *subjective well-being* ini. Seorang individu diminta untuk melakukan evaluasi, tidak saja pada sejumlah fase di hidupnya, melainkan evaluasi yang menyeluruh terhadap kehidupan yang dijalannya (Diener, 1984).

Pada konteks seorang mahasiswa, kesejahteraan yang rendah mempunyai sejumlah dampak yang negatif ke kehidupannya.. Kondisi rendah kesejahteraan ini sering kali berhubungan dengan timbulnya kecemasan dan penurunan motivasi (Mukhlis & Koentjoro, 2016). Park (dalam Wibisono, 2017) menambahkan bahwa kondisi ini juga meningkatkan risiko depresi dan stres. Di dalam konteks ini, *subjective well-being* berkorelasi negatif dengan masalah psikologis seperti stres

dan depresi, yang terbukti dari kasus seorang mahasiswa di Kota Tangerang yang mengakhiri hidupnya diduga karena tekanan akademik yang berujung pada depresi, seperti yang dilaporkan oleh Tristiawati (2022).

Mahasiswa dengan *subjective well-being* yang rendah cenderung memiliki pandangan negatif terhadap kehidupan mereka sendiri, dan menghadapi peristiwa-peristiwa dengan persepsi yang tidak menyenangkan, yang pada akhirnya dapat memicu emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan, dan depresi (Myers & Diener, 1995). Sebab, *subjective well-being* secara signifikan bisa meningkatkan keempat area kehidupan. Merujuk pada Diener dan Ryan (2009) empat area kehidupan yang dimaksud yakni kesehatan serta umur yang panjang, pekerjaan beserta penghasilan, relasi beserta sosial, juga menghadirkan kebermanfaatannya bagi lingkungan sosial.

Oleh karenanya, sangat penting untuk para mahasiswa bisa meningkatkan *subjective well-being*-nya, supaya mampu selamat dari dampak negatif akibat rendahnya *subjective well-being*. Wibisono (2017) menyebut bahwasanya terdapat sejumlah faktor yang bisa memberi pengaruh ke *subjective well-being*, antara lain harga diri, optimisme, agama, serta rasa syukur. Pada konteks penelitian ini, perilaku religius yang dipakai yakni sabar dan syukur. Secara definisi bahasa, iman artinya membenarkan (tashdiq). Sedangkan dilihat dari istilahnya yakni merujuk pada seseorang yang mempunyai keyakinan atas kebenaran dengan hatinya, mewujudkannya dalam ucapan lisan, serta mempraktekannya di keseharian. Secara hakiki, iman merupakan keyakinan yang datangnya dari hati, dengan tidak adanya keraguan, serta menjadi inspirasi bagi pandangan hidup seseorang maupun perilakunya di keseharian. Merujuk pada al-Ashfahani (An-Najar, 2014) di dalam Al-quran sendiri, 'iman' mempunyai tiga pemaknaan, yakni keimanan sebatas lisan semata, tetapi tidak diamalkan di kesehariannya.

Menurut Subandi (2011), konsep kesabaran dan syukur memiliki keterkaitan yang erat dengan *subjective well-being* seseorang. Kesabaran bukan sekadar sikap menahan diri dalam menghadapi tantangan hidup, tetapi juga mencakup ketenangan, ketabahan, dan konsistensi dalam menghadapi segala macam kesulitan tanpa putus asa. Konsep ini diperkuat oleh ajaran Islam yang mengajarkan bahwa kesabaran adalah bagian dari keteguhan hati dan kesiapan untuk menerima apa pun yang Allah berikan sebagai ujian. Rasulullah SAW dalam sabdanya menyatakan bahwa ada empat hal yang jika dimiliki seseorang, akan membawa kebaikan di dunia dan akhirat, di antaranya adalah hati yang bersyukur, lidah yang selalu berdzikir, kesabaran dalam menghadapi cobaan, serta memiliki istri yang sholehah. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya kesabaran dan syukur dalam menjaga kesejahteraan spiritual dan psikologis seseorang.

Nisfiannor, Rostiana, dan Puspitasari (2004) menambahkan bahwa ketika seseorang tidak mampu mengatasi persoalannya dengan baik, dapat muncul perasaan negatif seperti kecewa dan ketidakpuasan, yang pada akhirnya berdampak pada rendahnya *subjective well-being* individu tersebut. Oleh karena itu, kesabaran bukan hanya sekadar toleransi terhadap kesulitan, tetapi juga

merupakan sikap yang kokoh dan teguh dalam menghadapi realitas kehidupan. Bagi mahasiswa Muslim yang tinggal di asrama, kesabaran memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga ketenangan dan kestabilan mental saat menghadapi tekanan akademis dan tantangan hidup di lingkungan yang baru. Dengan menerapkan nilai-nilai kesabaran seperti yang diajarkan dalam agama, mahasiswa dapat menghadapi berbagai masalah dengan lebih bijaksana dan tidak tergesa-gesa, sehingga meningkatkan *subjective well-being* mereka secara keseluruhan.

Respons *subjective well-being* dimaknai sebagai respons individu atas peristiwa hidupnya, yang mengikutsertakan emosi yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan. Syukur termasuk faktor yang menjadikan seseorang bisa dikatakan mempunyai akhlak yang mulia. Lebih dalam lagi, syukur dipahami termasuk konsep dalam keimanan. Jauziah (2006) menyebut bahwasanya iman itu tersusun atas dua perihal, yakni sabar serta syukur. Di dalam penelitian sebelumnya disebutkan oleh Overwalle (dalam Mukhlis & Koentjoro, 2016) bahwa individu yang rasa syukurnya tinggi, merasakan kebahagiaan yang lebih tinggi, harapan, serta kebanggaan yang lebih besar, ketimbang mereka yang syukurnya kurang. Di samping itu, penelitian yang dijalankan Mukhlis dan Koentjoro (2016) memberikan bukti terkait pengaruh pelatihan rasa syukur terhadap kecemasan siswa yang hendak melaksanakan Ujian Nasional.

Berlandaskan pada perolehan penelitian yang terdahulu, bisa diambil kesimpulan bahwasannya kebersyukuran hubungannya ialah signifikan dengan *subjective well-being*. Perihal itulah yang kemudian mendorong penelitian ini, dalam rangka mengetahui pengaruh antara kesabaran dan syukur terhadap *subjective well-being*, dengan subjek mahasiswa Universitas Islam Riau yang tinggal di asrama kampus Al-Munawwarah.

METODE

Penelitian ini memakai metode kuantitatif korelasional, metode ini dipakai dengan cara mengumpulkan data dalam bentuk angka dengan tujuan untuk melihat adanya hubungan antar dua variabel serta seberapa besar hubungan yang tercipta antara variabel bebas terhadap variabel terikatnya (Siregar, 2017), Menurut Azwar (2017) tujuan dari metode kuantitatif korelasional ialah dalam rangka melakukan pengujian berkenaan dengan seberapa jauh suatu variabel mempunyai hubungan dengan yang lain.

Penelitian ini menggunakan data primer yang terdiri dari tiga variabel, yaitu kesabaran (X1), syukur (X2), dan *subjective well-being* (Y). Populasi yang akan diteliti yakni mahasiswa Universitas Islam Riau yang tinggal di asrama kampus Al-Munawwarah. Jumlah populasi mahasiswa Universitas Islam Riau yang tinggal di asrama kampus Al-Munawwarah pada tahun 2023 sebanyak 144 orang. Sementara itu, sampel yang ada di penelitian ini ditentukan berdasarkan teknik pengambilan sampel *nonprobability sampling*, sehingga sampel diambil secara subjektif, dan setiap elemen populasinya tidaklah mempunyai probabilitas yang setara untuk dapat dijadikan

sampel. diperoleh jumlah sampel sebanyak 116 orang dari jumlah populasi 144 dengan menggunakan tingkat kesalahan 1%. Penganalisisan data penelitian ini memakai statistik deskriptif.

Statistik deskriptif ini dipakai guna melakukan analisis data ataupun dalam memberi gambaran terkait data yang didapat, tanpa adanya penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2018). Lebih lanjut, turut dipakai metode analisis *Pendekatan Partial Least Square (PLS)*, terdapat beberapa tahapan uji yang dilakukan meliputi, uji validitas dan reliabilitas, serta pengujian hipotesis yang diolah melalui bantuan *software smartPLS 3.0 M3*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji validitas bertujuan untuk mendapatkan alat pengumpul data (kuesioner) yang valid agar dapat mengukur sesuatu yang hendak diukur. Berdasarkan hasil uji validitas menunjukkan bahwa Nilai Fornell-Larcker Criterion tiap variabel laten tiap indikator tidak melebihi nilai 1, sesuai dengan tabel discriminant validity di atas. Demikian itu memperlihatkan bahwasannya masing-masing variabel laten mempunyai nilai validitas diskriminan yang tinggi.

Uji reliabilitas adalah konsistensi dari serangkaian pengukuran yang bertujuan untuk menunjukkan suatu instrumen konsisten dan stabil dalam mengukur konsep. Dari hasil analisis menunjukkan nilai Cronbach's Alpha seluruh variabel penelitian bernilai tidak kurang dari 0.7. Hal ini berarti instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah reliabel atau dapat dipercaya.

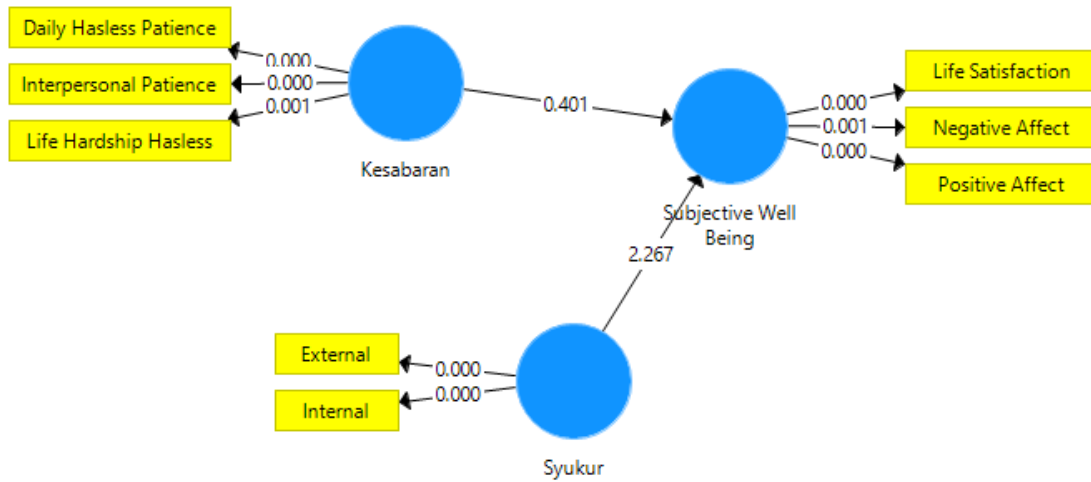
Tabel 1
Discriminant Validity Fornell-Larcker

	DHP	EX	IN	IP	LHP	LS	NA	PA
<i>Daily Hasless Patience</i>	0.801							
<i>External</i>	0.683	0.708						
<i>Internal</i>	0.783	0.845	0.723					
<i>Interpersonal Patience</i>	0.663	0.822	0.809	0.745				
<i>Life Hardship Patience</i>	0.554	0,599	0.731	0.583	0.891			
<i>Life Satisfaction</i>	0.401	0.499	0.481	0.362	0.400	0.841		
<i>Negative Affect</i>	-0.409	-0.444	-0.406	-0.410	-0.230	-0.440	0.719	
<i>Positive Affect</i>	0.360	0.493	0.522	0.381	0.339	0.613	-0.510	0.757

Tabel 2
Cronbach's Alpha, Composite Reliability, dan AVE

	<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>rho_A</i>	<i>Composite Reliability</i>	<i>Average Variance Extracted (AVE)</i>
<i>Daily Hasless Patience</i>	0.720	0.721	0.843	0.642
<i>External</i>	0.806	0.814	0.858	0.502
<i>Internal</i>	0.817	0.820	0.868	0.523
<i>Interpersonal Patience</i>	0.805	0.845	0.861	0.555
<i>Life Hardship Patience</i>	0.870	0.879	0.920	0.794
<i>Life Satisfaction</i>	0.898	0.910	0.924	0.708
<i>Negative Affect</i>	0.818	0.844	0.864	0.518
<i>Positive Affect</i>	0.904	0.926	0.922	0.573

Gambar 1
Bootsraping P Value



Tabel 3
Direct Effect Path Analysis for Hypothesis-Testing

	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T Statistics (O/STDEV)	p Values
Kesabaran → SWB	0.760	0.766	0.045	16.882	0.000
Syukur → SWB	0.520	0.211	0.036	11.231	0.000

Hasil analisis *second order* menggunakan model pengukuran reflektif-reflektif dengan pendekatan *The disjoint two-stage approach* dapat dijelaskan pada Tabel 3. Memperhatikan dari tabel tersebut, bisa nampak bahwasannya nilai koefisien jalur pengaruh kesabaran terhadap *subjective well-being* adalah ada di angka 0.760 begitupun dengan besaran p value $0.000 < 0.05$ serta t hitung yang ada di angka 16.882, dilanjutkan dengan perolehan dari koefisien jalur pengaruh syukur terhadap *subjective well-being* yang memperoleh hasil 0.520 serta untuk besaran p value $0.000 < 0.05$ serta besaran t hitung yakni 11.231. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwasannya kesabaran syukur, pengaruhnya ialah positif serta signifikan terhadap *subjective well-being*, sehingga hipotesis diterima. Perolehan ini memperlihatkan bahwasannya kian tinggi kesabaran serta syukurnya, kian tinggi pula tingkatan *subjective well-being* pada mahasiswa universitas islam riau yang tinggal di asrama kampus al-munawarrah., begitu juga sebaliknya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan penelitian dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh kesabaran dan syukur secara positif dan signifikan terhadap *subjective well-being*, sehingga hipotesis diterima. Perolehan ini memperlihatkan bahwasannya kian tinggi kesabaran serta syukurnya, kian tinggi pula tingkatan *subjective well-being* pada mahasiswa Universitas Islam Riau yang tinggal di asrama

kampus Al-Munawarrah, begitu juga sebaliknya. Hasil kajian dari Schnitker (2012) menyatakan kesabaran berkorelasi positif terhadap kebahagiaan dan kepuasan hidup. Selain itu, kesabaran berhubungan erat dengan kualitas hidup maupun *subjective well-being* (Bulbul & Izgar, 2018). Tingkat kepuasan hidup yang tinggi dapat menurunkan tingkat depresi, kecemasan, dan masalah psikologis lainnya (Aghababaei & Tabik, 2015).

Kesabaran diidentifikasi sebagai faktor yang berdampak pada *subjective well-being*. Kesabaran merupakan upaya individu untuk mengelola emosi dan dorongan negatif, berupaya tetap dalam keadaan tenang, menerima dengan ikhlas, dan menghadapi tantangan tanpa mengeluh. Kemampuan untuk bersikap sabar mencerminkan kekuatan batin seseorang dalam mengendalikan diri dan menunjukkan keteguhan hati mereka (An-Najar, 2014). Kesabaran seseorang yang tinggi mengindikasikan bahwa mereka dalam menghadapi hidup semakin ikhlas dan lapang dada, serta menjalani situasi yang menantang dalam kehidupan mereka. Kesabaran berarti menahan dan mengendalikan. Dalam terminologi, kesabaran diartikan sebagai kemampuan untuk menahan diri dari berbagai hal yang negatif dengan tujuan untuk mendapatkan keridhaan Tuhan (An-Najar, 2014). Kejadian dalam kehidupan yang bersifat negatif dan tidak diinginkan, seperti bencana, penyakit, kekurangan makanan, pertikaian, dan kekurangan materi dapat menguji seberapa sabar seseorang. Kesabaran erat kaitannya dengan kemampuan seseorang dalam mengontrol dan menahan hawa nafsunya (An-Najar, 2014).

Menurut Jauziyah (2006), kesabaran adalah bentuk ketabahan atau kemampuan seseorang untuk menahan diri dari melakukan tindakan-tindakan yang dilarang oleh ajaran agama. Sementara itu, dalam perspektif Barat yang disajikan oleh Schnitker (2012), kesabaran diartikan sebagai kemampuan individu untuk tetap kalm dan mengendalikan emosi serta tindakannya saat dihadapkan pada kesulitan atau tantangan dalam hidup. Walaupun kedua interpretasi tersebut memiliki latar belakang dan fokus yang berbeda, namun keduanya mengakui bahwa inti dari kesabaran adalah kemampuan individu untuk mengendalikan diri. Lebih lanjut, hasil penelitian Schnitker (2012) menunjukkan bahwa kesabaran memiliki dampak positif terhadap kepuasan hidup seseorang dan membantu individu dalam mencapai tujuannya. Artinya, meskipun ada perbedaan dalam interpretasi, ada kesamaan dalam manfaat dan nilai kesabaran dalam kehidupan manusia. Rusdi (2016) mengemukakan bahwa kesabaran memiliki dimensi-dimensi yang beragam, termasuk kesabaran dalam ketaatan, menghindari larangan, dan menghadapi penderitaan. Sementara itu, menurut Nisfiannor, Rostiana, dan Puspitasari (2004) ketika seseorang menghadapi kesulitan yang tidak dapat diatasi, hal tersebut dapat menimbulkan emosi negatif. Ini bisa berujung pada perasaan ketidakpuasan dan ketidakbahagiaan terhadap kehidupan yang dijalani, yang mengindikasikan adanya *subjective well-being* yang rendah.

Penelitian yang peneliti laksanakan ini mempunyai kesesuaian dengan apa yang diteliti oleh Haq dkk. (2021) yang mana ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kebersyukuran

dengan *subjective well-being*. Penelitian lainnya yang dilaksanakan Safaria (2018) turut menyatakan bahwasannya kebersyukuran dapat memprediksi *subjective well-being*. Penelitian ini turut menguatkan perolehan penelitian yang dilaksanakan oleh Sativa dan Helmi (2013) yang mengungkap terkait didapatnya hubungan yang signifikan antara perilaku syukur dengan *subjective well-being* remaja. Penelitian Oetami dan Yuniarti (2011) mengungkap bahwasannya spiritualitas menjadi salah satu variabel yang turut mempunyai kontribusi terhadap *subjective well-being* remaja yang jenis kelaminnya laki laki. Penelitian Safaria (2014) turut mempertegas perihal yang serupa melalui penemuan bahwasannya perilaku syukur, kontribusinya ialah yang paling besar terhadap *subjective well-being* remaja. Lebih lanjut, terdapat Penelitian Froh dkk. (2009) yang turut mempertegas bahwasannya bersyukur mempunyai hubungan positif dengan *subjective well-being* di fase remaja awal.

Individu yang bersyukur, tingkat penerimaan dirinya tergolong tinggi untuk segenap aspek yang ada di hidupnya. Rasa penerimaan diri ini mempunyai korelasi langsung pada kepuasan dalam menjalani hidup (Wood dkk., 2009). Rasa puas tersebutlah yang pada akhirnya memicu tumbuhnya rasa bahagia. Individu yang dengan mudah bisa mensyukuri sesuatu yang dijalannya, bisa lebih mudah merasa puas, yang pada ujungnya menumbuhkan berbagai emosi positif. Kondisi batin yang penuh dengan emosi positif menumbuhkan perasaan bahagia dalam diri seseorang. Secara spesifik McCullough dkk. (2002) menerangkan bahwasannya individu yang mampu untuk bersyukur mempunyai kecenderungan untuk lebih kerap merasakan emosi positif, puas dalam menjalani hidupnya, serta semakin banyak berharap. Di saat yang bersamaan turut mempunyai kecenderungan untuk jarang merasa depresi, cemas maupun iri hati. Mereka yang bersyukur cenderung lebih berempati, pemaaf, membantu orang lain, serta memperlihatkan dukungannya ke individu lain.

Kebersyukuran turut bisa menaikkan tingkat *subjective well-being* dari segi aspek kepuasan hidup, baik kepuasan secara umum, maupun dalam dimensi kehidupan. Mereka yang mampu untuk bersyukur akan lebih mudah merasa puas dalam kehidupannya maupun merasa puas akan apa yang dijalannya kini dan yang ada di masa lalunya. Hal ini sejalan dengan penelitian Ramzan dan Rana (2014) berkenaan dengan ekspresi rasa syukur serta *subjective well-being* dari dosen universitas, yang mengungkap bahwasannya orang yang bersyukur terlihat lebih mempunyai kepuasan atas hidupnya.

Penelitian selanjutnya dapat memperluas temuan ini dengan mengeksplorasi variabel moderasi seperti dukungan sosial atau religiusitas, serta variabel mediasi seperti optimisme dan harga diri untuk memahami mekanisme yang mendasari hubungan antara kesabaran, syukur, dan *subjective well-being*. Penelitian juga dapat dilakukan pada populasi yang lebih beragam, baik dari segi latar belakang budaya maupun demografis. Pendekatan kualitatif dan eksperimen dapat

dilakukan untuk menggali pengalaman mahasiswa secara mendalam dan menguji efektivitas intervensi berbasis kesabaran dan syukur dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh kesabaran dan syukur terhadap *subjective well-being* mahasiswa Universitas Islam Riau yang tinggal di asrama kampus Al-Munawarrah, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki pengaruh positif dan signifikan. Kesabaran menunjukkan pengaruh positif yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kesabaran, semakin tinggi pula tingkat *subjective well-being* mahasiswa, dan sebaliknya. Demikian pula, syukur memiliki pengaruh yang berarti bahwa tingkat syukur yang lebih tinggi berkontribusi pada peningkatan *subjective well-being*, sementara tingkat syukur yang rendah menyebabkan *subjective well-being* menurun. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa kesabaran dan syukur secara signifikan berkontribusi dalam meningkatkan *subjective well-being* mahasiswa Universitas Islam Riau di asrama Al-Munawarrah, sekaligus mendukung hipotesis bahwa kedua variabel ini memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aghababaei, N., & Tabik, M. T. (2015). Patience and mental health in Iranian students. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 9(3), 1–4. <https://doi.org/10.17795/ijpbs-1252>
- An-Najar, K. S. (2014). *Berbuat baik, ibadahnya orang-orang shaleh*. Media Cita Qiblati.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Belajar.
- Bulbul, 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>
- Devinta, M. (2016). Fenomena culture shock (gegar budaya) pada mahasiswa perantauan di Yogyakarta. *E-Societas*, 5(3), 1–15.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. Dalam C. R. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 463–473). Oxford University Press.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391–406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32(3), 633–650. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.06.006>

- Haq, M. S., Diponegoro, A. M., & Purwadi, P. (2021). Hubungan antara kebersyukuran dan subjective well-being pada perawat wanita dan bidan di RSUD Sis Al-Djufrie Palu. *Psyche Journal*, 14(2), 148–152. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i2.29>
- Hidayat, A., Arief, Y., Widiatoro, D., & Putri, A. (2024). The influence of patience and hardiness personality on homesickness behavior among out-of-town students: An Islamic psychology perspective. *Psikis Jurnal Psikologi Islami*, 10(1), 47–58.
- Jauziyah, I. A. Q. A. (2006). *Kemuliaan sabar dan keagungan syukur*. Alih bahasa: M. A. Salamulloh. Mitra Pustaka.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi COVID-19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31-39. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Mukhlis, H., & Koentjoro. (2016). Pelatihan kebersyukuran untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(3), 203–215.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10–19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Nisfiannor, M., Rostiana, R., & Puspasari, T. (2004). Hubungan antara komitmen beragama dan subjective well-being pada remaja akhir di Universitas Tarumanagara. *Jurnal Psikologi*, 2(1), 74–93.
- Oetami, P., & Yuniarti, K. W. (2011). Orientasi kebahagiaan siswa SMA: Tinjauan psikologi indigenous pada siswa laki-laki dan perempuan. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 8(2), 105. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v8i2.458>
- Purba, J., Yulianto, A., & Widyanti, E. (2007). Pengaruh dukungan sosial terhadap burnout pada guru. *Jurnal Psikologi*, 5(1), 77–87.
- Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2017). Hubungan antara hardiness dengan stress akademik pada taruna tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Jurnal Empati*, 6(4), 319–322.
- Ramzan, N., & Rana, S. A. (2014). Expression of gratitude and subjective well-being among university teachers. *Middle-East Journal of Scientific Research*, 21(5), 756–762.
- Rohi, M. M., & Setiasih, S. (2019). Hubungan ketangguhan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa perempuan yang merantau dari luar Provinsi Jawa Timur. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 7(2), 3738–3751.
- Rusdi, A. (2016). Patience in Islamic psychology and its measurement. *The 3rd Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1–13.

- Safaria, T. (2014). Forgiveness, gratitude, and happiness among college students. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 3(4), 241–245.
- Safaria, T. (2018). Perilaku keimanan, kesabaran dan syukur dalam memprediksi subjective well-being remaja. *Humanitas*, 15(2), 127-136. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v15i2.5417>
- Sativa, A. R., & Helmi, A. F. (2013). Syukur dan harga diri dengan kebahagiaan remaja. *Wacana*, 5(2).
- Schnitker, S. A. (2012). An examination of patience and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 7(4), 263–280. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.697185>
- Siregar, S. (2017). *Metode penelitian kuantitatif*. Kencana.
- Subandi, S. (2011). Sabar: Sebuah konsep psikologi. *Jurnal Psikologi*, 38(2), 215–227. <https://doi.org/doi.org/10.22146/jpsi.7654>
- Sugiyono, S. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tristiawati, P. (2022, August 7). Diduga depresi nilai akademiknya buruk, mahasiswa di Tangerang nekat bunuh diri. *Liputan 6*.
- Ward, C., & Kennedy, A. (1993). Psychological and socio-cultural adjustment during cross-cultural transitions: A comparison of secondary students overseas and at home. *International Journal of Psychology*, 28(2), 129-147. <https://doi.org/10.1080/00207599308247181>
- Wibisono, M. (2017). *Hubungan antara keberyükuran dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa* Skripsi (tidak diterbitkan). Universitas Islam Indonesia.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 443–447. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.012>