

## Peran Kekhusyukan dalam Shalat dan Kebersyukuran terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa

Imam Zhafir Alam<sup>1</sup>, Haryanto<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Gadjah Mada

e-mail: <sup>1</sup>[imam.zhafir.alam@mail.ugm.ac.id](mailto:imam.zhafir.alam@mail.ugm.ac.id), <sup>2</sup>[sentot@ugm.ac.id](mailto:sentot@ugm.ac.id)

### Abstrak

Kebahagiaan merupakan impian setiap manusia. Salah satu indikator yang menyatakan kebahagiaan adalah kesejahteraan subjektif. Mahasiswa idealnya memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi untuk bisa menjaga kesehatan mental dan memaksimalkan diri dalam mengemban tugas dan tanggung jawab sebagai mahasiswa. Namun, menurut data yang diperoleh menyatakan bahwa masih rendahnya kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Terdapat dua faktor yang memiliki peran penting terhadap kesejahteraan subjektif, yaitu kekhusyukan dalam shalat dan kebersyukuran. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan bertujuan untuk mengetahui peran kekhusyukan dalam shalat dan kebersyukuran terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Pengumpulan data menggunakan skala kesejahteraan subjektif (Utami, 2010), skala kekhusyukan dalam shalat (Amaroddin, 2019), dan skala kebersyukuran (Listiyandini dkk., 2015). Analisis data menggunakan regresi linear berganda. Pemilihan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling* dengan partisipan sebanyak 220 mahasiswa aktif yang beragama islam. Hasil penelitian ini menemukan bahwa kekhusyukan dalam shalat dan kebersyukuran secara simultan berperan terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dengan kontribusi sebesar 34.1%

**Kata kunci:** kesejahteraan subjektif, kekhusyukan dalam shalat, kebersyukuran

### Abstract

Happiness is every human's dream. One indicator that states happiness is subjective well-being. Ideally, students should have a high level of subjective well-being to be able to maintain mental health and maximize themselves in carrying out their duties and responsibilities as students. However, according to the data obtained, it is stated that the subjective well-being of students is still low. There are two factors that have an important role in subjective well-being, namely solemnity in prayer and gratitude. This study aims to determine the role of solemnity in prayer and gratitude for subjective well-being in students. Data collection uses quantitative methods and uses a subjective welfare scale (Utami, 2010), a solemnity scale in prayer (Amaroddin, 2019), and a gratitude scale (Listiyandini et al., 2015). Data analysis used multiple linear regression. The sample selection was carried out by purposive sampling method with 220 active students who were Muslim as participants. The results of this study found that solemnity in prayer and gratitude simultaneously contributed to the subjective well-being of students with a contribution of 34.1%.

**Keywords:** subjective well-being, solemnity in prayer, gratitude