

MENCARI BAHAGIA DI PESANTREN: PERAN KEBERSYUKURAN TERHADAP *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA SANTRI

Muhammad Shodikul Haq¹, Raidah Hanifah²

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya, ²Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial dan Bisnis, Universitas Aisyah Pringsewu

e-mail: mhshadikulhaq@fk.unsri.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dan *subjective well-being* pada santri. Penelitian menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan sampel sebanyak 90 santri MTs di salah satu pondok pesantren di Yogyakarta. Instrumen yang digunakan adalah skala *subjective well-being* dan skala kebersyukuran, yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis menggunakan teknik *korelasi Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran dan *subjective well-being* dengan nilai $r = 0,425$ dan $p = 0,031$. Artinya, semakin tinggi rasa syukur yang dimiliki santri, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektifnya. Simpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa kebersyukuran merupakan salah satu faktor penting yang dapat berperan sebagai protektor psikologis bagi remaja santri dalam menghadapi tekanan kehidupan pesantren. Implikasi dari temuan ini adalah pentingnya penguatan nilai syukur dalam program pembinaan karakter dan intervensi psikologis di lingkungan pesantren.

Kata Kunci: *kebersyukuran, subjective well-being, santri*

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between gratitude and subjective well-being among adolescent students (santri) in Islamic boarding schools. The research employed a quantitative correlational method with a sample of 90 junior high school-level santri (MTs) from an Islamic boarding school in Yogyakarta. The instruments used were the subjective well-being scale and the gratitude scale, both of which had been tested for validity and reliability. Data were analyzed using the Pearson Product Moment correlation technique. The results showed a significant positive relationship between gratitude and subjective well-being, with a correlation coefficient of $r = 0.425$ and a significance value of $p = 0.031$. This indicates that the higher the level of gratitude experienced by santri, the higher their level of subjective well-being. The findings suggest that gratitude is an important internal factor that can serve as a psychological protector for adolescent santri in dealing with the pressures of boarding school life. The implication of this study highlights the importance of integrating gratitude-based values into character development programs and psychological interventions within Islamic boarding school environments.

Keywords: *gratitude, subjective well-being, santri*

PENDAHULUAN

Kebahagiaan merupakan salah satu elemen paling esensial dalam menunjang kualitas kehidupan setiap individu. Kehadiran rasa bahagia tidak hanya menciptakan perasaan damai dan nyaman secara emosional, tetapi juga memberikan makna yang lebih dalam pada eksistensi seseorang, membuat hidup terasa lebih berharga dan layak untuk dijalani. Dalam ranah psikologi positif, kebahagiaan sering kali dikaji secara ilmiah melalui kerangka *subjective well-being* (SWB). Konsep ini merujuk pada evaluasi subjektif individu terhadap kehidupannya, yang mencakup dua komponen utama: komponen kognitif berupa kepuasan hidup secara

keseluruhan, dan komponen afektif yang terdiri dari frekuensi emosi positif dan negatif yang dialami (Diener et al., 2018). SWB yang sehat tidak berarti seseorang harus selalu merasa gembira, melainkan menekankan pada kemampuan untuk menyeimbangkan emosi dan mengelola tantangan hidup (Lomas et al., 2021).

Rendahnya tingkat *subjective well-being* merupakan sebuah kondisi yang memerlukan perhatian serius, karena dapat berdampak negatif secara luas. Kondisi ini sering kali ditandai oleh dominasi emosi negatif yang berkepanjangan, perasaan ketidakpuasan terhadap berbagai aspek kehidupan, serta rendahnya harapan dan optimisme terhadap masa depan. Individu dengan SWB yang rendah cenderung mengalami penurunan motivasi, kesulitan dalam beradaptasi dengan perubahan, serta terhambat dalam menjalani aktivitas sehari-hari, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko terhadap gangguan kesehatan mental (OECD, 2021). Sebaliknya, individu dengan tingkat SWB yang tinggi cenderung memiliki penilaian hidup yang lebih memuaskan, lebih sering merasakan emosi positif, serta memiliki intensitas emosi negatif yang lebih rendah dan terkendali (Oishi et al., 2016).

Masa remaja dikenal sebagai sebuah fase perkembangan psikososial yang sangat krusial, di mana fondasi untuk *subjective well-being* di masa dewasa mulai terbentuk. Salah satu kelompok remaja di Indonesia yang menghadapi tantangan unik dalam menjaga kesejahteraan psikologisnya adalah para santri yang menempuh pendidikan di lingkungan pondok pesantren. Kehidupan di pesantren memiliki karakteristik yang khas, seperti sistem kehidupan kolektif yang menuntut kemampuan bersosialisasi tinggi, kepatuhan terhadap jadwal harian yang sangat ketat, serta keterbatasan dalam melakukan aktivitas personal. Meskipun lingkungan ini terbukti efektif dalam membentuk karakter positif seperti kemandirian dan disiplin, ia juga berpotensi menjadi sumber stres psikologis yang signifikan apabila tidak diimbangi dengan adanya dukungan internal dan eksternal yang memadai (Putri & Arumsari, 2021).

Ketika seorang santri mengalami penurunan *subjective well-being*, mereka menjadi lebih rentan terhadap berbagai masalah psikologis. Penurunan SWB, yang terbentuk dari evaluasi holistik terhadap kepuasan hidup serta intensitas afek (Lewi & Sudarji, 2015), dapat memicu munculnya perasaan cemas, penurunan drastis dalam motivasi belajar, serta melemahnya daya tahan mereka dalam menghadapi berbagai tekanan dari lingkungan pesantren (Ruch et al, 2014; Nindya, 2022). Bahkan, beberapa studi mutakhir secara spesifik menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat SWB yang rendah memiliki risiko yang jauh lebih besar untuk mengalami gangguan afektif yang lebih serius, seperti depresi (Weziak-Bialowolska, 2016; Santrock, 2019). Hal ini menegaskan betapa pentingnya mengidentifikasi dan memperkuat faktor-faktor pelindung yang dapat menunjang kesejahteraan para santri.

Di tengah berbagai tantangan tersebut, salah satu faktor internal yang terbukti secara konsisten memainkan peranan penting dalam meningkatkan *subjective well-being* adalah kebersyukuran atau *gratitude*. *Gratitude* dapat didefinisikan sebagai sebuah sikap mental dan emosional yang melibatkan penghargaan mendalam atas segala hal positif yang diterima dalam hidup, baik yang berasal dari sesama manusia maupun dari Tuhan. Dalam konteks ajaran Islam, konsep syukur merupakan salah satu nilai sentral yang sangat ditekankan, baik di dalam Al-Qur'an maupun dalam praktik ibadah sehari-hari (Al-Ghazali, 2020). Berbagai penelitian dalam satu dekade terakhir pun secara empiris telah mendukung peran sentral kebersyukuran sebagai salah satu prediktor utama dari tingginya SWB, termasuk dalam konteks profesional maupun pendidikan.

Secara spesifik, relevansi kebersyukuran dalam konteks pesantren telah banyak didukung oleh temuan-temuan riset terbaru. Penelitian oleh Primaheni et al (2021) menemukan bahwa *gratitude* secara signifikan berpengaruh positif terhadap tingkat kebahagiaan para santri.

Temuan serupa juga dilaporkan oleh Hyoscyamina dan Karim (2023) yang menunjukkan bahwa kebersyukuran memengaruhi berbagai dimensi kesejahteraan santri. Lebih lanjut, studi oleh Hasna et al. (2024) menguatkan bahwa santri putri dengan tingkat *gratitude* yang tinggi cenderung memiliki *psychological well-being* yang lebih baik. Bahkan, intervensi sederhana seperti membiasakan diri menulis *gratitude journal* telah terbukti mampu meningkatkan SWB secara signifikan pada remaja yang tinggal di asrama pesantren (Imaniyah & Kamila, 2022).

Meskipun berbagai penelitian telah secara meyakinkan menunjukkan hubungan positif antara kebersyukuran dan SWB pada populasi remaja secara umum (Fox et al, 2015; Wang et al, 2015) dan bahkan di beberapa pesantren, setiap institusi pesantren memiliki dinamika dan tantangan yang unik. Kondisi idealnya adalah setiap santri mampu mengembangkan rasa syukur sebagai mekanisme koping untuk menghadapi tekanan. Namun, hasil wawancara eksploratif yang dilakukan dalam studi pendahuluan di pondok pesantren X menemukan sebuah realitas yang spesifik: santri yang mengeluhkan rasa tidak puas terhadap suasana pondok dan rutinitas yang monoton cenderung menunjukkan tingkat rasa syukur yang lebih rendah. Fenomena ini menunjukkan adanya kesenjangan antara potensi kebersyukuran sebagai benteng psikologis dengan realitas ketidakpuasan yang dialami santri.

Berangkat dari kesenjangan antara temuan umum dengan fenomena spesifik yang teramati di lapangan tersebut, maka penelitian ini menjadi sangat penting untuk dilaksanakan. Nilai kebaruan dari penelitian ini terletak pada upayanya untuk menguji secara empiris hubungan antara kebersyukuran dengan *subjective well-being* pada remaja dalam konteks spesifik di pondok pesantren X. Penelitian ini tidak hanya mereplikasi temuan sebelumnya, tetapi juga bertujuan untuk memvalidasi peran kebersyukuran dalam menghadapi tantangan unik yang ada di lokasi tersebut. Kontribusi yang diharapkan dari studi ini adalah tersedianya landasan data yang kuat untuk merumuskan strategi pembinaan karakter dan intervensi kesehatan mental yang lebih efektif dan kontekstual di lingkungan pesantren.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis hubungan antara kebersyukuran dan *subjective well-being*. Penelitian dilaksanakan di salah satu pondok pesantren di Yogyakarta, dengan subjek adalah para santri tingkat Madrasah Tsanawiyah (MTs). Sampel penelitian terdiri dari 90 orang santri yang berasal dari kelas 7, 8, dan 9. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, di mana seluruh santri dari tingkatan kelas tersebut yang memenuhi kriteria dan bersedia berpartisipasi dilibatkan dalam penelitian. Kriteria yang ditetapkan adalah santri aktif yang mengikuti kegiatan belajar mengajar secara penuh. Pendekatan ini dipilih untuk mendapatkan gambaran yang komprehensif dari populasi yang terdefinisi secara spesifik di lingkungan pondok pesantren.

Instrumen pengumpulan data utama adalah kuesioner yang terdiri dari dua skala psikologis. Skala pertama adalah Skala Kebersyukuran, yang disusun untuk mengukur tiga aspek utama, yaitu syukur dengan hati, lisan, dan perbuatan. Skala kedua adalah Skala *Subjective Well-being*, yang mengukur dua komponen, yaitu kepuasan hidup dan afek (emosi positif dan negatif). Kedua skala ini menggunakan format respons model skala Likert empat poin. Sebelum digunakan, instrumen penelitian telah melalui tahap uji kualitas. Validitas isi dipastikan melalui penelaahan oleh ahli (*expert judgment*), sementara uji reliabilitas dilakukan dengan metode konsistensi internal menggunakan Alpha Cronbach untuk memastikan bahwa setiap butir pernyataan dalam skala bersifat konsisten dan dapat diandalkan untuk pengukuran.

Seluruh data yang terkumpul dari kuesioner dianalisis secara kuantitatif menggunakan perangkat lunak statistik SPSS. Tahap awal analisis adalah melakukan skoring data dan

menghitung statistik deskriptif (rata-rata dan standar deviasi) untuk masing-masing variabel. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas untuk memeriksa sebaran data dan uji linearitas untuk memastikan adanya hubungan linear antar variabel. Untuk menjawab hipotesis penelitian, digunakan teknik analisis korelasi *Product Moment* dari Pearson. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui arah (positif atau negatif) serta kekuatan hubungan antara tingkat kebersyukuran dengan tingkat *subjective well being* santri. Tingkat signifikansi dari korelasi juga dihitung untuk menarik kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Hasil Uji Statistik

Jenis Uji	Hasil	Keterangan
Reliabilitas Gratitude	$\alpha = 0,861$	Reliabel
Reliabilitas SWB	$\alpha = 0,806$	Reliabel
Normalitas SWB	$p = 0,907$	Data berdistribusi normal
Normalitas Gratitude	$p = 0,718$	Data berdistribusi normal
Linearitas	$p = 0,011$	Hubungan linier

Berdasarkan hasil uji statistik prasyarat yang disajikan pada Tabel 1, dapat dipastikan bahwa data yang digunakan dalam penelitian ini telah memenuhi kriteria kualitas yang diperlukan untuk analisis lebih lanjut. Pertama, uji reliabilitas dilakukan untuk kedua variabel, yaitu *gratitude* dan *subjective well-being* (SWB). Hasilnya menunjukkan nilai Cronbach's Alpha (α) untuk *gratitude* sebesar 0,861 dan untuk SWB sebesar 0,806. Kedua nilai ini berada di atas standar umum 0,70, sehingga dapat disimpulkan bahwa alat ukur yang digunakan untuk kedua variabel tersebut bersifat reliabel atau dapat diandalkan untuk menghasilkan data yang konsisten. Selanjutnya, uji normalitas sebaran data juga menunjukkan hasil yang memuaskan. Nilai signifikansi (p) untuk variabel SWB adalah 0,907 dan untuk variabel *gratitude* adalah 0,718, di mana keduanya jauh lebih besar dari 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa data untuk kedua variabel terdistribusi secara normal, memenuhi asumsi penting untuk pengujian statistik parametrik.

Setelah memastikan data reliabel dan berdistribusi normal, langkah selanjutnya adalah menguji asumsi linearitas untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel *gratitude* dan *subjective well-being*. Hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,011. Karena nilai ini lebih kecil dari ambang batas 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bersifat linier antara kedua variabel tersebut. Adanya hubungan linier ini menandakan bahwa perubahan pada variabel *gratitude* diikuti oleh perubahan yang sejalan dan proporsional pada variabel *subjective well-being*, sehingga hubungan keduanya dapat digambarkan sebagai sebuah garis lurus. Terpenuhinya ketiga asumsi fundamental ini, yaitu reliabilitas, normalitas, dan linearitas, memberikan landasan yang kuat dan valid secara metodologis untuk melanjutkan analisis ke tahap uji hipotesis, seperti uji korelasi atau regresi, guna mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara *gratitude* dan *subjective well-being* secara lebih mendalam.

Tabel 2. Hasil Uji Product Moment

Variabel	R	Sig. F Change
<i>Kebersyukuran, Optimisme, Subjective well-being</i>	0,425	0,031

Uji korelasi dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *product moment pearson* untuk menguji hipotesis tentang hubungan antara kebersyukuran dan *subjective well-being*.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel dengan nilai korelasi $r = 0,425$ dan nilai signifikansi $p = 0,031$ ($p < 0,05$). Dari hasil *product moment* disimpulkan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap *subjective well-being* pada. Artinya, semakin tinggi rasa syukur yang dimiliki santri, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif yang mereka rasakan.

Pembahasan

Hasil analisis data menggunakan korelasi *product moment* secara meyakinkan membuktikan hipotesis penelitian, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dengan *subjective well-being* pada santri di Pondok Pesantren X. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kebersyukuran yang dimiliki oleh seorang santri, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif yang mereka rasakan dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan pesantren. Hubungan positif ini menunjukkan bahwa praktik bersyukur bukan sekadar konsep spiritual, melainkan sebuah variabel psikologis yang secara nyata berkontribusi terhadap persepsi positif santri terhadap kehidupan mereka, kepuasan hidup, dan keseimbangan emosi. Dengan demikian, kebersyukuran dapat dipandang sebagai salah satu faktor internal penting yang menunjang kesehatan mental dan kebahagiaan para santri di tengah tuntutan akademis dan kehidupan komunal yang mereka jalani.

Temuan ini tidak berdiri sendiri, melainkan memperkuat dan sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang telah membuktikan manfaat dari rasa syukur. Penelitian yang dilakukan oleh Lubis dan Agustini (2018) secara eksplisit menunjukkan bahwa intervensi berupa pelatihan kebersyukuran mampu meningkatkan *subjective well-being* secara signifikan pada remaja, menegaskan adanya hubungan sebab-akibat yang potensial. Lebih lanjut, kerangka teoretis yang dikemukakan oleh Wood et al. (2009) memberikan penjelasan mendalam mengenai mekanisme hubungan ini. Mereka berpendapat bahwa individu yang secara konsisten mempraktikkan rasa syukur cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menerima diri sendiri, baik kelebihan maupun kekurangan, serta merasakan kepuasan yang lebih mendalam terhadap berbagai aspek kehidupan mereka, yang merupakan inti dari *subjective well-being*.

Penelitian oleh Ade et al (2022) menunjukkan adanya hubungan positif antara gratitude dan psychological well-being pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian Nugraha dan Budiman (2021) yang dilakukan pada remaja di Panti Sosial Asuhan Anak Al Fien Bandung dengan terdapat hubungan yang bermakna antara rasa syukur dan kesejahteraan psikologis. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa meskipun lingkungan panti asuhan penuh keterbatasan, remaja tetap dapat berkembang secara sehat secara psikologis apabila memiliki sikap syukur yang tinggi. Selain itu, Rahmania et al (2020) juga mengungkapkan bahwa sikap syukur berkaitan erat dengan *subjective well-being* pada remaja. Bahkan, dibandingkan dengan sikap sabar, syukur menunjukkan pengaruh yang lebih kuat terhadap kesejahteraan subjektif. Konsistensi hasil dari berbagai studi ini menunjukkan bahwa kebersyukuran merupakan salah satu faktor protektif penting dalam mengembangkan kondisi psikologis yang positif, khususnya bagi remaja yang tinggal di lingkungan penuh tantangan seperti pesantren.

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh studi Li et al (2023) di Tiongkok menunjukkan bahwa *trait gratitude* tidak hanya berdampak langsung terhadap *subjective well-being*, tetapi juga melalui mediator seperti makna hidup dan pengendalian diri. Temuan ini memperkaya interpretasi bahwa rasa syukur berkaitan erat dengan kemampuan individu untuk menemukan makna dalam hidup dan mengelola tekanan. Penelitian Kirca et al (2023) juga membuktikan bahwa remaja yang dilatih untuk mensyukuri hal-hal kecil dalam hidup mereka menunjukkan

peningkatan kebahagiaan dan penurunan emosi negatif. Penelitian tentang intervensi kebersyukuran pada remaja menunjukkan hasil yang konsisten dan signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Salah satu studi yang relevan dilakukan oleh Halleyda dan Japar (2023) terhadap remaja dari keluarga orang tua tunggal. Penelitian ini, para peserta mengikuti pelatihan kebersyukuran melalui sesi yang melibatkan latihan mencatat hal-hal positif yang mereka alami sehari-hari. Hasilnya menunjukkan peningkatan kesejahteraan psikologis secara signifikan, khususnya dalam aspek hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Selain itu, intervensi ini juga menurunkan gejala emosi negatif seperti kesepian dan kecemasan.

Sementara itu, pendekatan berbasis kelompok juga terbukti efektif. Studi oleh Wong et al (2024) mengembangkan model *Gratitude Social Processes (GSP)*, yang menekankan pentingnya proses sosial dalam membangun rasa syukur. Dalam konteks intervensi kelompok remaja, mereka menemukan bahwa partisipasi aktif dalam latihan syukur dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis secara individu. Dukungan temuan tersebut juga muncul dari studi oleh Molina et al. (2024), yang menemukan bahwa trait *gratitude* pada siswa sekolah menengah berpudi oleh Primaheni et al (2021) menunjukkan bahwa rasa syukur berperan penting dalam meningkatkan kebahagiaan santri di pesantren, terutama ketika disertai dengan kesadaran diri. Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian Hasna et al (2024) yang melibatkan santri putri di Yogyakarta, terdapat hubungan positif yang kuat antara *gratitude* dan *psychological well-being*. Intervensi berupa *gratitude journal* juga terbukti efektif, seperti yang dilaporkan oleh Imaniyah dan Kamila (2022), yang menemukan peningkatan signifikan dalam kesejahteraan subjektif setelah pelatihan mencatat rasa syukur selama satu bulan.

Temuan ini diperkuat oleh serangkaian penelitian lain yang secara konsisten menyoroti peran sentral rasa syukur dalam membangun kesejahteraan psikologis santri. Studi oleh Gustiwi (2023) secara spesifik mengidentifikasi bahwa optimisme berfungsi sebagai mediator penting, yang menjelaskan bagaimana rasa syukur dapat bertransformasi menjadi *subjective well-being* yang lebih tinggi. Manfaat ini tidak hanya bersifat umum, tetapi juga terbukti dalam situasi-situasi penuh tekanan. Misalnya, praktik kebersyukuran terbukti mampu meningkatkan resiliensi psikologis santri selama masa sulit pandemi COVID-19, seperti yang ditunjukkan oleh Nurmallasari dan Sanyata (2021). Lebih lanjut, dalam konteks adaptasi di lingkungan baru, rasa syukur juga efektif dalam membantu mengurangi perasaan *homesickness* pada santri baru, sebagaimana temuan dari penelitian Wardila (2020), menegaskan perannya sebagai penyangga emosional yang fundamental.

Selain sebagai penyangga psikologis individual, rasa syukur juga beroperasi secara sinergis dalam konteks spiritual dan sosial kehidupan pesantren. Penelitian oleh Nashriyati (2022) menambahkan dimensi baru dengan menunjukkan bahwa rasa syukur yang dipadukan dengan sikap pemaafan secara signifikan mampu meningkatkan kesejahteraan spiritual, sebuah komponen inti dari *well-being* dalam tradisi keagamaan. Dalam ranah sosial, tinjauan literatur oleh Nindya (2022) menyimpulkan bahwa dukungan sosial dan rasa syukur berjalan beriringan, di mana keduanya saling memperkuat untuk mendukung kohesi sosial dan kesejahteraan emosional di antara para santri. Bahkan, penelitian eksperimental oleh Martin et al (2021) membuktikan bahwa intervensi sederhana seperti relaksasi dzikir yang diintegrasikan dengan refleksi syukur dapat meningkatkan *subjective well-being* secara langsung dan terukur.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kebersyukuran dan *subjective well-being* pada santri pondok pesantren. Santri yang memiliki tingkat kebersyukuran tinggi cenderung mengalami kesejahteraan subjektif yang lebih baik,

ditandai dengan kepuasan hidup dan dominasi emosi positif. Hal ini mengonfirmasi bahwa kebersyukuran dapat menjadi kekuatan psikologis penting dalam menghadapi tantangan kehidupan pesantren yang menuntut kemandirian dan ketahanan mental. Temuan ini kompatibel dengan tujuan penelitian yang diajukan dalam pendahuluan. Kebersyukuran tidak hanya berperan sebagai ekspresi spiritual, tetapi juga sebagai strategi adaptif yang memperkuat kesejahteraan psikologis. Meskipun kontribusi efektif kebersyukuran terhadap *subjective well-being* sebesar 19,1%, hasil ini membuka peluang eksplorasi faktor lain seperti makna hidup, kontrol diri, dan dukungan sosial yang turut mempengaruhi kesejahteraan santri. Ke depan, hasil ini dapat dikembangkan dalam bentuk program intervensi seperti pelatihan syukur atau penulisan jurnal syukur yang terintegrasi dalam pendidikan karakter di pesantren. Selain itu, penelitian lanjutan disarankan untuk menggali variabel mediasi dan moderasi agar pemahaman terhadap dinamika psikologis santri menjadi lebih komprehensif dan dapat diterapkan secara praktis dalam pembinaan kesejahteraan mental di lingkungan religius.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, F. S., et al. (2022). Gratitude dan psychological well-being remaja Panti Asuhan Rahmatan Lil'alamiin. *Psyche 165 Journal*, 15(2), 110–119. <https://doi.org/10.35134/jpsyl165.v15i2.157>
- Al-Ghazali, I. (2020). *Ihya' 'Ulumuddin 10*. Nuansa Cendekia.
- Diener, E., et al. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Fox, G. R., et al. (2015). Neural correlates of gratitude. *Frontiers in Psychology*, 6, 1491. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01491>
- Gustiwi, T. (2023). *Optimisme sebagai mediator hubungan gratitude dan self-compassion dengan subjective well-being pada santri MA di pondok pesantren Khairul Ummah* [Skripsi, UIN Suska Riau].
- Halleyda, N., & Japar, M. (2023). The gratitude training to enhance the psychological well-being among adolescents with single parents. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 20(2), 174–183. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v20i2.348>
- Hasna, A., et al. (2024, Juni). *Hubungan antara gratitude dengan psychological well-being pada santri putri Pondok Pesantren Al-Luqmaniyah Yogyakarta*. IDACON - International Da'wah Conference, 11–20.
- Hyoscyamina, D. E., & Al Karim, C. H. (2023). Peran kebersyukuran terhadap emosi negatif pada santriwati. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 8(2), 189–205. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v8i2.10525>
- Imaniyah, W., & Kamila, A. (2022). Pengaruh gratitude journal terhadap subjective well-being pada remaja di yayasan pendidikan dan penyantunan anak yatim piatu. *Psycomedia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2022.v2i1.1-6>
- Kirca, A., et al. (2023). The effect of expressed gratitude interventions on psychological wellbeing: A meta-analysis of randomised controlled studies. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 8(1), 63–86. <https://doi.org/10.1007/s41042-023-00086-6>
- Lewi, N., & Sudarji, S. (2017). Faktor-faktor pendukung kebahagiaan pada empat narapidana wanita di Lapas Wanita Kelas II A. *Psibernetika*, 8(2). <http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v8i2.492>

- Li, Y., et al. (2023). How trait gratitude influences adolescent subjective well-being? Parallel–serial mediating effects of meaning in life and self-control. *Behavioral Sciences*, 13(11), 902. <https://doi.org/10.3390/bs13110902>
- Lomas, T., et al. (2021). Third wave positive psychology: Broadening towards complexity. *The Journal of Positive Psychology*, 16(5), 660–674. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1805501>
- Lubis, I. R., & Agustini, L. J. (2018). Efektivitas gratitude training untuk meningkatkan subjective well-being pada remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikogenesis*, 6(2), 205–213. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i2.703>
- Martin, I., et al. (2021). Relaksasi dzikir untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja santri. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*.
- Molina, C. P., et al. (2024). Gratitude as predictor of psychological well-being among secondary students. *Journal of Interdisciplinary Perspectives*, 2(12), 1–1.
- Nashriyati. (2022). Peran pemaafan dan rasa syukur terhadap kesejahteraan spiritual pada santri remaja pondok pesantren. *Proyeksi*.
- Nindya, A. R. (2022). Pentingnya social support untuk meningkatkan subjective well being santri pondok pesantren: A systematic literature review. *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam*, 9(1), 51–62. <https://doi.org/10.32923/tarbawy.v9i1.2405>
- Nugraha, M. A., & Budiman, A. (2021). Hubungan gratitude dengan psychological well-being pada remaja di Panti Sosial Asuhan Anak Al Fien Bandung. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi*.
- Nurmalasari, E., & Sanyata, S. (2021). Gratitude journal untuk meningkatkan resiliensi santri dalam menghadapi pandemi COVID-19: Sebuah kerangka konseptual. *Acta Islamica Counsnesia*, 1(1).
- OECD. (2021). *Measuring well-being and progress: Well-being research*. <https://www.oecd.org/statistics/measuring-well-being.htm>
- Oishi, S., et al. (2021). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder et al. (Eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (3rd ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199396511.013.14>
- Primaheni, F., et al. (2021). The effect of gratitude and self-awareness on the happiness of Islamic boarding school students. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(3), 193–198. <https://doi.org/10.15294/jubk.v10i3.54672>
- Putri, R. A., & Arumsari, N. P. (2021). Stres akademik dan dukungan sosial pada mahasiswa yang tinggal di asrama. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 85–93. <https://doi.org/10.22146/jpsi.64964>
- Rahmania, F. A., et al. (2020). Hubungan syukur dan sabar terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 25(2), 87–98. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss2.art6>
- Ruch, W., et al. (2014). Character strengths in children and adolescents: Reliability and initial validity of the German Values in Action Inventory of Strengths for Youth (German VIA-Youth). *European Journal of Psychological Assessment*, 30(1), 57–64. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000169>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Wang, D., et al. (2015). Expressions of gratitude in children and adolescents: Insights from China and the United States. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 46(8), 1039–1058. <https://doi.org/10.1177/0022022115594119>

- Wardila, P. (2020). Hubungan gratitude dengan homesickness pada siswa baru di lingkungan pesantren. *Edu Sociata: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 6(2). <https://doi.org/10.33627/es.v6i2.1796>
- Weziak-Bialowolska, D. (2016). *Quality of life in Europe: Subjective well-being of adolescents*. European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. <https://www.eurofound.europa.eu/publications/report/2016/social-policies/quality-of-life-in-europe-subjective-well-being-of-adolescents>
- Wong, Y. J., et al. (2024). Stronger together: Perspectives on gratitude social processes in group interventions for adolescents. *Frontiers in Psychology*, 15, 1476511. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1476511>
- Wood, A. M., et al. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 443–447.