Pengaruh Gratitude terhadap Penyesuaian Diri Santriwati Melalui Subjective Well-being (SWB) Sebagai Variabel Moderator Pada Kelas 7 di Pesantren Islam Al-Irsyad Putri Tengaran

Oleh:
Ismala Astari
10013719

Tesis ini diajukan sebagai tugas pengajuan penelitian tugas akhir

PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
INTERNATIONAL OPEN UNIVERSITY
2025-2026

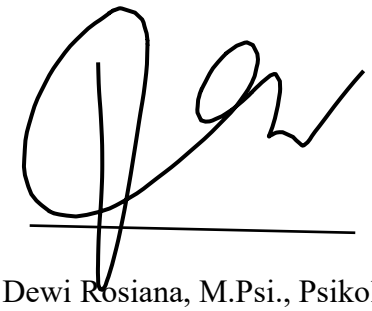
LEMBAR PENGESAHAN

Pengaruh Gratitude terhadap Penyesuaian Diri Santriwati Melalui Subjective Well-being (SWB) Sebagai Variabel Moderator Pada Kelas 7 di Pesantren Islam Al-Irsyad Putri Tengaran

Ismala Astari
10013719

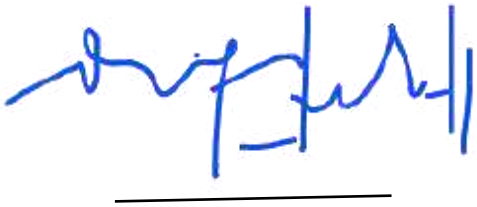
Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mndapatkan gelar Master of Science in Psychology an Islamic Counseling (Msc PIC)

Menyetujui untuk diajukan pada ujian tesis
Supervisor,



Dr. Dewi Rosiana, M.Psi., Psikolog

Mengetahui
Assistant Head of Department
Psychology and Education



Dr. Evi Afifah Hurriyati, S.Si, M.Si

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Bismillahirrahmanirrahiim.
Saya mahasiswa International Open University (IOU) sebagai berikut:

Nama	:Ismala Astari
NIM	:10013719
Program Studi	:Msc.PIC

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajuakn untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Indonesia, 22 Juni 2026



Ismala Astari

LEMBAR HAK CIPTA

INTERNATIONAL OPEN UNIVERSITY

PERNYATAAN HAK CIPTA DAN PENEGASAN PENGGUNAAN YANG WAJAR DARI PENELITIAN YANG BELUM DIPUBLIKASIKAN

Pengaruh Gratitude terhadap Penyesuaian Diri Santriwati Melalui Subjective Well-Being (SWB) Sebagai Variabel Moderator Pada Kelas 7 di Pesantren Islam Al-Irsyad Putri Tengaran

Saya menyatakan bahwa pemegang hak cipta disertasi ini dimiliki bersama oleh mahasiswa dan IOU.

Hak Cipta © 2026 Ismala Astari dan International Open University.
Seluruh hak cipta dilindungi undang-undang.

Tidak ada bagian dari penelitian yang belum dipublikasikan ini yang boleh direproduksi, disimpan dalam sistem pengambilan, atau dikirimkan, dalam bentuk apa pun atau dengan cara apa pun, elektronik, mekanis, fotokopi, rekaman atau sebaliknya tanpa izin tertulis sebelumnya dari pemegang hak cipta kecuali sebagaimana disediakan di bawah ini:

1. Materi apa pun yang terkandung dalam atau berasal dari penelitian yang tidak dipublikasikan ini dapat digunakan oleh orang lain dalam tulisan mereka dengan pengakuan yang semestinya.
2. IOU atau perpustakaannya berhak membuat dan mengirimkan salinan (cetak atau elektronik) untuk keperluan institusional dan akademis.
3. Perpustakaan IOU akan memiliki hak untuk membuat, menyimpan dalam sistem yang diambil dan menyediakan salinan penelitian yang tidak dipublikasikan ini jika diminta oleh universitas dan perpustakaan penelitian lain.

Dengan menandatangani formulir ini, saya menyatakan bahwa saya telah membaca dan memahami kebijakan Hak Kekayaan Intelektual dan Komersialisasi IOU.

Ditegaskan oleh Ismala Astari



.....

Tanda tangan

22 Juni 2026

Tanggal

KATA PENGANTAR

Alhamdulillaahi Rabbil ‘aalamiin, segala puji hanya milik Allah Azza wa Jalla, Tuhan semesta alam, atas limpahan rahmat, taufik, hidayah, serta pertolongan-Nya sehingga penulis diberikan kemudahan untuk menyelesaikan tesis ini. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad shallallaahu ‘alaihi wasallam, penutup para nabi sekaligus teladan terbaik bagi umat manusia dalam menjalani kehidupan hingga akhir zaman.

Tesis ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister pada Program Studi Psikologi dan Konseling Islam, International Open University (IOU) Indonesia. Kesempatan menempuh pendidikan magister di bidang psikologi merupakan anugerah yang telah lama penulis harapkan. Cita-cita tersebut akhirnya dapat terwujud setelah penulis memperoleh informasi mengenai penyelenggaraan program Pascasarjana Psikologi secara daring di IOU Indonesia. Pengalaman ini semakin menguatkan keyakinan penulis bahwa menuntut ilmu tidak dibatasi oleh usia maupun waktu, karena setiap ikhtiar akan memperoleh kesempatan terbaik sesuai dengan ketentuan dan kehendak Allah Subhanahu wa Ta'ala.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih memiliki berbagai keterbatasan sebagai konsekuensi dari keterbatasan pengalaman, wawasan, serta kemampuan yang dimiliki. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang bersifat konstruktif sangat diharapkan sebagai bahan evaluasi dan penyempurnaan karya ilmiah ini pada masa mendatang. Besar harapan penulis agar hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi, sekaligus memberikan kontribusi praktis bagi berbagai pihak yang berkepentingan.

Penyelesaian tesis ini tidak terlepas dari doa, dukungan, arahan, bantuan, serta bimbingan yang diberikan oleh berbagai pihak selama proses penyusunannya. Oleh karena itu, dengan penuh rasa syukur dan hormat, penulis menyampaikan ucapan **jazaakumullaahu khairan** serta terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. **Dr. Abu Ameenah Bilal Philips**, selaku Rektor International Open University (IOU) Global. Penulis menyampaikan apresiasi yang setinggi-tingginya atas inisiatif dan visi besar beliau dalam menggagas sistem pendidikan daring ini. Melalui IOU, akses pendidikan tinggi berstandar internasional menjadi terbuka luas, memungkinkan penulis dan banyak pembelajar di berbagai belahan dunia untuk menempuh pendidikan berkualitas.

2. **Dr. Evi Afifah Hurriyati, S.Si., M.Si.**, selaku Wakil Kepala Program Studi Psikologi dan Pendidikan IOU Indonesia, atas segala kebijakan dan dukungan sistemik selama masa perkuliahan.

3. **Dr. Dewi Rosiana, M.Psi. Psikolog,** selaku Dosen Pembimbing Tesis yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi yang luar biasa selama penulis menyusun penelitian ini.

4. **Seluruh jajaran Dosen dan Staf di International Open University**, atas ilmu, dedikasi, dan semua kebaikan yang telah diberikan selama masa studi penulis.

5. **Bapak Dr. Aditya Aryo Nur Kusumo, M.Psi., Psikolog** dan **Ibu Nora Adi Anna Harahap, S.Psi., M.Psi.**, selaku *expert judgment* yang telah memberikan validasi, waktu, dan arahan berharga terkait penyusunan alat ukur penelitian ini.

6. **Suami tercinta, Dr. Ujang Pramudhiarto, Lc., M.Pd., Gr**, atas izin, limpahan doa, kesabaran, dan dukungan penuh kepada penulis hingga dapat menyelesaikan studi S2 ini. Begitu pula untuk kedua buah hati tercinta, **Laila Nur Aini** dan **Aisha**, yang selalu menjadi sumber kekuatan dan kebahagiaan penulis.

7. **Rekan kerabat, Dr. Mastori dan Dr. Rina**, atas bantuan nyata yang diberikan, serta seluruh **teman-teman angkatan Fall 2024 International Open University**, terima kasih atas semangat kekeluargaan yang selalu menguatkan langkah penulis.

8. **Ustadzah Zuraida Abdat, S.T.**, teman-teman di **PIAPI**, serta semua pihak yang telah membantu dan mendoakan penulis yang tidak dapat disebutkan satu per satu, tanpa mengurangi rasa hormat dan arti penting peranannya.

Tiada ucapan terima kasih yang lebih baik yang dapat penulis haturkan selain doa *jazaakumullaahu khairan katsiran*. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan, keikhlasan, dan ketulusan bapak, ibu, serta rekan-rekan sekalian dengan pahala yang berlipat ganda. *Aamiin Allahumma Aamiin*.

Tengaran, 22 Juni 2026

Penulis



Ismala Astari,

DAFTAR ISI

..... iii

LEMBAR HAK CIPTA iv
INTERNATIONAL OPEN UNIVERSITY iv
Pengaruh Gratitude terhadap Penyesuaian Diri Santriwati Melalui Subjective Well-Being (SWB) Sebagai Variabel Moderator Pada Kelas 7 di Pesantren Islam Al-Irsyad Putri Tengaran iv
KATA PENGANTAR v
DAFTAR TABEL ix
DAFTAR GAMBAR x
DAFTAR SINGKATAN xi
DAFTAR TERJEMAHAN xii
ABSTRAK xiv
ABSTRACT xv
BAB I 1
PENDAHULUAN 1
1.1 Pendahuluan 1
1.2 Latar Belakang Penelitian 4
1.3 Pernyataan Masalah 19
1.4 PERTANYAAN MASALAH 22
1.5 TUJUAN PENELITIAN 22
1.6 Ruang Lingkup Penelitian 22
1.7 Signifikansi Penelitian 23
1.7.1 Manfaat Teoretis 23
1.7.2 Manfaat Praktis 24
1.7.3 Manfaat Sosial 24
1.8 SISTEMATIKA PENULISAN 25
1.9 RINGKASAN BAB 26
2.1 INTRODUKSI 29
2.2 Konsep *Gratitude* dalam Psikologi 31
2.2.1 Dimensi *Gratitude* 34
2.2.2 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Gratitude 36
2.3 SUBJEKTIF WELL-BEING (SWB) 38
2.3.1 Dimensi *Subjective Well-Being* 40
2.3.2 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Subjective Well-Being 41
2.3.3 *Subjective Well-Being* sebagai Variabel Moderator 44
2.3.4 Mekanisme *Subjective Well-Being* dalam Memoderasi Hubungan *Gratitude* terhadap Penyesuaian Diri 45
2.4 Penyesuaian Diri (*Personal Adjustment*) 47
2.4.1 Dimensi Penyesuaian Diri 49
2.4.2 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Penyesuaian Diri 52
2.4.3 Mekanisme Penyesuaian Diri dalam Perspektif Psikologi Positif 55
2.4.4 Penyesuaian Diri Santriwati di Lingkungan Pesantren 57
2.5 KONSEP SYUKUR DALAM PERSPEKTIF ISLAM 59
2.6 HUBUNGAN ANTAR VARIABEL PENELITIAN 60
2.6.1 Hubungan *Gratitude* terhadap Penyesuaian Diri 61

2.6.1.1 Sintesis Peneliti 66
2.6.2 Hubungan *Gratitude* terhadap *Subjective Well-Being* 68
2.6.2.1 Sintesis Peneliti 72
2.6.3 Hubungan *Subjective Well-Being* terhadap Penyesuaian Diri 73
2.6.3.1 Sintesis Peneliti 77
2.6.4 Peran *Subjective Well-Being* sebagai Variabel Moderator dalam Hubungan *Gratitude* terhadap Penyesuaian Diri 78
2.6.4.1 Sintesis Peneliti 81
2.7 KERANGKA BERPIKIR 82
2.8 PENELITIAN-PENELITIAN TERDAHULU 90
2.9 RINGKASAN BAB 107
3.4.1 Integrasi *Gratitude* dalam Psikologi Positif dan Syukur dalam Perspektif Islam 118
3.4.2 *Subjective Well-Being* (SWB) 122
3.4.3 Adaptasi Diri Santriwati di Pesantren 126
3.4.4 Integrasi Teori *Gratitude, Subjective Well-Being,* dan Penyesuaian Diri Santriwati 128
3.6 SUBJEK DAN LOKASI PENELITIAN 132
1. Analisis Deskriptif 135
2. Pengujian Instrumen Penelitian 136
a. Uji Validitas 136
b. Uji Reliabilitas 136
3. Pengujian Asumsi Klasik 136
4. Pengujian Hipotesis Menggunakan *Moderated Regression Analysis* (MRA) 137
3.9.1 Skala *Gratitude* 139
3.9.2 Skala BBC-*Subjective Well-Being* (SWB) 142
3.9.3 Skala Personal Adjustment Santri Scale (PASS) 144
3.11 Ringkasan Bab 151
Interpretasi 158
5.3 Keterbatasan Penelitian 176
BAB VI 180
KESIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI 180
6.1 INTRODUKSI 180
6.4 Rekomendasi Penelitian Lanjutan 184
DAFTAR PUSTAKA 189
LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN 208
LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI PARTISIPAN 208
Petunjuk Pengisian 208
BBC-Subjective Well-Being 210
Personal Identity 214
Education Background 214
Academic Working Experiences 214
Seminars, Conferences, Trainings, and Scholarly Presentations 215
Personal Identity 239
Education Background 239
Working Experiences 239
Seminars, Conferences, and Trainings 239

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Hasil Kajian Terdahulu

Tabel 3.1 Populasi dan Sampel Penelitian

Tabel 3.2 Definisi Operasional

Tabel 3.3 Kisi-Kisi Skala Gratitude

Tabel 3.4 Kisi-Kisi Skala Subjective Well-Being (SWB)

Tabel 3.5 Kisi-Kisi Skala PASS

Tabel 4.0 Karakteristik Demografi Responden (N = 99)

Tabel 4.1 Hasil Statistik Deskriptif Skor Variabel Penelitian

Tabel 4.2 Distribusi Kategorisasi Skor

Tabel 4.3 Hasil Pengujian Reliabilitas

Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas

Tabel 4.5 Hasil Uji Multikolinearitas

Tabel 4.6 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Tabel 4.7 Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Tabel 4.8 Hasil Uji Simultan (Uji F)

Tabel 4.9 Hasil Uji Parsial (Uji t)

Tabel 4.10 Hasil Uji Moderated Regression Analysis (MRA)

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Bagan Kerangka Pikir

Gambar 1.2 Bagan Moderasi Subjective Well Being

Gambar 4.1 Distribusi Kategori Rendah, Sedang, dan Tinggi

DAFTAR SINGKATAN

Singkatan	Kepanjangan	Keterangan
BBC-SWB	BBC-Subjective Well-Being Scale	Skala kesejahteraan subjektif
GQ-6	Gratitude Questionnaire–Six Item Form	Kuesioner syukur enam butir
IOU	International Open University	Nama institusi pendidikan tempat penelitian ditempuh
MRA	Moderated Regression Analysis	Analisis regresi moderasi
PASS	Personal Adjustment Santri Scale	Skala penyesuaian diri santri
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences	Perangkat lunak untuk analisis statistik
SWB	Subjective Well-Being	Kesejahteraan subjektif
STS	Sangat Tidak Sesuai	Pilihan respons skala
TS	Tidak Sesuai	Pilihan respons skala
S	Sesuai	Pilihan respons skala
SS	Sangat Sesuai	Pilihan respons skala
β	Beta Coefficient	Koefisien beta
F	F-statistic	Statistik uji F
p	Probability Value	Nilai probabilitas/signifikansi
R^2	R Square	Koefisien determinasi
Adjusted R^2	Adjusted R Square	Koefisien determinasi yang disesuaikan
VIF	Variance Inflation Factor	Indikator multikolinearitas
t	t-statistic	Statistik uji t
N	Number of Participants	Jumlah partisipan/responden
X	Independent Variable	Variabel independen/prediktor
Y	Dependent Variable	Variabel dependen
Z	Moderator Variable	Variabel moderator

DAFTAR TERJEMAHAN

Istilah Asing	Terjemahan Bahasa Indonesia
Gratitude	Syukur
Subjective Well-Being	Kesejahteraan subjektif
Personal Adjustment	Penyesuaian diri
Female Students	Santriwati/peserta didik perempuan
Islamic Boarding School	Pesantren
Moderator Variable	Variabel moderator
Moderating Variable	Variabel moderasi
Positive Psychology	Psikologi Positif
Islamic Psychology	Psikologi Islam
Positive Affect	Afek positif/emosi positif
Negative Affect	Afek negatif/emosi negatif
Life Satisfaction	Kepuasan hidup
Psychological Well-Being	Kesejahteraan psikologis
Religious Coping	Koping religius
Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions	Teori Broaden-and-Build tentang Emosi Positif
Broaden	Memperluas
Build	Membangun
Character Strength	Kekuatan karakter
State Gratitude	Syukur sebagai keadaan/kondisi sesaat
Dispositional Gratitude	Syukur sebagai disposisi/kecenderungan
Thankfulness	Rasa terima kasih
Appreciation	Penghargaan/apresiasi
Gratefulness	Rasa syukur
Recognition	Pengakuan/kesadaran
Frequency	Frekuensi
Intensity	Intensitas
Span	Luasnya aspek/pengalaman yang disyukuri
Density	Kepadatan/jumlah sumber atau pihak yang disyukuri
Positive Emotions	Emosi positif
Negative Emotions	Emosi negatif
Emotion Regulation	Regulasi emosi
Self-Acceptance	Penerimaan diri
Personal Growth	Pertumbuhan pribadi
Meaning Making	Pemaknaan
Psychological Resource	Sumber daya psikologis

Istilah Asing	Terjemahan Bahasa Indonesia
Psychological Resilience	Resiliensi psikologis
Adaptive Coping	Koping adaptif
Social Support	Dukungan sosial
School Belonging	Rasa memiliki terhadap sekolah/lingkungan pendidikan
Purposive Sampling	Pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu
Total Sampling	Pengambilan sampel secara keseluruhan
Quantitative Approach	Pendekatan kuantitatif
Correlational Research Design	Desain penelitian korelasional
Multiple Linear Regression	Regresi linear berganda
Moderated Regression Analysis	Analisis regresi moderasi
Validity Test	Uji validitas
Reliability Test	Uji reliabilitas
Classical Assumption Test	Uji asumsi klasik
Normality Test	Uji normalitas
Multicollinearity Test	Uji multikolinearitas
Heteroscedasticity Test	Uji heteroskedastisitas
Descriptive Analysis	Analisis deskriptif
Descriptive Statistics	Statistik deskriptif
Coefficient of Determination	Koefisien determinasi
Simultaneous Test	Uji simultan
Partial Test	Uji parsial
Research Gap	Kesenjangan penelitian
Knowledge Gap	Kesenjangan pengetahuan
Population Gap	Kesenjangan populasi
Evidence Gap	Kesenjangan bukti empiris
Practical Gap	Kesenjangan praktis
Contextual Gap	Kesenjangan kontekstual
Academic Adjustment	Penyesuaian akademik
Social Adjustment	Penyesuaian sosial
Dormitory Life Adjustment	Penyesuaian kehidupan asrama
Emotional Adjustment	Penyesuaian emosional
Moral Adjustment	Penyesuaian moral
Sexual Adjustment	Penyesuaian seksual
Item	Butir pernyataan
Likert Scale	Skala Likert
Positive Item	Butir positif
Negative Item	Butir negatif

ABSTRAK

Penyesuaian diri merupakan salah satu faktor penting yang menentukan keberhasilan santriwati dalam menjalani kehidupan di lingkungan pesantren. Kemampuan penyesuaian diri dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, di antaranya *gratitude* (syukur) dan *subjective well-being*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *gratitude* terhadap penyesuaian diri santriwati, pengaruh *subjective well-being* terhadap penyesuaian diri santriwati, serta peran *subjective well-being* sebagai variabel moderasi dalam hubungan antara *gratitude* dan penyesuaian diri santriwati.Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian terdiri atas 99 santriwati yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *Gratitude Questionnaire* (GQ-6), *Personal Adjustment Santri Scale* (PASS), dan *Subjective Well-Being Scale*. Analisis data menggunakan regresi linear berganda dan *Moderated Regression Analysis* (MRA) dengan bantuan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *gratitude* berpengaruh positif dan signifikan terhadap penyesuaian diri santriwati (β = 1,126; p = 0,001). *Subjective well-being* juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap penyesuaian diri santriwati (β = 0,350; p = 0,000). Selain itu, *subjective well-being* terbukti memoderasi dan memperkuat pengaruh *gratitude* terhadap penyesuaian diri santriwati (β = 0,019; p = 0,000). Nilai *Adjusted* R^2 sebesar 0,432 menunjukkan bahwa *gratitude* dan *subjective well-being* secara bersama-sama mampu menjelaskan 43,2% variasi penyesuaian diri santriwati.Temuan penelitian menunjukkan bahwa *gratitude* dan *subjective well-being* merupakan faktor psikologis yang berperan penting dalam meningkatkan penyesuaian diri santriwati. Semakin tinggi tingkat syukur dan kesejahteraan subjektif yang dimiliki santriwati, semakin baik kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan kehidupan di lingkungan pesantren. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa program pembinaan di pesantren yang berorientasi pada penguatan nilai-nilai syukur dan peningkatan kesejahteraan psikologis berpotensi mendukung penyesuaian diri santriwati secara lebih optimal.

Kata Kunci: *gratitude*, syukur, *subjective well-being*, penyesuaian diri, santriwati, pesantren.

ABSTRACT

Success in adapting to life and educational demands in Islamic boarding schools (*pesantren*). Personal adjustment is influenced by various psychological factors, including gratitude and subjective well-being. This study aimed to examine the effect of gratitude on the personal adjustment of female students (*santriwati*), the effect of subjective well-being on their personal adjustment, and the moderating role of subjective well-being in the relationship between gratitude and personal adjustment.This study employed a quantitative approach with a correlational research design. The participants consisted of 99 female students selected through purposive sampling. Data were collected using the Gratitude Questionnaire (GQ-6), the Personal Adjustment Santri Scale (PASS), and the Subjective Well-Being Scale. Data were analyzed using multiple linear regression and Moderated Regression Analysis (MRA) with the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). The findings revealed that gratitude had a positive and significant effect on the personal adjustment of female students ($\beta = 1.126$, $p = .001$). Subjective well-being also had a positive and significant effect on personal adjustment ($\beta = 0.350$, $p < .001$). Furthermore, subjective well-being significantly moderated and strengthened the relationship between gratitude and personal adjustment ($\beta = 0.019$, $p < .001$). The adjusted R^2 value of 0.432 indicated that gratitude and subjective well-being jointly explained 43.2% of the variance in personal adjustment.The findings suggest that gratitude and subjective well-being are important psychological factors that contribute to better personal adjustment among female students in Islamic boarding schools. Higher levels of gratitude and subjective well-being are associated with greater ability to adapt to various demands of life in the *pesantren* environment. These findings imply that student development programs focusing on fostering gratitude and enhancing psychological well-being may effectively promote the personal adjustment of female students.

Keywords: gratitude, subjective well-being, personal adjustment, female students (*santriwati*), Islamic boarding school (*pesantren*).

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Pendahuluan

Pendidikan peserta didik berhasil di lingkungan berasrama sangat dipengaruhi oleh kemampuan penyesuaian diri sebagai kapasitas psikologis yang memungkinkan individu merespons secara adaptif terhadap tuntutan akademik, interaksi sosial, serta kehidupan religius yang berlangsung secara bersamaan. Kemampuan ini tidak hanya tercermin dari keberhasilan individu mengikuti kegiatan pembelajaran, tetapi juga dari kemampuannya menyesuaikan sikap, perilaku, dan respons terhadap norma, tata tertib, nilai, serta dinamika kehidupan yang berkembang di lingkungan pendidikan (Santrock, 2018).

Dalam konteks pendidikan pesantren, kemampuan penyesuaian diri menjadi semakin esensial karena santriwati dituntut untuk mampu beradaptasi dengan berbagai aspek kehidupan, mulai dari sistem pembelajaran formal hingga pola kehidupan asrama yang menekankan kedisiplinan, kemandirian, tanggung jawab, serta pengintegrasian keagamaan dalam kehidupan (Baker & Siryk, 1984; Muthi'ah & Islam, 2023). Oleh sebab itu, keberhasilan menjalani kehidupan di pesantren sangat dipengaruhi oleh kemampuan santriwati dalam menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan lingkungan yang mereka hadapi.

Proses transisi santriwati kelas VII dari lingkungan keluarga menuju kehidupan di pesantren merupakan fase perkembangan sarat dengan tuntutan adaptasi. Perubahan pola interaksi sosial, budaya belajar, sistem kehidupan berasrama, serta meningkatnya tuntutan untuk mandiri menjadi sumber tekanan psikologis yang memengaruhi keberhasilan proses penyesuaian diri (Santrock, 2018). Apabila proses adaptasi

tersebut tidak berlangsung secara optimal, berbagai konsekuensi negatif dapat muncul, seperti meningkatnya stres, menurunnya motivasi belajar, kesulitan membangun hubungan sosial, hambatan dalam mengikuti aktivitas pendidikan, hingga munculnya perilaku melanggar tata tertib pesantren. Kondisi tersebut akhirnya berpotensi menghambat perkembangan akademik maupun psikososial santriwati.

Psikologi Positif memandang *gratitude* sebagai karakter positif yang memungkinkan individu mengembangkan respons lebih adaptif ketika menghadapi beragam tantangan maupun perubahan dalam kehidupan. Individu yang memiliki kecenderungan bersyukur diyakini lebih mampu mengembangkan cara pandang positif terhadap berbagai pengalaman hidup sehingga proses penyesuaian diri dapat berlangsung secara lebih efektif (Emmons & McCullough, 2003; Wood et al., 2010; Diener et al., 2022). *Gratitude* sendiri dipahami sebagai disposisi psikologis yang tercermin melalui kemampuan individu mengenali, menghargai, serta memberikan respons positif terhadap berbagai kebaikan dan manfaat yang diterimanya sepanjang kehidupan (Emmons & McCullough, 2003).

Sejumlah kajian empiris terkini menunjukkan bahwa gratitude berperan sebagai faktor psikologis positif meningkatnya kesejahteraan subjektif, penguatan pengalaman emosi positif, serta berkembangnya kemampuan individu mengelola respons emosional secara adaptif. Selain itu, tingkat *gratitude* yang lebih tinggi juga ditemukan berasosiasi dengan rendahnya kecenderungan munculnya permasalahan psikologis, seperti gejala depresi dan kecemasan.

Temuan penelitian terkini mengindikasikan bahwa *gratitude* berperan sebagai sumber pendukung psikologis yang mendorong kesejateraan subjektif, penguatan pengalaman emosi positif, serta perkembangan kemampuan mengendalikan emosi yang baik.

Selain itu, *gratitude* tinggi juga dilaporkan berhubungan dengan rendahnya kecenderungan munculnya gejala psikologis negatif, seperti depresi dan kecemasan.

Bukti empiris yang berasal dari penelitian eksperimental maupun kajian *meta-analysis* juga memperlihatkan berbagai intervensi yang berorientasi pada pengembangan rasa syukur efektif dalam meningkatkan kesehatan mental serta kesejahteraan individu (Cunha et al., 2023; Choi et al., 2025). kehidupan pesantren, rasa syukur diperkirakan membantu santriwati memandang berbagai tuntutan pendidikan, kehidupan asrama, serta proses pembentukan karakter sebagai bagian dari pengalaman belajar yang bernilai, sehingga mendorong kemampuan penyesuaian diri yang lebih adaptif.

Di samping *gratitude*, aspek psikologis lain yang dipandang memiliki kontribusi terhadap keberhasilan individu dalam menghadapi tuntutan lingkungan adalah *subjective well-being*. Konsep ini merujuk pada bagaimana seseorang melakukan evaluasi secara personal terhadap kondisi kehidupannya, baik melalui penilaian kognitif maupun pengalaman afektif yang dirasakan (Diener, 1984; Diener et al., 2022). Diener (1984) menjelaskan tiga pilar utama kesejahteraan subjektif yaitu kepuasan terhadap kehidupan, merasakan pengalaman emosi positif, serta berkurangnya pengalaman emosi negatif. Individu yang memiliki kesejahteraan subjektif baik cenderung memiliki regulasi emosi adaptif, ketahanan psikologis kuat dalam menghadapi tekanan, serta kemampuan menyesuaikan diri efektif terhadap berbagai perubahan dan tuntutan kehidupan (Diener et al., 2018). Oleh karena itu, *subjective well-being* tidak hanya dipahami sebagai faktor yang berhubungan secara langsung dengan penyesuaian diri, tetapi juga diduga memiliki peran moderasi yang dapat meningkatkan kekuatan hubungan antara *gratitude* dan penyesuaian diri santriwati.

Perkembangan kajian mengenai *gratitude* dan *subjective well-being* dalam Psikologi Positif menunjukkan kemajuan yang pesat pada beberapa tahun terakhir. Namun demikian, penelitian yang mengintegrasikan kedua konstruk tersebut untuk menjelaskan proses penyesuaian diri santriwati pada lingkungan pendidikan pesantren masih relatif terbatas. Kesenjangan tersebut menjadi semakin penting apabila ditinjau dari perspektif Psikologi Islam, yang memandang *gratitude* sebagai syukur, syukur bukan sekadar pengalaman emosional menyenangkan, tetapi juga sebagai bentuk penghambaan kepada Allah SWT. yang berfungsi sebagai *religious coping* untuk membantu individu membangun makna hidup serta memperkuat ketahanan psikologis ketika menghadapi berbagai kesulitan (Pargament, 1997; Hariry et al., 2024). maka dari itu, masih dibutuhkan bukti empiris yang mampu menjelaskan bagaimana *gratitude* dan *subjective well-being* berinteraksi dalam mendukung penyesuaian diri santriwati di lingkungan pendidikan Islam berasrama.

Berdasarkan paparan dijelaskan, penelitian ini diarahkan untuk mengkaji peran gratitude memengaruhi proses penyesuaian diri santriwati dengan melibatkan *subjective well-being* serta berfungsi untuk memperkuat atau memperlemah hubungan antarvariabel tersebut. Temuan ini diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian Psikologi Positif, khususnya memahami faktor psikologis agar berperan mendukung keberhasilan adaptasi santriwati di lingkungan pendidikan berbasis pesantren. Selain memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori, landasan ilmiah bagi penyusunan program pembinaan psikologis dan spiritual berbasis syukur yang mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis sekaligus memperkuat kemampuan penyesuaian diri santriwati secara berkelanjutan.

1.2 Latar Belakang Penelitian

Dalam perspektif Psikologi Positif, *gratitude* dipahami sebagai salah satu karakter positif (*character strength*) yang berperan dalam mendukung pencapaian kesejahteraan psikologis individu. *Gratitude* tidak hanya mencerminkan kemampuan seseorang dalam mengenali dan menghargai hal-hal positif kehidupannya, tetapi juga berperan membangun proses psikologis yang lebih adaptif. Melalui pengalaman, individu dapat memiliki kapasitas lebih baik menghadapi berbagai situasi kehidupan serta mencapai kualitas hidup lebih optimal (Emmons & McCullough, 2003; Wood et al., 2010; Diener et al., 2022). Oleh karena itu, *gratitude* diposisikan sebagai salah satu sumber daya psikologis yang mendukung perkembangan kesehatan mental sekaligus memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Secara teoritis, *gratitude* dipahami sebagai konsep psikologis yang memiliki cakupan lebih luas dibandingkan sekadar perilaku mengucapkan terima kasih. Konstruk ini menggambarkan proses internal individu dalam menyadari, menghargai, serta memberikan makna terhadap berbagai hal positif yang diterima dalam kehidupannya. Jans-Beken et al. (2022) mengemukakan bahwa *gratitude* merupakan konstruk multidimensional yang tersusun atas empat aspek utama, meliputi *thankfulness*, *appreciation*, *gratefulness*, dan *recognition*.

Dimensi *thankfulness* mencerminkan kemampuan individu mengekspresikan rasa terima kasih kepada pihak lain secara verbal. Dimensi *appreciation* menggambarkan kemampuan menghargai berbagai pengalaman positif yang diperoleh sepanjang kehidupan. Selanjutnya, dimensi *gratefulness* merefleksikan sikap batin yang dipenuhi rasa syukur, sedangkan dimensi *recognition* menunjukkan kesadaran kognitif bahwa berbagai manfaat atau kebaikan yang diterima tidak semata-mata

berasal dari usaha pribadi, melainkan juga dipengaruhi oleh kontribusi pihak lain maupun faktor di luar diri individu.

Selain dipahami sebagai respons emosional yang muncul dalam situasi tertentu (*state gratitude*), *gratitude* juga dipandang sebagai disposisi psikologis yang relatif stabil. Individu yang memiliki disposisi *gratitude* tinggi cenderung lebih mudah mengenali, menghargai, dan memberikan makna positif terhadap berbagai pengalaman hidup yang dialaminya. Kecenderungan tersebut terbukti berhubungan dengan meningkatnya *subjective well-being* maupun *psychological well-being* pada berbagai kelompok budaya, sehingga *gratitude* dipandang sebagai salah satu faktor protektif yang mendukung kesehatan psikologis individu (Emmons & Shelton, 2002; Kuroda et al., 2024).

Bukti penelitian terdahulu mengindikasikan bahwa *gratitude* memiliki kontribusi terhadap terbentuknya keberfungsian psikologis optimal individu. Kecenderungan untuk memaknai pengalaman kehidupan secara penuh rasa syukur berkaitan dengan tingkat kesejahteraan psikologis tinggi serta kemampuan adaptif kuat dalam menghadapi dinamika, tuntutan, dan hambatan kehidupan (Pertiwi et al., 2024).

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *gratitude* sangat mendukung individu dalam mempertahankan fungsi psikologis secara optimal di tengah dinamika kehidupan.

Bukti empiris terkini juga menguatkan bahwa *gratitude* merupakan prediktor yang signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis. Manalo dan Molina (2024) melaporkan bahwa praktik syukur mampu menjelaskan sekitar 41% variasi *psychological well-being*. Selain itu, praktik tersebut berkontribusi terhadap peningkatan *self-acceptance* serta mendorong berkembangnya *personal growth*. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa manfaat *gratitude* tidak hanya tercermin

dari berkurangnya pengalaman emosi negatif, tetapi juga dari kemampuannya memperkuat sumber daya psikologis yang memungkinkan individu menjalani kehidupan secara lebih bermakna, produktif, dan resilien ketika menghadapi berbagai tekanan maupun perubahan.

Wood et al. (2008, 2010) mengungkapkan bahwa *gratitude* memiliki keterkaitan dengan berbagai aspek keberfungsian psikologis individu. Seseorang yang mempunyai orientasi *gratitude* tinggi memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih optimal, kecenderungan mengalami ketahanan psikologis yang lebih baik dalam menghadapi kondisi penuh tekanan. Hal ini menunjukkan bahwa *gratitude* berfungsi sebagai pengalaman afektif yang menyenangkan dan faktor protektif mendukung proses adaptasi individu secara positif terhadap berbagai dinamika kehidupan.

Perspektif Psikologi Islam menempatkan *gratitude* sebagai syukur, sikap ini sebagai spiritual dimensi kognitif, afektif, dan perilaku. Syukur tidak terbatas pada pengalaman emosional ketika menerima suatu kebaikan, melainkan merupakan bentuk kesadaran seorang hamba dalam mengenali, mengakui, dan merespons berbagai karunia Allah Swt. melalui hati, ucapan, dan tindakan yang mencerminkan nilai penghambaan (Al-Ghazali, 2005; Pargament, 1997). Prinsip ini selaras dengan kandungan Q.S. Ibrahim [14]: 7 yang menerangkan bahwa sikap syukur menjadi salah satu sebab terbukanya nikmat lain yang diturunkan oleh Allah kepada manusia. Maka dari itu implementasi syukur tidak hanya mencakup kesadaran batin terhadap berbagai nikmat yang diterima, tetapi juga diwujudkan melalui ucapan dan perilaku yang mencerminkan ketaatan kepada Allah Swt. (Hariry et al., 2024).

Berdasarkan perspektif tersebut, *gratitude* tidak hanya dipandang sebagai kekuatan psikologis yang berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan individu, tetapi

juga sebagai bentuk *religious coping* yang membantu seseorang menghadapi berbagai kesulitan hidup melalui penguatan hubungan spiritual dengan Allah Swt. Pendekatan ini memungkinkan individu memperoleh ketenangan batin, membangun pemaknaan hidup yang lebih mendalam, serta meningkatkan ketahanan psikologis ketika menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Pargament, 1997; Hariry et al., 2024).

Berdasarkan hasil kajian empiris, ditemukan bahwa karakteristik *gratitude* pada santriwati secara umum menunjukkan tingkat yang positif. Sebagian besar responden berada dalam kategori kebersyukuran tinggi, dengan persentase sekitar 60%. Temuan tersebut menggambarkan bahwa santriwati memiliki kecenderungan untuk mengapresiasi pengalaman positif dan menyadari berbagai bentuk kebaikan yang diperoleh dalam kehidupannya. Kondisi tersebut diketahui berkorelasi positif dengan meningkatnya optimisme dan *subjective well-being*, sehingga mengindikasikan bahwa rasa syukur berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis santriwati (Febriana et al., 2025). Selain berhubungan dengan kesejahteraan psikologis, pengembangan *gratitude* melalui berbagai program pelatihan juga terbukti mampu meningkatkan *sense of school belonging*, yaitu perasaan memiliki dan keterikatan terhadap lingkungan sekolah, yang pada akhirnya mendukung proses penyesuaian diri peserta didik (Prasetyaningrum & Nurhidayat, 2023).

Meskipun demikian, hasil tersebut belum seluruhnya mencerminkan kondisi yang ditemukan. Berdasarkan observasi pendahuluan dilakukan peneliti terhadap santriwati kelas VII di satu pesantren Jawa Tengah, masih ditemukan berbagai kendala dalam proses penyesuaian diri pada masa awal kehidupan berasrama. Sebagian santriwati menunjukkan kesulitan beradaptasi yang ditandai dengan munculnya *homesick*, kerinduan yang kuat kepada orang tua dan keluarga, kesulitan mengikuti jadwal kegiatan yang padat, rendahnya kemandirian memenuhi kebutuhan sehari-hari, serta

hambatan membangun hubungan sosial dengan teman sebaya. Pada beberapa kasus, kondisi tersebut berdampak pada menurunnya motivasi mengikuti aktivitas pesantren, munculnya keinginan kembali ke rumah, hingga terjadinya pelanggaran terhadap tata tertib yang berlaku.

Fenomena tersebut menunjukkan tingginya tingkat *gratitude* yang dilaporkan dalam berbagai penelitian belum tentu secara langsung diikuti oleh kemampuan penyesuaian diri yang optimal pada seluruh santriwati. Perbedaan antara hasil penelitian terdahulu dan kondisi empiris di lapangan mengindikasikan faktor lain yang berpengaruh. Salah satu faktor yang diperkirakan memiliki peran penting adalah *subjective well-being*, karena seseorang yang memiliki kesejahteraan subjektif baik akan lebih adaptif menghadapi berbagai tuntutan kehidupan di lingkungan pesantren.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis *gratitude* terbukti mampu meningkatkan *sense of school belonging* peserta didik, sehingga memperkuat rasa memiliki dan keterikatan terhadap lingkungan pendidikan (Prasetyaningrum & Nurhidayat, 2023). Meskipun demikian, temuan tersebut belum sepenuhnya mencerminkan realitas yang dijumpai di lingkungan pesantren. Hasil observasi alami peneliti terhadap santriwati kelas VII pada tahun 2025 di salah satu pondok pesantren di Jawa Tengah, masih ditemukan berbagai kendala dalam proses penyesuaian diri pada masa awal kehidupan berasrama. Kendala tersebut ditunjukkan oleh munculnya *homesick*, kerinduan yang mendalam terhadap orang tua dan keluarga, kesulitan mengikuti jadwal kegiatan yang padat, rendahnya kemandirian dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, serta hambatan dalam membangun hubungan sosial dengan teman sebaya. Pada beberapa santriwati, kondisi tersebut bahkan berimplikasi pada menurunnya motivasi mengikuti aktivitas yang ditentukan pesantren, harapan kembali pulang, hingga terjadinya pelanggaran terhadap tata tertib yang berlaku.

Hasil observasi juga menunjukkan bahwa sebagian santriwati yang mengalami hambatan penyesuaian diri belum sepenuhnya memaknai kehidupan di pesantren sebagai bagian dari proses pendidikan, pembentukan karakter, maupun ibadah kepada Allah Swt. Sebaliknya, kehidupan di pesantren masih dipersepsikan sebagai beban, keterpaksaan, atau konsekuensi atas keputusan orang tua. Persepsi tersebut menyebabkan berbagai pengalaman yang dihadapi lebih sering dimaknai sebagai sumber tekanan daripada kesempatan untuk belajar, bertumbuh, dan mengembangkan potensi diri. Kondisi ini mengindikasikan bahwa internalisasi nilai syukur belum berkembang secara optimal, baik dalam bentuk penerimaan terhadap ketentuan Allah Swt., penghargaan atas kesempatan memperoleh pendidikan di pesantren, maupun kemampuan memaknai berbagai tantangan sebagai bagian dari proses pendewasaan diri.

Fenomena tersebut menunjukkan adanya perbedaan antara temuan penelitian sebelumnya dengan kondisi faktual yang terjadi pada konteks kehidupan pesantren. Walaupun berbagai penelitian menunjukkan bahwa santriwati cenderung memiliki tingkat *gratitude* yang baik, kenyataannya masih ditemukan individu yang mengalami hambatan menghadapi tuntutan karakteristik lingkungan pesantren. Untuk ini menunjukkan bahwa keberadaan *gratitude* sebagai potensi psikologis positif belum secara otomatis menjamin terbentuknya kemampuan adaptasi yang optimal. Dengan demikian, diperlukan eksplorasi lebih lanjut mengenai faktor psikologis lain yang mungkin menjelaskan proses bagaimana gratitude dapat berkontribusi terhadap penyesuaian diri. Penelitian ini mengajukan *subjective well-being* sebagai variabel moderator yang diduga memiliki peran dalam memperkuat hubungan antara *gratitude* dan penyesuaian diri santriwati dalam menghadapi dinamika kehidupan di pesantren.

Penyesuaian diri merupakan kapasitas penting memfasilitasi peserta didik menghadapi berbagai tuntutan selama proses pendidikan berlangsung. Temuan meta-analisis Credé et al. (2023) menggambarkan bahwa seseorang yang memiliki adaptasi baik cenderung memperoleh berbagai manfaat positif, baik dalam aspek akademik maupun psikologis. Kemampuan tersebut berkaitan dengan pencapaian akademik, kondisi kesejahteraan psikologis positif, ketahanan dalam menjalani proses pembelajaran, serta peningkatan kemungkinan keberhasilan dalam menyelesaikan pendidikan.

Sebaliknya, individu yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri memiliki risiko lebih tinggi mengalami stres, *psychological burnout*, penurunan motivasi belajar, serta berbagai permasalahan kesehatan mental. Temuan tersebut menegaskan bahwa penyesuaian pada manusia merupakan proses psikologis yang menentukan keberhasilan beradaptasi terhadap dinamika lingkungan pendidikan (Credé et al., 2023).

Meskipun studi mengenai gratitude mengalami perkembangan yang luas dalam beberapa dekade terakhir, fokus penelitian sebelumnya masih didominasi oleh populasi non-pesantren, seperti mahasiswa perguruan tinggi, masyarakat umum, dan kelompok profesional tertentu. Penelitian yang mengkaji bagaimana *gratitude* berperan pada santriwati yang menjalani kehidupan dalam sistem pendidikan berasrama berbasis agama masih menunjukkan keterbatasan. Padahal, pesantren merupakan lingkungan pendidikan dengan karakteristik psikososial yang unik, meliputi aturan kehidupan yang terstruktur, intensitas interaksi sosial yang tinggi, serta proses penanaman nilai-nilai Islam yang berlangsung secara berkelanjutan. Oleh karena itu, temuan dari penelitian sebelumnya perlu diuji kembali dalam konteks

santriwati agar diperoleh pemahaman yang lebih sesuai dengan karakteristik populasi tersebut (Kuroda et al., 2024; Choi et al., 2025).

Kekhasan konteks pendidikan pesantren juga berkaitan dengan proses pembentukan makna hidup yang berkembang pada diri santriwati. Tidak seluruh santriwati mampu memandang kehidupan di pesantren sebagai bentuk kasih sayang Allah SWT. ataupun sebagai wujud dukungan orangtua untuk memfasilitasi pendidikan terbaik. Padahal, kemampuan membangun *meaning making* melalui perspektif religius memberikan urgensi membantu seseorang memahami pengalaman hidup dengan positif (Park, 2010). Di samping itu, pendekatan tersebut juga berfungsi sebagai bentuk *religious coping* yang mendukung berkembangnya penerimaan diri, ketahanan psikologis, serta kesejahteraan individu ketika menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Pargament, 1997). Dengan demikian, kemampuan memaknai pengalaman hidup secara religius diperkirakan menjadi salah satu sumber daya psikologis yang mendukung proses penyesuaian diri santriwati di lingkungan pesantren.

Dukungan terhadap pentingnya *gratitude* juga ditunjukkan oleh berbagai penelitian dalam bidang psikologi sosial. Hasil *systematic review* terbaru menunjukkan bahwa individu yang mengikuti intervensi berbasis *gratitude* mengalami peningkatan kesehatan mental, berkembangnya emosi positif, serta penurunan gejala kecemasan dan depresi dibandingkan dengan kelompok kontrol (Kuroda et al., 2024). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa penguatan *gratitude* berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis dan memperkuat kapasitas individu menghadapi dinamika kehidupan.

Berbagai temuan empiris menunjukkan *gratitude* berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis dan berperan sebagai sumber daya psikologis yang

membantu individu beradaptasi (Wood et al., 2010; Cunha et al., 2023; Choi et al., 2025). Temuan tersebut memperlihatkan bahwa rasa syukur memiliki fungsi protektif yang memungkinkan individu mengembangkan respons yang lebih adaptif dalam menghadapi perubahan maupun berbagai tantangan kehidupan.

Kajian empiris dalam bidang Psikologi Positif menunjukkan bahwa *gratitude* merupakan variabel psikologis yang memiliki keterkaitan dengan peningkatan kualitas kehidupan individu. Penelitian terdahulu banyak menguji hubungan *gratitude* dengan aspek kesejahteraan subjektif, terutama pada kelompok masyarakat umum dan mahasiswa. Santoso dan Aryono (2022) menjelaskan bahwa orientasi gratitude yang lebih kuat cenderung mengalami kepuasan hidup tinggi serta memiliki kondisi emosional yang lebih adaptif. Meskipun demikian, kajian mengenai *gratitude* dalam konteks pendidikan pesantren masih relatif terbatas. Padahal, penelitian Manalo dan Molina (2024) menunjukkan bahwa *gratitude* mampu menjelaskan sekitar 41% variasi *psychological well-being*. Kondisi tersebut mengindikasikan masih adanya *knowledge gap* mengenai bagaimana *gratitude* berperan dalam mendukung penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis santriwati yang hidup dalam lingkungan pendidikan berasrama dengan karakteristik religius yang khas (Fitrianto, 2024; Prasetyaningrum & Nurhidayat, 2023).

Perkembangan teori *gratitude* menempatkan rasa syukur sebagai kekuatan karakter yang berkaitan dengan proses kognitif, pengalaman emosi positif, dan kualitas hubungan interpersonal. Namun, pendekatan tersebut masih memiliki keterbatasan dalam menjelaskan dimensi spiritual yang melekat pada konsep syukur dalam tradisi Islam. Syukur dipahami sebagai respons terhadap pengalaman positif dan bentuk kesadaran seorang hamba terhadap Allah Swt., penerimaan atas segala ketentuan-Nya, serta mekanisme spiritual menghadapi berbagai kondisi kehidupan. Oleh karena itu,

terdapat kebutuhan untuk memperluas kajian *gratitude* melalui pendekatan integratif antara Psikologi Positif dan Psikologi Islam. Pargament (1997) menegaskan bahwa *religious coping* berperan dalam membantu individu menemukan makna konstruktif dari pengalaman hidup yang dihadapi. Bagi santriwati yang berada dalam lingkungan pendidikan berbasis nilai Islam, aspek spiritual tersebut berpotensi menjadi mekanisme yang memperkuat hubungan antara gratitude, kesejahteraan subjektif, dan kemampuan penyesuaian diri (Febriana et al., 2025).

Kesenjangan juga tampak pada aspek implementasi. Program pembinaan psikologis maupun intervensi berbasis *gratitude* yang dirancang secara sistematis masih jarang diterapkan di lingkungan pesantren. Padahal, berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi tersebut berpotensi meningkatkan *psychological resilience*, kesejahteraan emosional, serta kemampuan adaptasi peserta didik dalam menghadapi kehidupan berasrama (Fitriana, 2024). Hasil *meta-analysis* terbaru juga menunjukkan bahwa intervensi *gratitude* secara konsisten meningkatkan kesejahteraan psikologis, meskipun efektivitasnya dipengaruhi oleh karakteristik budaya, bentuk intervensi, dan metode penelitian yang digunakan (Choi et al., 2025). Temuan tersebut menunjukkan adanya *practical gap*, yaitu belum optimalnya penerapan hasil penelitian mengenai *gratitude* ke dalam program pembinaan psikologis maupun pembinaan spiritual di lingkungan pesantren.

Penelitian-penelitian terdahulu masih banyak menjadikan mahasiswa atau masyarakat umum sebagai subjek penelitian. Sementara itu, penelitian yang melibatkan santriwati sebagai populasi penelitian masih sangat terbatas. Kondisi ini menunjukkan adanya *population gap*, karena karakteristik budaya, sistem pendidikan, pola kehidupan berasrama, serta internalisasi nilai-nilai keagamaan di pesantren berbeda dengan

konteks pendidikan lainnya sehingga hasil penelitian sebelumnya belum dapat digeneralisasikan secara langsung (Pertiwi et al., 2024; Santoso & Aryono, 2022).

Di samping keterbatasan populasi penelitian, bukti empiris menguji *gratitude*, *subjective well-being*, dan penyesuaian diri santriwati di lingkungan pesantren juga masih sangat terbatas. Padahal, hasil *meta-analysis* menjelaskan efektivitas *gratitude* dipengaruhi oleh konteks budaya, karakteristik responden, lingkungan sosial, dan bentuk intervensi yang digunakan (Choi et al., 2025). Kondisi tersebut mengindikasikan adanya *evidence gap*, sehingga diperlukan penelitian pada konteks sekolah berasrama agar memahami dengan baik mekanisme *gratitude* berpengaruh terhadap penyesuaian diri santriwati dengan mempertimbangkan peran *subjective well-being* sebagai variabel *moderator*.

Berdasarkan berbagai kesenjangan tersebut, kemampuan penyesuaian diri menjadi aspek penting untuk dikaji dalam penelitian ini. Penyesuaian diri ialah kemampuan seseorang menyesuaikan perilaku, sikap, dan respons terhadap tuntutan akademik, sosial, maupun religius yang berkembang di lingkungan pendidikan (Santrock, 2018). Pada konteks pesantren, kemampuan tersebut mencakup penyesuaian terhadap sistem pembelajaran, kehidupan berasrama, kedisiplinan, hubungan sosial, serta internalisasi nilai-nilai keagamaan. Maka itu, penyesuaian diri dinilai sebagai determinan utama keberhasilan santriwati menjalani proses pendidikan di lingkungan pesantren.

Kajian *meta-analysis* menjelaskan kemampuan penyesuaian diri memiliki hubungan signifikan berbagai indikator keberhasilan pendidikan, seperti prestasi akademik, kesejahteraan psikologis, persistensi belajar, serta keberhasilan peserta didik menyelesaikan pendidikan. Sebaliknya, individu yang mengalami hambatan dalam proses penyesuaian diri cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami stres,

psychological burnout, penurunan motivasi belajar, hingga berbagai gangguan kesehatan mental. Temuan tersebut menekankan penyesuaian diri merupakan proses penting membantu individu beradaptasi secara efektif terhadap tuntutan lingkungan pendidikan (Credé et al., 2023).

Bagi santriwati kelas VII, proses penyesuaian diri menjadi tantangan yang tidak sederhana karena mereka sedang menjalani masa transisi dari kehidupan bersama keluarga menuju tempat yang memiliki aturan, budaya, dan tuntutan kehidupan berbeda. Santrock (2018) menjelaskan bahwa masa remaja awal merupakan fase perkembangan yang rentan terhadap munculnya tekanan adaptasi akibat perubahan pada aspek sosial, emosional, maupun akademik. Apabila proses penyesuaian diri tidak berlangsung secara optimal, berbagai konsekuensi dapat muncul, seperti meningkatnya stres, menurunnya motivasi belajar, kesulitan membangun hubungan sosial, hambatan mengikuti aktivitas pesantren, hingga munculnya pelanggaran terhadap tata tertib yang pada akhirnya berpotensi menghambat perkembangan akademik maupun psikososial santriwati.

Ketika individu dihadapkan pada perubahan lingkungan dan berbagai tuntutan adaptasi, keberadaan sumber daya psikologis positif menjadi faktor penting yang dapat membantu proses penyesuaian diri. Salah satu faktor yang diperkirakan berperan yaitu gratitude. Emmons dan McCullough (2003) menggambarkan *gratitude* memiliki kecenderungan individu untuk mengenali serta menghargai berbagai aspek positif dalam kehidupannya, kemudian membentuk cara pandang konstruktif terhadap pengalaman yang dihadapi. Orientasi gratitude yang kuat berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih efektif, kecenderungan melakukan pemaknaan positif terhadap peristiwa kehidupan, serta penggunaan strategi coping adaptif dalam menghadapi tekanan (Wood et al., 2010).

Bagi santriwati yang menjalani kehidupan di pesantren, kemampuan tersebut menjadi relevan karena proses adaptasi tidak hanya melibatkan penyesuaian terhadap tuntutan akademik dan sosial, tetapi juga penerimaan terhadap sistem nilai, aturan, serta pola kehidupan religius yang berlaku. Melalui rasa syukur, pengalaman hidup di pesantren dapat dipersepsi sebagai proses pembelajaran dan pembentukan kualitas diri dalam kerangka nilai Islam. Dengan demikian, *gratitude* secara teoritis diperkirakan memiliki kontribusi terhadap terbentuknya kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik pada santriwati.

Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi cenderung memiliki prestasi akademik, produktivitas, kesehatan fisik, dan kualitas hubungan sosial yang lebih baik dibandingkan individu dengan tingkat *subjective well-being* yang rendah (Lyubomirsky et al., 2005). Dalam konteks pendidikan pesantren, kondisi tersebut diperkirakan membantu santriwati mempertahankan emosi positif, mengelola stres akademik maupun kehidupan berasrama, serta menjalani proses pendidikan secara lebih sehat, produktif, dan bermakna.

Berdasarkan perspektif tersebut, penelitian ini menempatkan *subjective well-being* sebagai variabel *moderator* yang diduga memperkuat hubungan antara *gratitude* dan penyesuaian diri. Dengan kata lain, pengaruh *gratitude* terhadap penyesuaian diri diperkirakan akan lebih kuat pada santriwati yang memiliki tingkat *subjective well-being* tinggi dibandingkan pada santriwati yang memiliki tingkat *subjective well-being* rendah. Argumentasi tersebut sejalan dengan *broaden-and-build theory* yang dikemukakan Fredrickson (2001), yang menjelaskan bahwa emosi positif mampu memperluas cara berpikir dan membangun berbagai sumber daya psikologis yang mendukung kemampuan adaptasi individu. Oleh karena itu, *subjective well-being*

dipandang sebagai mekanisme psikologis yang penting untuk dikaji dalam menjelaskan bagaimana *gratitude* berkontribusi terhadap penyesuaian diri santriwati selama menjalani kehidupan di lingkungan pesantren (Credé et al., 2023; Diener et al., 2022).

Perkembangan kajian mengenai *subjective well-being* pada beberapa tahun terakhir semakin menegaskan bahwa konstruk tersebut dapat merefleksikan tingkat kebahagiaan individu, dan juga merupakan *psychological resource* yang berperan dalam mendukung kesehatan mental, kemampuan adaptasi, produktivitas, serta keberfungsian individu dalam berbagai konteks kehidupan (Diener et al., 2022).

Berdasarkan berbagai temuan empiris dan landasan teoretis yang telah diuraikan, penyesuaian diri santriwati kelas VII di lingkungan pesantren terdiri dari berbagai faktor seperti personal maupun lingkungan. Satu faktor diperkirakan berperan penting adalah *gratitude*, dalam perspektif Psikologi Positif dipandang sebagai kekuatan karakter yang membantu individu mengembangkan emosi positif, meningkatkan kemampuan *coping*, serta membangun respons yang lebih adaptif terhadap berbagai tuntutan kehidupan (Wood et al., 2010). Dalam konteks pesantren, rasa syukur tidak hanya dimaknai sebagai pengalaman emosional yang positif, tetapi juga sebagai bentuk *religious coping* yang membantu santriwati memaknai kehidupan berasrama, aktivitas pembelajaran, serta berbagai tantangan pendidikan sebagai bagian dari proses pembentukan karakter dan penghambaan kepada Allah Swt. (Pargament, 2001).

Meskipun penelitian mengenai *gratitude* dan kesejahteraan psikologis telah berkembang pesat, kajian secara khusus mengintegrasikan *gratitude*, *subjective well-being* serta penyesuaian diri santriwati masih relatif terbatas. Keterbatasan tersebut

menunjukkan bahwa mekanisme hubungan antarvariabel konteks pendidikan Islam berasrama belum banyak memperoleh dukungan empiris. Padahal, karakteristik pesantren menekankan kehidupan komunal, kedisiplinan, internalisasi nilai-nilai keagamaan, serta tuntutan adaptasi tinggi berpotensi membentuk dinamika psikologis yang berbeda dibandingkan dengan lingkungan pendidikan pada umumnya (Fitriana, 2024).

Penelitian ini dilakukan agar menganalisis pengaruh *gratitude* terhadap penyesuaian diri santriwati kelas VII dengan menempatkan variabel *moderator* nya yaitu kesejahteraan subjektif yang mana dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan Psikologi Positif di ranah pendidikan Islam melalui penyediaan bukti empiris mengenai mekanisme psikologis untuk mendukung penyesuaian diri santriwati di lingkungan pesantren. Selain memperkaya pengembangan teori, kebermanfaatan penelitian ini diharapkan menjadi landasan ilmiah bagi penyusunan pembinaan psikologis dan spiritual berbasis *gratitude* yang mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis sekaligus memperkuat kemampuan penyesuaian diri santriwati selama menjalani kehidupan di pesantren.

1.3 Pernyataan Masalah

Kemampuan penyesuaian diri pada masa transisi remaja awal yaitu sebagai penentu penting keberhasilan peserta didik selama menjalani proses pendidikan, khususnya pada lingkungan pendidikan berasrama yang menuntut adaptasi terhadap aspek akademik, sosial, maupun religius (Santrock, 2018). Penyesuaian diri tidak hanya merefleksikan kemampuan individu beradaptasi dengan lingkungan baru, tetapi juga mencakup kapasitas dalam mengelola tekanan psikologis, membangun relasi interpersonal yang sehat, mematuhi norma dan aturan yang berlaku, serta

menjalankan peran secara efektif di dalam lingkungan tersebut. Pada konteks pesantren, kompleksitas proses penyesuaian diri semakin meningkat karena santriwati dihadapkan pada perubahan pola kehidupan, budaya kolektif, disiplin asrama, aktivitas keagamaan yang intensif, serta keterpisahan dari keluarga.

Internal psychological resources yang diperkirakan berfungsi mendukung proses tersebut adalah *gratitude*. Dalam kajian Psikologi Positif, *gratitude* diposisikan sebagai emosi positif sekaligus *character strength* yang berkontribusi terhadap berkembangnya optimisme, regulasi emosi, kualitas hubungan interpersonal, serta resiliensi psikologis yang mendukung kemampuan adaptasi individu (Peterson & Seligman, 2004; Watkins, 2014). Walaupun penelitian mengenai *gratitude* berkembang pesat dalam beberapa dekade terakhir, sebagian besar bukti empiris masih berasal dari penelitian pada populasi umum, mahasiswa, maupun konteks pendidikan formal. Dengan karakteristik budaya, sistem pendidikan, dan internalisasi religius yang berbeda dari lembaga pendidikan lainnya, konteks pesantren berpotensi menghasilkan dinamika psikologis yang khas sehingga temuan penelitian sebelumnya belum dapat digeneralisasikan secara langsung (Garg, 2024). Oleh sebab itu, diperlukan pengujian empiris untuk menjelaskan bagaimana *gratitude* berkontribusi terhadap penyesuaian diri dalam lingkungan pendidikan Islam berasrama.

Berbagai penelitian mutakhir menunjukkan bahwa tingkat *subjective well-being* yang tinggi berkaitan dengan kesehatan mental yang lebih baik, kemampuan regulasi emosi yang lebih efektif, serta kapasitas adaptasi yang lebih optimal dalam menghadapi perubahan maupun tekanan kehidupan (Brown et al., 2022; Diener et al., 2022; Lincoln et al., 2022). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih menempatkan *subjective well-being* sebagai variabel independen ataupun dependen. Penggunaannya sebagai variabel *moderator* dalam menjelaskan hubungan antara

gratitude dan penyesuaian diri, khususnya pada populasi santriwati di lingkungan pesantren, masih relatif jarang ditemukan.

Dengan demikian, permasalahan ilmiah penelitian ini terletak pada belum terjelaskannya mekanisme hubungan antara variabel tersebut pada santriwati. Berdasarkan *Broaden-and-Build Theory*, individu yang memiliki tingkat *subjective well-being* tinggi diperkirakan lebih mampu mengembangkan fleksibilitas kognitif, regulasi emosi, serta sumber daya psikologis yang diperlukan untuk beradaptasi secara efektif terhadap berbagai tuntutan lingkungan (Fredrickson, 2001, 2004). Oleh karena itu, *subjective well-being* diduga dapat berpengaruh secara langsung terhadap penyesuaian diri, begitu juga berpotensi memperkuat pengaruh *gratitude* terhadap kemampuan tersebut. Akan tetapi, dugaan mekanisme moderasi tersebut hingga kini masih minim memperoleh dukungan empiris, khususnya dalam konteks pendidikan Islam berasrama.

Di sisi lain, perkembangan penelitian mengenai *gratitude* selama dua dekade terakhir lebih banyak diarahkan pada pengaruhnya terhadap kesejahteraan psikologis, kepuasan hidup, dan kesehatan mental (Dickens, 2017). Penelitian *subjective well-being* pada remaja juga lebih banyak menyoroti hubungannya dengan kualitas hidup dan kesehatan mental dibandingkan perannya dalam memperkuat efektivitas karakter positif terhadap penyesuaian diri (Park, 2004; Ryan & Deci, 2020). Kondisi tersebut menunjukkan adanya *research gap* sekaligus *contextual gap*, karena karakteristik kehidupan pesantren yang menekankan pembinaan karakter, disiplin kolektif, serta internalisasi nilai-nilai religius diperkirakan membentuk pola hubungan antarvariabel yang berbeda dengan konteks pendidikan umum.

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai mekanisme psikologis yang mendukung keberhasilan penyesuaian diri santriwati di lingkungan pesantren, sekaligus memperkaya pengembangan Psikologi Positif dan Psikologi Islam dalam menjelaskan proses adaptasi di pesantren.

1.4 PERTANYAAN MASALAH

1. Apakah *gratitude* berpengaruh terhadap penyesuaian diri santriwati?
2. Apakah *subjective well-being* berpengaruh terhadap penyesuaian diri santriwati?
3. Apakah *subjective well-being* memoderasi pengaruh *gratitude* terhadap penyesuaian diri santriwati?

1.5 TUJUAN PENELITIAN

Untuk menganalisis pengaruh *gratitude* terhadap penyesuaian diri santriwati kelas VII dengan *subjective well-being* sebagai variabel moderator.

1. Menganalisis pengaruh *gratitude* terhadap penyesuaian diri santriwati.
2. Menganalisis pengaruh *subjective well-being* terhadap penyesuaian diri santriwati.
3. Menganalisis peran *subjective well-being* sebagai moderator dalam hubungan antara *gratitude* dan penyesuaian diri santriwati.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Lingkup penelitian difokuskan pada santriwati kelas VII di sebuah pesantren Provinsi Jawa Tengah. Pemilihan subjek tersebut didasarkan pada karakteristik perkembangan remaja awal yang sedang menjalani masa peralihan dari lingkungan keluarga menuju kehidupan di pesantren, sehingga menghadapi tuntutan adaptasi terhadap aspek

akademik, sosial, religius, serta kehidupan berasrama secara bersamaan (Santrock, 2018).

Pembatasan penelitian pada konteks pesantren dilakukan karena lingkungan pendidikan Islam berasrama memiliki karakteristik khas, baik dari aspek budaya, pola interaksi sosial, kedisiplinan, maupun internalisasi nilai-nilai keagamaan. Karakteristik tersebut membentuk dinamika penyesuaian diri yang berbeda dibandingkan dengan peserta didik pada lembaga pendidikan umum (Fitrianto, 2024; Prasetyaningrum & Nurhidayat, 2023).

Dalam penelitian ini, penyesuaian diri dipahami sebagai kemampuan santriwati untuk beradaptasi secara efektif terhadap tuntutan akademik, kehidupan sosial, aktivitas keagamaan, serta tata kehidupan asrama. Sementara itu, *gratitude* dimaknai sebagai kecenderungan individu untuk mengenali, menghargai, dan merespons berbagai kebaikan yang diterima melalui integrasi emosi positif, nilai-nilai transendental, dan *religious coping* dalam kehidupan sehari-hari (Manalo et al., 2024; Pargament, 1997).

1.7 Signifikansi Penelitian

1.7.1 Manfaat Teoretis

Secara konseptual, penelitian ini diharapkan memperkaya kajian mengenai *gratitude* sebagai salah satu kekuatan karakter (*character strength*) yang berperan dalam membentuk regulasi emosi yang adaptif, meningkatkan efektivitas strategi *coping*, serta mendukung tercapainya kesejahteraan psikologis santriwati

Selain itu, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap pengembangan model konseptual mengenai fungsi *subjective well-being* sebagai variabel *moderator* dalam hubungan antara *gratitude* dan penyesuaian diri. Kajian ini sekaligus

memperluas penerapan *Broaden-and-Build Theory* yang menjelaskan bahwa emosi positif berperan dalam memperluas kapasitas berpikir serta membangun berbagai sumber daya psikologis yang mendukung kemampuan adaptasi individu (Fredrickson, 2001).

Dalam Psikologi Islam, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi konseptual melalui integrasi konsep syukur sebagai bentuk *religious coping* dengan pendekatan Psikologi Positif. Integrasi tersebut diharapkan dapat memperkaya pemahaman mengenai bagaimana nilai-nilai spiritual, kesejahteraan subjektif, dan kekuatan karakter berinteraksi dalam mendukung proses penyesuaian diri santriwati di lingkungan pendidikan Islam berasrama (Pargament, 1997).

1.7.2 Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini menjadi landasan ilmiah bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling, pembinaan karakter, di lingkungan pesantren berorientasi pada penguatan *gratitude* dan peningkatan *subjective well-being*.

Temuan penelitian ini juga diharapkan dapat dimanfaatkan oleh pimpinan pesantren, pengasuh, guru, musyrifah, konselor, maupun pihak lain yang terlibat dalam pembinaan santriwati sebagai dasar penyusunan program yang mendukung keberhasilan proses penyesuaian diri. Program tersebut diharapkan tidak hanya memperkuat gratitude, tetapi juga meningkatkan *subjective well-being*, sehingga santriwati dapat mengikuti tuntutan akademik, kehidupan sosial, aktivitas keagamaan, dan dinamika kehidupan berasrama.

1.7.3 Manfaat Sosial

Secara sosial, manfaat yang dapat diambil ialah agar tercipta lingkungan pendidikan pesantren yang lebih kondusif, inklusif, dan mendukung kesehatan mental santriwati. Penguatan *gratitude* dan *subjective well-being* diharapkan mampu mendorong terbentuknya hubungan interpersonal yang lebih positif, meningkatkan kohesi sosial, serta memperkuat budaya saling menghargai di lingkungan pesantren (Bono et al., 2004; Emmons & Shelton, 2002).

Dalam jangka panjang, dapat terbangun satu dasar pengembangan praktik pendidikan pesantren holistik melalui keseimbangan antara pembinaan akademik, pembentukan karakter, penguatan spiritual, dan peningkatan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, santriwati diharapkan mampu mengembangkan kemampuan penyesuaian diri secara lebih adaptif, tangguh, dan bermakna sebagai bekal dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan.

1.8 SISTEMATIKA PENULISAN

Penyusunan laporan penelitian ini dirancang secara sistematis agar setiap bagian memiliki keterkaitan logis serta mampu menyajikan alur pembahasan yang runtut.

Bab I Pendahuluan menguraikan dasar pemikiran penelitian Pengaruh Gratitude terhadap Penyesuaian Diri Santriwati kelas VII melalui *Subjective Well Being* sebagai Variabel Moderator, yang meliputi latar belakang, identifikasi dan perumusan serta sistematika penulisan.

Bab II Tinjauan Pustaka menyajikan teoritis yang menjadi dasar pengembangan penelitian. Pembahasan mencakup teori-teori *gratitude*, Penyesuaian Diri dan s*ubjective Well Being*, hasil penelitian terdahulu, serta kajian konseptual mengenai hubungan antarvariabel penelitian.

Bab III Metodologi Penelitian seluruh prosedur pendekatan dan desain penelitian, variabel beserta definisi konseptual dan operasionalnya dijelaskan dalam bab ini

Bab IV Hasil Penelitian Penyajian hasil meliputi pengujian kualitas instrumen, pengujian asumsi analisis, serta hasil pengujian hipotesis yang disampaikan secara objektif.

Bab V Pembahasan berisi interpretasi terhadap hasil penelitian

Bab VI Kesimpulan, Saran, dan Rekomendasi menyajikan simpulan yang disusun berdasarkan tujuan penelitian dan hasil pengujian hipotesis.

1.9 RINGKASAN BAB

Penelitian ini berangkat dari fenomena transisi santriwati kelas VII yang memasuki lingkungan pesantren, yaitu suatu fase perkembangan yang menuntut kemampuan menyesuaikan diri terhadap kehidupan berasrama, disiplin kolektif, tuntutan akademik, interaksi sosial, serta internalisasi nilai-nilai religius. Pada masa remaja awal, proses penyesuaian diri tersebut sering kali menimbulkan tekanan psikologis dan berbagai tantangan adaptasi yang berpotensi memengaruhi perkembangan psikologis, sosial, maupun akademik santriwati (Santrock, 2018).

Dalam perspektif Psikologi Positif, *gratitude* dipahami sebagai kekuatan karakter yang berperan penting meningkatkan kesejahteraan psikologis, regulasi emosi, optimisme, dan kemampuan menghadapi berbagai tekanan kehidupan (Emmons & McCullough, 2003; Wood et al., 2010). Temuan dari sejumlah studi terdahulu menunjukkan bahwa *gratitude* merupakan salah satu faktor psikologis yang berkontribusi terhadap berkembangnya kondisi psikologis yang positif. (Manalo & Molina, 2024; Pertiwi et al., 2024).

Hasil penelusuran literatur mengindikasikan bahwa integrasi antara *gratitude*, *subjective well-being*, dan penyesuaian diri dalam konteks pendidikan pesantren belum banyak menjadi fokus penelitian, masih diperlukan kajian empiris yang secara khusus menguji hubungan ketiga variabel tersebut pada populasi santriwati. Kondisi ini menimbulkan beberapa kesenjangan penelitian (*research gaps*), meliputi *knowledge gap*, *theoretical gap*, *practical gap*, *population gap*, dan *evidence gap*, khususnya dalam konteks pendidikan Islam berasrama yang memiliki dinamika kehidupan sosial, budaya, dan spiritual yang khas sebagai konsekuensi dari sistem pendidikan berasrama berbasis nilai-nilai Islam. Dalam perspektif *Broaden-and-Build Theory*, Fredrickson (2001) menjelaskan bahwa pengalaman emosi positif memiliki fungsi adaptif karena mampu memperluas repertoar pikiran dan tindakan (*broaden*), sekaligus mengembangkan sumber daya psikologis yang bersifat jangka panjang (*build*). Proses tersebut meningkatkan kapasitas individu dalam menghadapi perubahan, mengelola tekanan, dan menyesuaikan diri secara lebih efektif terhadap berbagai tuntutan lingkungan. Berdasarkan kajian teoritis dan fenomena empiris yang telah diuraikan, penelitian ini disusun untuk menjawab tiga rumusan masalah utama, yaitu pengaruh *gratitude* terhadap penyesuaian diri santriwati, pengaruh *subjective well-being* terhadap penyesuaian diri santriwati, serta peran *subjective well-being* sebagai variabel moderator dalam hubungan antara *gratitude* dan penyesuaian diri.

Ruang lingkup penelitian dibatasi pada santriwati kelas VII tahun ajaran 2024–2025 yang sedang menjalani proses kehidupan berasrama di Jawa Tengah.

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian Psikologi Positif melalui penyusunan kerangka konseptual yang mengintegrasikan gratitude, *subjective well-being*, dan penyesuaian diri dalam

konteks pendidikan pesantren. Dari sisi praktis, temuan penelitian diharapkan menjadi landasan psikologis dan spiritual yang berorientasi pada penguatan rasa syukur sebagai salah satu upaya meningkatkan kemampuan penyesuaian diri santriwati. Adapun secara sosial, penelitian ini diharapkan terwujudnya pesantren yang lebih kondusif bagi perkembangan, akademik, sosial, dan spiritual, sehingga mampu memfasilitasi proses penyesuaian diri santriwati secara optimal

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

2.1 INTRODUKSI

Konstruk yang memperoleh perhatian luas ialah penyesuaian diri karena kemampuan tersebut berperan penting membantu individu menghadapi berbagai perubahan, tuntutan, dan dinamika yang menyertai proses pendidikan. Urgensi kajian mengenai penyesuaian diri menjadi semakin nyata pada konteks pendidikan pesantren. Berbeda dengan sekolah umumnya, sistem pendidikan pesantren menempatkan peserta didik dalam lingkungan yang mengintegrasikan proses pembelajaran, kehidupan sosial, pembinaan karakter, serta aktivitas keagamaan menjadi satu kesatuan kehidupan berasrama. Konsekuensinya, santriwati dituntut menyesuaikan diri terhadap kegiatan akademik, tetapi juga terhadap budaya kolektif, kedisiplinan, hubungan interpersonal, tata kehidupan asrama, serta internalisasi nilai-nilai keislaman.

Tantangan tersebut semakin besar bagi santriwati kelas VII yang sedang menjalani Fase ini dan bertepatan dengan periode remaja awal yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, sosial, serta emosional yang berlangsung secara cepat. Perubahan tersebut sering kali meningkatkan tuntutan adaptasi karena individu harus menyesuaikan diri terhadap lingkungan baru sekaligus menghadapi perubahan dalam dirinya sendiri (Santrock, 2018). Apabila proses penyesuaian diri tidak berlangsung secara optimal, berbagai konsekuensi dapat muncul, seperti meningkatnya stres psikologis, menurunnya motivasi belajar, kesulitan membangun hubungan sosial, hingga hambatan dalam memenuhi tuntutan kehidupan pesantren (Schneiders, 1964). *subjective well-being* terhadap penyesuaian diri pada remaja menjadi salah satu faktor protektif bagi perkembangan psikologis peserta didik (Katsantonis et al., 2022).

Dalam menjelaskan kemampuan individu menghadapi berbagai tuntutan kehidupan, Psikologi Positif menekankan pentingnya pengembangan berbagai kekuatan psikologis yang memungkinkan individu mencapai keberfungsian secara optimal. Perspektif ini memandang bahwa emosi positif, *character strengths*, serta berbagai sumber daya psikologis merupakan faktor penting yang mendukung kualitas kehidupan individu (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). *character strength* yang memperoleh perhatian luas adalah *gratitude*. Berbagai kajian menunjukkan bahwa *gratitude* berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis, kualitas hubungan sosial, resiliensi, serta kemampuan menghadapi berbagai tekanan kehidupan secara lebih adaptif (Emmons & McCullough, 2003; Wood et al., 2010). Hasil *systematic review* dan *meta-analysis* juga memperlihatkan bahwa baik disposisi maupun intervensi berbasis *gratitude* secara konsisten berhubungan dengan meningkatnya emosi positif, kesejahteraan psikologis, serta kemampuan menghadapi tekanan kehidupan pada berbagai kelompok usia dan latar belakang budaya (Arghita & Yudiarso, 2024; Cregg & Cheavens, 2023).

Bukti empiris terbaru juga menunjukkan bahwa *subjective well-being* berhubungan dengan keberhasilan akademik, kesehatan mental, dan kemampuan individu menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan kehidupan (Dong et al., 2025). Berdasarkan landasan tersebut, penelitian ini menempatkan *subjective well-being* sebagai variabel *moderator* yang diperkirakan memperkuat hubungan antara *gratitude* dan penyesuaian diri. Asumsi tersebut sejalan dengan *Broaden-and-Build Theory* yang menjelaskan emosi positif berperan dalam memperluas cara berpikir sekaligus membangun sumber daya psikologis yang mendukung kemampuan adaptasi individu dalam jangka panjang (Fredrickson, 2001).

Dalam perspektif Islam, *gratitude* tidak hanya dipahami sebagai respons emosional terhadap nikmat yang diterima, tetapi juga sebagai bentuk penghambaan kepada Allah SWT yang diwujudkan melalui pengakuan dalam hati, ungkapan melalui lisan, serta implementasi dalam perilaku sehari-hari (Al-Ghazali, 2015). Dengan demikian, gratitude memiliki dimensi spiritual melampaui aspek afektif semata dan berperan membangun makna hidup, ketahanan psikologis, serta penerimaan terhadap berbagai pengalaman kehidupan.

Berdasarkan landasan konseptual tersebut, Bab II menguraikan kajian teori yang menjadi dasar penyusunan model penelitian. Pembahasan difokuskan pada konsep *gratitude* dalam perspektif Psikologi Positif, konsep *subjective well-being* sebagai variabel *moderator*, konsep penyesuaian diri, serta hubungan antarkonstruk yang menjadi landasan penyusunan kerangka berpikir dan pengembangan hipotesis penelitian.

2.2 Konsep *Gratitude* dalam Psikologi

Dalam perspektif psikologi positif, *gratitude* diklasifikasikan sebagai salah satu *character strengths* yang berkontribusi terhadap perkembangan emosi positif, hubungan interpersonal, dan kesejahteraan psikologis individu (Seligman, 2011). McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) mendefinisikan *gratitude* sebagai disposisi untuk mengenali dan merespons dengan rasa syukur terhadap berbagai manfaat yang diperoleh dari sumber di luar diri individu. Dengan kata lain, individu yang memiliki *gratitude* tinggi tidak hanya menyadari bahwa dirinya menerima berbagai kebaikan, tetapi juga menghargai pihak yang berkontribusi terhadap manfaat tersebut.

Menurut McCullough et al. (2002), *gratitude* merupakan disposisi yang relatif stabil (*trait gratitude*) sehingga memengaruhi cara individu memandang pengalaman hidup

secara lebih positif. Individu dengan tingkat *gratitude* yang tinggi cenderung lebih mudah menemukan makna dalam berbagai pengalaman, menghargai bantuan yang diterima, serta mempertahankan emosi positif meskipun menghadapi berbagai kesulitan. Oleh karena itu, *gratitude* tidak hanya dipahami sebagai respons emosional sesaat, tetapi sebagai karakter psikologis yang berkembang melalui pengalaman hidup, pembelajaran, dan pembiasaan secara berkelanjutan (McCullough et al., 2002).

Emmons dan McCullough (2003) menjelaskan bahwa individu yang memiliki *gratitude* tinggi cenderung lebih mampu mengembangkan cara berpikir yang positif, meningkatkan optimisme, memperkuat hubungan sosial, serta memiliki kepuasan hidup yang lebih baik. Rasa syukur membantu individu mengalihkan perhatian dari berbagai kekurangan menuju berbagai manfaat yang telah dimiliki sehingga mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan memperkuat kemampuan menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

Berbagai penelitian empiris mendukung peran *gratitude* sebagai faktor protektif terhadap kesehatan mental. Meta-analisis yang dilakukan oleh Kirca et al. (2023) menunjukkan bahwa *gratitude* memiliki hubungan positif yang konsisten dengan *psychological well-being*, kepuasan hidup, afek positif, serta kesehatan mental pada berbagai kelompok usia dan latar belakang budaya. Sementara itu, Diniz et al. (2023) melaporkan bahwa intervensi *gratitude* mampu meningkatkan regulasi emosi, resiliensi, optimisme, dan kesejahteraan psikologis, meskipun besar pengaruhnya dipengaruhi oleh karakteristik partisipan, desain intervensi, serta konteks penelitian.

Dalam konteks pendidikan, *gratitude* berperan sebagai salah satu kekuatan karakter yang mendukung keberhasilan peserta didik dalam menghadapi tuntutan akademik maupun sosial. Peserta didik yang memiliki tingkat *gratitude* tinggi cenderung

menunjukkan motivasi belajar yang lebih baik, keterlibatan belajar yang lebih tinggi, hubungan interpersonal yang lebih positif, serta kemampuan penyesuaian diri yang lebih optimal terhadap lingkungan pendidikan (King & Datu, 2018; Datu et al., 2023). Kemampuan tersebut menjadi penting, khususnya bagi santriwati yang sedang menjalani proses adaptasi terhadap kehidupan berasrama dan berbagai aturan di lingkungan pesantren.

Meskipun demikian, hubungan antara *gratitude* dan penyesuaian diri tidak selalu bersifat langsung. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kekuatan hubungan tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, salah satunya adalah *subjective well-being*. Individu yang memiliki tingkat *gratitude* tinggi cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih baik, sehingga lebih mampu mengelola emosi, membangun hubungan sosial yang positif, dan beradaptasi terhadap berbagai perubahan lingkungan (Jans-Beken & Wong, 2021). Berdasarkan landasan teoritis dan temuan empiris tersebut, penelitian ini memposisikan *subjective well-being* sebagai variabel moderator yang diperkirakan memperkuat pengaruh positif *gratitude* terhadap penyesuaian diri santriwati.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini mengonseptualisasikan *gratitude* sebagai disposisi psikologis yang mendorong individu untuk mengenali, menghargai, dan merespons berbagai kebaikan yang diterima dari orang lain maupun dari Allah Swt. Sebagai salah satu *character strength* dalam psikologi positif, *gratitude* berperan dalam meningkatkan regulasi emosi, memperkuat hubungan interpersonal, mengembangkan *subjective well-being*, serta mendukung kemampuan penyesuaian diri individu ketika menghadapi berbagai tuntutan kehidupan (McCullough et al., 2002; Emmons & McCullough, 2003; Kirca et al., 2023).

2.2.1 Dimensi *Gratitude*

Literatur psikologi positif mengonseptualisasikan *gratitude* sebagai salah satu kekuatan karakter yang berperan dalam meningkatkan keberfungsian psikologis individu. *Gratitude* tidak hanya dipahami sebagai respons emosional terhadap kebaikan yang diterima, tetapi juga sebagai disposisi yang mendorong individu untuk mengenali, menghargai, dan merespons berbagai manfaat yang diperoleh dari sumber di luar dirinya. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *gratitude* yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik, hubungan interpersonal yang lebih positif, serta kemampuan adaptasi yang lebih optimal dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan (Kirca et al., 2023; Diniz et al., 2023).

Penelitian ini mendasarkan konsep *gratitude* pada teori yang dikembangkan oleh McCullough, Emmons, dan Tsang (2002), yang mendefinisikan *gratitude* sebagai disposisi untuk mengenali dan merespons emosi syukur atas berbagai kebaikan yang diterima dari pihak lain maupun dari kehidupan secara umum. Menurut McCullough et al. (2002), *gratitude* merupakan konstruk yang bersifat unidimensional, namun tercermin melalui empat karakteristik utama, yaitu **intensity**, **frequency**, **span**, dan **density**.

Karakteristik **intensity** mengacu pada seberapa kuat individu merasakan emosi syukur ketika menerima manfaat atau pengalaman positif. Individu dengan intensitas syukur yang tinggi akan menunjukkan respons afektif yang lebih mendalam terhadap berbagai bentuk kebaikan yang diterimanya. Karakteristik **frequency** menunjukkan seberapa sering individu mengalami dan merasakan syukur dalam kehidupan sehari-hari. Semakin tinggi frekuensi tersebut, semakin besar kecenderungan individu untuk memandang berbagai pengalaman sebagai sesuatu yang layak disyukuri.

Karakteristik **span** menggambarkan luasnya aspek kehidupan yang dipersepsikan sebagai sumber rasa syukur. Individu dengan *span* yang tinggi tidak hanya bersyukur atas keberhasilan atau pencapaian tertentu, tetapi juga mampu menghargai berbagai pengalaman sederhana, hubungan sosial, kesehatan, kesempatan belajar, maupun kondisi kehidupan sehari-hari. Sementara itu, **density** menunjukkan banyaknya pihak yang dipersepsikan telah memberikan kontribusi terhadap berbagai nikmat atau manfaat yang diterima. Individu dengan *density* yang tinggi menyadari bahwa keberhasilan dan pengalaman positif dalam hidup sering kali merupakan hasil dukungan berbagai pihak, sehingga mendorong berkembangnya penghargaan, empati, dan perilaku prososial terhadap orang lain (McCullough et al., 2002).

Keempat karakteristik tersebut menggambarkan bahwa *gratitude* merupakan kecenderungan psikologis yang memengaruhi cara individu menginterpretasikan pengalaman hidup secara lebih positif. Individu yang memiliki disposisi *gratitude* tinggi cenderung lebih mudah menemukan makna positif dalam berbagai situasi, membangun hubungan interpersonal yang lebih berkualitas, serta memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik sehingga mendukung proses adaptasi terhadap perubahan maupun tekanan kehidupan (McCullough et al., 2002; Kirca et al., 2023).

Temuan empiris memperkuat peran *gratitude* sebagai sumber daya psikologis yang penting. Meta-analisis yang dilakukan oleh Kirca et al. (2023) menunjukkan bahwa disposisi *gratitude* memiliki hubungan positif yang konsisten dengan kepuasan hidup, afek positif, *psychological well-being*, serta berbagai indikator kesehatan mental. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Diniz et al. (2023), yang menunjukkan bahwa intervensi *gratitude* mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis, memperkuat regulasi emosi, dan mengembangkan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Dalam konteks pendidikan, berbagai penelitian menunjukkan bahwa peserta didik yang memiliki tingkat *gratitude* tinggi cenderung lebih mampu menghargai proses belajar, membangun hubungan positif dengan guru dan teman sebaya, serta menunjukkan motivasi intrinsik dan keterlibatan belajar yang lebih baik. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap meningkatnya kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan pendidikan serta mendukung perkembangan akademik maupun sosial peserta didik (King & Datu, 2018; Datu et al., 2023). Oleh karena itu, *gratitude* dipandang sebagai salah satu kekuatan karakter yang berperan penting dalam membantu peserta didik menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan perkembangan diri secara lebih adaptif.

2.2.2 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Gratitude

Dalam perspektif psikologi positif, *gratitude* dipandang sebagai disposisi psikologis yang berkembang melalui interaksi antara karakteristik individu dengan pengalaman yang diperoleh dari lingkungannya. McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) menjelaskan bahwa individu yang memiliki disposisi *gratitude* cenderung lebih mudah mengenali, mengapresiasi, dan merespons berbagai kebaikan yang diterimanya. Disposisi tersebut tidak muncul secara spontan, tetapi berkembang melalui proses pengalaman, pembelajaran, serta interaksi sosial yang berlangsung secara berkelanjutan. Dengan demikian, tingkat *gratitude* seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor personal maupun lingkungan.

Salah satu faktor yang berkaitan dengan berkembangnya *gratitude* adalah **karakteristik kepribadian**. McCullough et al. (2004) menemukan bahwa individu yang memiliki tingkat *agreeableness*, *extraversion*, dan *emotional stability* yang tinggi cenderung lebih mudah menghargai bantuan, perhatian, dan kebaikan dari

orang lain. Sebaliknya, individu dengan tingkat *neuroticism* yang tinggi lebih sering memusatkan perhatian pada pengalaman negatif sehingga kecenderungan untuk merasakan syukur menjadi lebih rendah. Temuan tersebut didukung oleh meta-analisis Kirca et al. (2023) yang menunjukkan bahwa disposisi *gratitude* berhubungan secara konsisten dengan optimisme, regulasi emosi, kepuasan hidup, dan *psychological well-being*.

Selain kepribadian, **pengalaman sosial** juga berperan penting dalam pembentukan *gratitude*. Menurut McCullough et al. (2002), rasa syukur umumnya muncul ketika individu menyadari bahwa manfaat yang diterimanya berasal dari tindakan sukarela pihak lain. Kesadaran tersebut mendorong individu untuk menghargai kebaikan yang diterima, memperkuat hubungan interpersonal, serta meningkatkan kecenderungan untuk membalas kebaikan melalui perilaku prososial. Oleh karena itu, lingkungan yang memberikan dukungan, perhatian, dan hubungan sosial yang positif menjadi kondisi yang mendukung berkembangnya *gratitude* (Algoe et al., 2008).

Faktor berikutnya adalah **pengalaman hidup dan proses pemaknaan pengalaman**. Individu yang mampu menafsirkan pengalaman, termasuk pengalaman yang sulit, sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang cenderung memiliki tingkat *gratitude* yang lebih tinggi. Kemampuan melakukan *positive reappraisal* membantu individu mengidentifikasi manfaat di balik berbagai peristiwa sehingga memperkuat kecenderungan untuk bersyukur (Kashdan et al., 2009). Tinjauan sistematis yang dilakukan Diniz et al. (2023) juga menunjukkan bahwa latihan *gratitude* mampu meningkatkan kemampuan *positive reappraisal*, memperkuat regulasi emosi, serta meningkatkan resiliensi psikologis.

Dalam konteks religius, **spiritualitas dan religiusitas** turut memengaruhi berkembangnya *gratitude*. Individu yang memiliki orientasi spiritual cenderung memandang berbagai nikmat sebagai anugerah dari Tuhan sehingga rasa syukur tidak hanya diarahkan kepada sesama manusia, tetapi juga diwujudkan sebagai bentuk penghambaan kepada Allah Swt. Perspektif ini memberikan dimensi transendental pada *gratitude*, yang berkontribusi terhadap terbentuknya makna hidup, ketenangan batin, serta kesejahteraan psikologis (Rosmarin et al., 2011). Pada lingkungan pesantren, proses pembelajaran, pembiasaan ibadah, serta pengasuhan berbasis nilai-nilai Islam diperkirakan menjadi faktor yang memperkuat berkembangnya *gratitude* pada santriwati.

Secara keseluruhan, teori McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) menunjukkan bahwa *gratitude* merupakan disposisi yang berkembang melalui interaksi antara karakteristik individu dan pengalaman sosial yang dialami sepanjang kehidupan. Berbagai penelitian empiris selanjutnya memperkuat bahwa kepribadian, hubungan interpersonal, pengalaman hidup, serta religiusitas merupakan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap berkembangnya *gratitude* (McCullough et al., 2004; Kirca et al., 2023; Diniz et al., 2023). Dalam konteks penelitian ini, lingkungan pesantren yang menekankan kehidupan komunal, pembinaan karakter, dan internalisasi nilai-nilai keagamaan dipandang sebagai kondisi yang mendukung berkembangnya *gratitude*, sehingga diharapkan dapat memperkuat *subjective well-being* dan kemampuan penyesuaian diri santriwati.

2.3 SUBJEKTIF WELL-BEING (SWB)

Dalam literatur Psikologi Positif, *subjective well-being* (SWB) dikonseptualisasikan sebagai indikator kesejahteraan yang berlandaskan evaluasi subjektif individu

terhadap kehidupannya. Diener (1984) mengemukakan bahwa konstruk ini tersusun atas tiga komponen utama, yaitu kepuasan hidup (*life satisfaction*), afek positif (*positive affect*), dan afek negatif (*negative affect*) yang rendah. Pengembangan konsep tersebut dijelaskan lebih lanjut oleh Diener et al. (2018), yang menyatakan bahwa *subjective well-being* mencerminkan hasil evaluasi menyeluruh terhadap kualitas kehidupan melalui dua dimensi utama, yakni penilaian kognitif mengenai kepuasan hidup dan pengalaman afektif yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, tingkat *subjective well-being* ditentukan oleh keseimbangan antara cara individu mengevaluasi kehidupannya secara kognitif dan kualitas pengalaman emosional yang menyertai aktivitas sehari-hari.

Individu yang memiliki tingkat *subjective well-being* tinggi umumnya memperlihatkan kondisi psikologis yang lebih adaptif. Mereka cenderung mampu mempertahankan stabilitas emosi, memiliki pandangan hidup lebih optimis, serta menunjukkan kemampuan lebih baik dalam menghadapi berbagai perubahan dan tuntutan lingkungan. Berbagai penelitian mutakhir juga mengungkapkan bahwa tingkat *subjective well-being* tinggi berkaitan dengan kesehatan mental, kepuasan hidup, fungsi psikologis optimal, serta kemampuan efektif dalam menghadapi kehidupan (Kerry et al., 2023).

Dalam perspektif Psikologi Positif, *subjective well-being* tidak hanya dipandang sebagai indikator kesejahteraan psikologis, tetapi juga sebagai sumber daya psikologis (*psychological resource*) yang mendukung keberfungsian individu secara optimal. Berdasarkan *Broaden-and-Build Theory*, pengalaman emosi positif menjadi salah satu komponen utama *subjective well-being* mampu memperluas cara berpikir (*broaden*) sekaligus membantu individu membangun berbagai sumber daya psikologis (*build*) yang bermanfaat dalam menghadapi tuntutan kehidupan pada masa

kini maupun masa mendatang (Fredrickson, 2001). Temuan dari berbagai tinjauan sistematis dan meta-analisis menunjukkan bahwa peningkatan *subjective well-being* berkontribusi terhadap berkembangnya regulasi emosi, resiliensi, fleksibilitas psikologis, serta kemampuan individu mempertahankan fungsi psikologis yang sehat pada berbagai konteks kehidupan (Kirca et al., 2023; Diniz et al., 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, *subjective well-being* dalam penelitian ini dipahami tidak hanya sebagai indikator kesejahteraan psikologis, tetapi juga sebagai faktor protektif yang memperkuat kemampuan santriwati dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan di lingkungan pesantren. Tingkat *subjective well-being* yang tinggi diperkirakan membantu santriwati mengelola tekanan akademik, menyesuaikan diri dengan kehidupan sosial dan religius di asrama, serta mempertahankan keseimbangan emosi ketika menghadapi berbagai tantangan selama proses pendidikan. Oleh karena itu, *subjective well-being* diasumsikan berperan dalam memperkuat pengaruh *gratitude* terhadap penyesuaian diri santriwati di lingkungan pesantren.

2.3.1 Dimensi *Subjective Well-Being*

Menurut perspektif Psikologi Positif, *subjective well-being* (SWB) merupakan konstruk multidimensional yang merefleksikan cara individu mengevaluasi kualitas kehidupannya melalui dua komponen utama, yaitu evaluasi kognitif dan evaluasi afektif. Evaluasi kognitif diwujudkan dalam penilaian terhadap kepuasan hidup (*life satisfaction*), sedangkan evaluasi afektif ditunjukkan oleh keseimbangan antara dominasi afek positif (*positive affect*) dan rendahnya afek negatif (*negative affect*) yang dialami individu (Diener et al., 1999; Diener et al., 2022). Dengan demikian, tingkat *subjective well-being* ditentukan dari bagaimana individu menilai

kehidupannya secara kognitif dan juga oleh kualitas pengalaman emosional yang menyertai kehidupan sehari-harinya.

Dimensi kepuasan hidup (*life satisfaction*) menunjukkan evaluasi kognitif individu mengenai sejauh mana kehidupan yang dijalani sesuai dengan harapan, tujuan, dan standar pribadi yang dimilikinya. Dalam konteks pendidikan, ketiga dimensi tersebut memiliki kontribusi yang penting terhadap kemampuan peserta didik dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun sosial. Peserta didik yang memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi cenderung lebih mudah menerima lingkungan pendidikan sebagai bagian dari proses pengembangan diri. Di samping itu, dominasi afek positif mendorong munculnya motivasi belajar, optimisme, dan keterlibatan yang lebih besar dalam berbagai aktivitas pendidikan. Sebaliknya, rendahnya afek negatif membantu individu mengelola stres, mengurangi konflik interpersonal, serta menghadapi berbagai tekanan akademik secara lebih adaptif (Gilman & Huebner, 2006).

Berbagai penelitian menunjukkan tingkat *subjective well-being* tinggi berkaitan dengan meningkatnya motivasi akademik, keterlibatan belajar (*learning engagement*), serta kemampuan peserta didik dalam menghadapi berbagai tuntutan pendidikan secara lebih efektif (Dreer, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini mengadopsi konsep kesejahteraan subjektif atas tiga dimensi. Ketiga dimensi tersebut dipandang sebagai indikator yang saling melengkapi dalam menggambarkan tingkat kesejahteraan subjektif santriwati.

2.3.2 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Subjective Well-Being

Menurut Diener (1984), ***subjective well-being (SWB)*** merupakan evaluasi subjektif individu terhadap kualitas kehidupannya yang mencakup kepuasan hidup, afek positif,

dan afek negatif. Tingkat *subjective well-being* tidak ditentukan oleh satu faktor saja, melainkan dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor personal dan lingkungan. Diener et al. (1999, 2009) menjelaskan bahwa karakteristik kepribadian, hubungan sosial, kondisi kehidupan, tujuan hidup, serta proses kognitif dalam mengevaluasi pengalaman merupakan determinan utama yang membentuk kesejahteraan subjektif seseorang.

Salah satu faktor yang paling konsisten memengaruhi subjective well-being adalah **kepribadian *(personality)***. Individu yang memiliki tingkat **ekstraversi** dan **stabilitas emosi *(emotional stability)*** yang tinggi cenderung lebih sering mengalami afek positif dan memiliki kepuasan hidup yang lebih baik. Sebaliknya, individu dengan tingkat ***neurotisisme*** yang tinggi lebih rentan mengalami afek negatif sehingga tingkat kesejahteraan subjektifnya cenderung lebih rendah (Diener et al., 1999). Temuan-temuan penelitian selanjutnya juga menunjukkan bahwa karakteristik psikologis positif, seperti optimisme, regulasi emosi, dan gratitude, berkontribusi terhadap peningkatan subjective well-being pada berbagai kelompok usia dan budaya (Isnaini & Afisha, 2024).

Selain faktor personal, **hubungan sosial dan dukungan sosial** merupakan faktor penting yang memengaruhi *subjective well-being*. Diener dan Seligman (2002) menjelaskan bahwa individu yang memiliki hubungan interpersonal yang hangat, saling mendukung, dan berkualitas umumnya menunjukkan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan individu yang mengalami keterbatasan dukungan sosial (Dreer, 2023).

Diener et al. (2009) juga menjelaskan bahwa **proses kognitif dalam mengevaluasi pengalaman hidup** memengaruhi tingkat *subjective well-being*. Individu yang

mampu menilai pengalaman hidup secara positif, menerima kondisi yang dihadapi, serta memaknai berbagai peristiwa sebagai bagian dari proses perkembangan diri cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi. Pada individu yang memiliki orientasi religius, proses evaluasi tersebut sering kali diperkuat melalui pemaknaan spiritual, praktik keagamaan, dan rasa syukur sehingga memberikan ketenangan batin serta meningkatkan kesejahteraan subjektif (Kerry et al., 2023).

Faktor lain yang turut berkontribusi terhadap *subjective well-being* adalah **kemampuan regulasi emosi**. Individu yang mampu mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif cenderung lebih mampu mempertahankan dominasi afek positif serta mengurangi munculnya afek negatif. Kemampuan tersebut memungkinkan individu menghadapi tekanan hidup secara lebih efektif sehingga kesejahteraan subjektif tetap terjaga (Diener et al., 2022). Kajian sistematis terbaru juga menunjukkan bahwa regulasi emosi berhubungan secara konsisten dengan meningkatnya kepuasan hidup, afek positif, dan kesehatan psikologis pada berbagai kelompok populasi (Lincoln et al., 2022; Kerry et al., 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa *subjective well-being* merupakan hasil interaksi berbagai faktor, meliputi karakteristik kepribadian, kualitas hubungan sosial, proses evaluasi kognitif terhadap pengalaman hidup, serta kemampuan regulasi emosi. Dalam konteks penelitian ini, faktor-faktor tersebut diperkirakan berperan dalam membentuk tingkat *subjective well-being* santriwati selama menjalani kehidupan di pesantren. Tingkat *subjective well-being* yang tinggi diharapkan dapat memperkuat kemampuan santriwati dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan kehidupan berasrama sehingga mendukung proses penyesuaian diri secara lebih optimal.

2.3.3 *Subjective Well-Being* sebagai Variabel Moderator

Dalam metodologi penelitian psikologi, variabel moderator merupakan variabel yang memengaruhi arah maupun kekuatan variabel dependen. Keberadaan moderator menunjukkan bahwa pengaruh suatu variabel terhadap variabel lain tidak selalu bersifat tetap, melainkan dapat berubah bergantung pada kondisi tertentu yang menyertai individu (Baron & Kenny, 1986). Dalam beberapa tahun terakhir, berbagai penelitian menunjukkan bahwa *subjective well-being* (SWB) sebagai sumber daya psikologis (*psychological resource*) mampu meningkatkan efektivitas berbagai kekuatan karakter positif, termasuk *gratitude*, dalam menghasilkan luaran psikologis yang adaptif (Isnaini & Afisha, 2024).

Dalam penelitian ini, *subjective well-being* diposisikan sebagai variabel moderator yang diasumsikan memengaruhi kekuatan hubungan antara *gratitude* dan penyesuaian diri santriwati. Asumsi tersebut didasarkan pada pandangan mengenai individu yang memiliki rasa syukur tinggi belum tentu mampu menampilkan perilaku adaptif secara optimal apabila tingkat kesejahteraan subjektifnya rendah. Sebaliknya, *subjective well-being* tinggi cenderung memiliki dominasi afek positif, kepuasan hidup, serta stabilitas emosional yang baik sehingga lebih mampu mengaktualisasikan rasa syukur ke dalam perilaku yang mendukung proses penyesuaian diri.

Pandangan tersebut sesuai dengan *Conservation of Resources Theory;* individu yang memiliki psikologis memadai akan lebih mampu menghadapi berbagai tekanan lingkungan, mempertahankan fungsi psikologis yang adaptif, serta meminimalkan dampak negatif dari berbagai stresor kehidupan (Hobfoll, 2002). Dalam perspektif ini, *subjective well-being* memungkinkan individu memanfaatkan kekuatan karakter yang dimilikinya secara lebih efektif. Temuan empiris terbaru juga menjelaskan bahwa

subjective well-being tinggi cenderung memiliki kapasitas lebih besar mengelola stres, mempertahankan motivasi, serta beradaptasi terhadap perubahan lingkungan (Kerry et al., 2023).

Berdasarkan kerangka konseptual penelitian ini, *subjective well-being* diperkirakan memperkuat pengaruh positif *gratitude* terhadap penyesuaian diri santriwati. Dalam konteks kehidupan pesantren, *subjective well-being* yang baik pada santriwati diperkirakan mampu mengelola emosi, membangun hubungan interpersonal yang sehat, menerima berbagai aturan serta tuntutan kehidupan berasrama, dan menyesuaikan diri terhadap aspek akademik, sosial, maupun religius secara lebih efektif. Oleh karena itu, *subjective well-being* diasumsikan dapat memperkuat hubungan positif antara *gratitude* dan kemampuan penyesuaian diri santriwati.

2.3.4 Mekanisme *Subjective Well-Being* dalam Memoderasi Hubungan *Gratitude* terhadap Penyesuaian Diri

Secara konseptual, hubungan antara *gratitude* dan penyesuaian diri diperkirakan tidak berlangsung secara langsung, melainkan dipengaruhi oleh kesejahteraan subjektif. Santriwati dengan *gratitude* tinggi cenderung mampu memandang berbagai pengalaman di lingkungan pesantren sebagai proses bernilai positif dan bermakna. Namun demikian, manfaat psikologis dari gratitude tersebut diperkirakan akan semakin optimal apabila individu juga memiliki kepuasan hidup tinggi, dominasi afek positif, serta rendahnya afek negatif. Hasil berbagai meta-analisis menunjukkan bahwa kontribusi *gratitude* terhadap kesejahteraan psikologis menjadi lebih kuat pada individu yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang baik, khususnya pada aspek kepuasan hidup dan afek positif (Kirca et al., 2023; Diniz et al., 2023).

Sebagai variabel moderator, *subjective well-being* diperkirakan memperkuat hubungan tersebut melalui beberapa mekanisme psikologis. Pertama, kesejahteraan subjektif yang tinggi meningkatkan fleksibilitas kognitif sehingga individu lebih mampu melakukan *positive reappraisal* terhadap berbagai pengalaman yang menantang. Kedua, kesejahteraan subjektif mendukung regulasi emosi yang efektif sehingga tekanan selama proses adaptasi tidak berkembang menjadi stres psikologis berkepanjangan. Ketiga, *subjective well-being* berkontribusi terhadap meningkatnya motivasi intrinsik, optimisme, serta resiliensi, yang memungkinkan individu mempertahankan usaha dan komitmen ketika menghadapi berbagai tuntutan kehidupan (Pressman & Cohen, 2005; Tugade & Fredrickson, 2004). Sejalan dengan hal tersebut, penelitian terkini menjelaskan bahwa sesesorang dengan kesejahteraan subjektif baik mampu melakukan *positive reappraisal*, mempertahankan optimisme, meningkatkan resiliensi, pengelolaan psikologis secara adaptif sehingga proses penyesuaian diri berlangsung lebih efektif (Kerry et al., 2023).

Mekanisme tersebut menjadi sangat relevan dalam konteks kehidupan di pesantren yang menuntut santriwati untuk beradaptasi secara simultan terhadap berbagai aspek, seperti kegiatan akademik, kedisiplinan, kehidupan komunal, interaksi sosial, dan aktivitas keagamaan. Santriwati dengan *gratitude* tinggi disertai *subjective well-being* optimal diperkirakan lebih mampu memaknai berbagai pengalaman tersebut sebagai bagian dari proses pembelajaran, pembentukan karakter, dan pengembangan diri. Dan tingkat *subjective well-being* rendah diperkirakan rentan mengalami kesulitan memanfaatkan rasa syukur sebagai sumber kekuatan psikologis untuk menghadapi berbagai tuntutan kehidupan di pesantren.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini melihat *subjective well-being* bukan sebagai indikator kesejahteraan psikologis, tetapi juga sebagai kondisi psikologis yang

memperkuat efektivitas *gratitude* dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri. Dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi, santriwati diperkirakan lebih mampu mengoptimalkan manfaat psikologis dari rasa syukur melalui peningkatan regulasi emosi, pengembangan hubungan interpersonal yang sehat, pemaknaan pengalaman secara positif, serta kemampuan menjalankan berbagai peran dan tanggung jawab secara adaptif, pengujian peran moderasi *subjective well-being* diharapkan dapat memberikan pemahaman komprehensif mengenai mekanisme hubungan *gratitude* dan penyesuaian diri pada santriwati.

2.4 Penyesuaian Diri (*Personal Adjustment*)

Penyesuaian diri (*personal adjustment*) merupakan salah satu konstruk penting dalam psikologi yang menjelaskan kemampuan individu untuk mencapai keseimbangan antara kebutuhan, dorongan, dan tuntutan dari dalam diri dengan berbagai tuntutan yang berasal dari lingkungan. Menurut Schneiders (1964), penyesuaian diri adalah proses psikologis yang berlangsung secara dinamis melalui interaksi terus-menerus antara individu dan lingkungannya. Proses tersebut bertujuan membantu individu merespons berbagai situasi secara realistis, fleksibel, dan efektif sehingga tercapai keseimbangan emosional, hubungan sosial yang sehat, serta keberfungsian psikologis yang optimal.

Schneiders (1964) menegaskan bahwa penyesuaian diri bukan merupakan kondisi yang bersifat statis, melainkan proses yang berlangsung sepanjang kehidupan. Individu yang memiliki kemampuan penyesuaian diri baik mampu memahami kondisi dirinya, mengendalikan emosi secara tepat, menerima kenyataan secara objektif, serta memilih respons yang sesuai terhadap berbagai perubahan maupun tuntutan lingkungan. Sebaliknya, kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri dapat

memunculkan konflik internal, ketegangan emosional, kesulitan menjalin hubungan sosial, serta berbagai masalah perilaku yang menghambat perkembangan individu.

Dalam perspektif Schneiders (1964), penyesuaian diri dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, kematangan intelektual, kematangan emosional, motivasi, pengalaman belajar, serta karakteristik kepribadian. Adapun faktor eksternal mencakup lingkungan keluarga, sekolah, teman sebaya, serta kondisi sosial yang memberikan kesempatan bagi individu untuk belajar menyesuaikan diri. Interaksi antara kedua faktor tersebut menentukan keberhasilan individu dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan secara adaptif.

Pada masa remaja awal, kemampuan penyesuaian diri menjadi semakin penting karena individu sedang mengalami perubahan yang pesat pada aspek biologis, kognitif, emosional, dan sosial. Menurut Santrock (2018), masa remaja awal merupakan periode transisi yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan untuk mengembangkan kemandirian, membangun hubungan sosial yang lebih luas, serta menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang baru. Oleh karena itu, remaja membutuhkan kemampuan adaptasi yang baik agar mampu menghadapi berbagai perubahan perkembangan tanpa mengalami gangguan pada fungsi psikologis maupun sosialnya.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kemampuan penyesuaian diri berhubungan dengan berbagai indikator keberhasilan perkembangan peserta didik. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik cenderung menunjukkan keterlibatan belajar yang lebih tinggi, hubungan interpersonal yang lebih positif, kesehatan mental yang lebih baik, serta kemampuan menghadapi tekanan secara lebih adaptif. Sebaliknya,

rendahnya kemampuan penyesuaian diri berkaitan dengan meningkatnya risiko stres, kecemasan, kesulitan beradaptasi, serta penurunan kesejahteraan psikologis (Purnamasari et al., 2022; Kritikou & Giovazolias, 2022).

Berdasarkan konsep tersebut, penelitian ini memandang penyesuaian diri sebagai kemampuan santriwati untuk menyesuaikan kebutuhan, perasaan, dan perilakunya dengan berbagai tuntutan kehidupan di lingkungan pesantren secara realistis, fleksibel, dan adaptif. Kemampuan tersebut tercermin dalam keberhasilan santriwati mengelola emosi, membangun hubungan sosial yang positif, menerima aturan kehidupan pesantren, serta menjalankan berbagai tuntutan akademik maupun kehidupan berasrama secara seimbang. Konsep ini menjadi landasan dalam mengkaji pengaruh *gratitude* terhadap penyesuaian diri dengan *subjective well-being* sebagai variabel moderator.

2.4.1 Dimensi Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan proses psikologis yang memungkinkan individu mencapai keseimbangan antara kebutuhan pribadi dengan tuntutan lingkungan melalui respons yang realistis, fleksibel, dan adaptif. Menurut Schneiders (1964), individu yang mampu menyesuaikan diri secara baik ditandai oleh kemampuan menerima kenyataan secara objektif, mengelola emosi secara adaptif, membangun hubungan sosial yang sehat, serta menunjukkan perilaku yang sesuai dengan norma dan tuntutan lingkungan. Oleh karena itu, penyesuaian diri dipahami sebagai proses multidimensional yang melibatkan aspek personal, emosional, sosial, dan perilaku dalam interaksi individu dengan lingkungannya.

Dalam penelitian ini, konsep penyesuaian diri mengacu pada teori Schneiders (1964), sedangkan pengukuran variabel dilakukan menggunakan **Personal Adjustment**

Santri Scale (PASS) yang dikembangkan oleh Muthi'ah dan Islam (2023). PASS dirancang secara khusus untuk mengukur kemampuan penyesuaian diri santri dalam konteks kehidupan pesantren yang memiliki karakteristik berbeda dengan lingkungan pendidikan umum. Instrumen ini mempertimbangkan tuntutan akademik, kehidupan berasrama, interaksi sosial yang intensif, pembinaan moral, serta perkembangan psikososial remaja dalam lingkungan pesantren (Muthi'ah & Islam, 2023).

PASS mengukur penyesuaian diri melalui enam dimensi. Dimensi pertama adalah ***academic adjustment***, yaitu kemampuan santriwati beradaptasi dengan proses pembelajaran, tuntutan akademik, kebiasaan belajar, serta berbagai kewajiban pendidikan yang berlaku di pesantren. Penyesuaian akademik yang baik membantu individu mempertahankan motivasi belajar, keterlibatan akademik, serta kemampuan menghadapi berbagai tantangan dalam proses pendidikan.

Dimensi kedua adalah ***social adjustment***, yaitu kemampuan individu membangun hubungan interpersonal yang positif dengan teman sebaya, guru, pengasuh, maupun warga pesantren lainnya. Kemampuan menjalin interaksi sosial yang sehat memungkinkan santriwati memperoleh dukungan sosial, mengembangkan keterampilan komunikasi, serta menciptakan hubungan yang harmonis dalam kehidupan komunal.

Dimensi ketiga adalah ***dormitory life adjustment***, yaitu kemampuan santriwati beradaptasi dengan kehidupan berasrama yang meliputi kemandirian, kepatuhan terhadap aturan, pengelolaan aktivitas sehari-hari, serta kemampuan hidup bersama dengan individu lain dalam lingkungan pesantren. Penyesuaian terhadap kehidupan

asrama menjadi aspek penting karena kehidupan berasrama merupakan salah satu karakteristik utama pendidikan pesantren.

Dimensi keempat adalah ***emotional adjustment***, yaitu kemampuan individu mengelola, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat ketika menghadapi berbagai tekanan, perubahan, maupun tantangan selama menjalani kehidupan di pesantren. Kemampuan regulasi emosi yang baik memungkinkan santriwati mempertahankan keseimbangan psikologis dan menghadapi berbagai situasi secara lebih adaptif.

Dimensi kelima adalah ***moral adjustment***, yaitu kemampuan individu memahami, menerima, dan menerapkan nilai-nilai moral serta norma yang berlaku dalam kehidupan pesantren. Dimensi ini mencerminkan keberhasilan santriwati menginternalisasi nilai-nilai keagamaan, etika, kedisiplinan, dan tanggung jawab sebagai bagian dari pembentukan karakter.

Dimensi keenam adalah ***sexual adjustment***, yaitu kemampuan individu memahami serta menyesuaikan diri terhadap perkembangan identitas seksual sesuai dengan tahap perkembangan remaja dan norma yang berlaku di lingkungan pesantren. Penyesuaian seksual berkaitan dengan kemampuan mengelola dorongan, menjaga perilaku yang sesuai dengan nilai moral dan agama, serta membentuk sikap yang sehat terhadap perkembangan diri.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memandang penyesuaian diri sebagai kemampuan santriwati untuk beradaptasi secara efektif terhadap berbagai tuntutan akademik, sosial, emosional, moral, perkembangan diri, dan kehidupan berasrama di lingkungan pesantren. Penggunaan PASS dipandang relevan karena instrumen

tersebut mampu mengoperasionalkan konsep penyesuaian diri dalam konteks kehidupan santri secara lebih spesifik dan komprehensif (Muthi'ah & Islam, 2023).

2.4.2 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (1964), penyesuaian diri merupakan proses psikologis yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan faktor eksternal. Keberhasilan individu dalam menyesuaikan diri tidak hanya ditentukan oleh karakteristik pribadi, tetapi juga oleh kondisi lingkungan tempat individu berkembang. Oleh karena itu, kemampuan penyesuaian diri dipandang sebagai hasil interaksi yang dinamis antara potensi individu dengan tuntutan lingkungan yang dihadapinya.

Faktor internal meliputi kondisi fisik, kematangan intelektual, kematangan emosional, pengalaman belajar, motivasi, kepribadian, serta kesehatan mental individu (Schneiders, 1964). Individu yang memiliki kematangan emosional dan kepribadian yang baik cenderung lebih mampu menghadapi perubahan secara realistis, mengendalikan emosi, serta membangun hubungan interpersonal yang sehat. Kajian mutakhir juga menunjukkan bahwa regulasi emosi, efikasi diri, motivasi intrinsik, dan resiliensi merupakan prediktor penting yang mendukung keberhasilan penyesuaian diri peserta didik dalam menghadapi tuntutan akademik maupun sosial (Kritikou & Giovazolias, 2022).

Salah satu faktor internal yang berperan penting adalah **regulasi emosi**, yaitu kemampuan individu mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan tuntutan situasi. Individu yang mampu meregulasi emosinya dengan baik cenderung lebih mudah mengatasi stres, kecemasan, maupun frustrasi sehingga mampu beradaptasi secara lebih efektif terhadap perubahan lingkungan (Gross, 2015). Sebaliknya, regulasi emosi yang kurang baik dapat menghambat proses penyesuaian

diri karena meningkatkan kerentanan terhadap tekanan psikologis dan konflik interpersonal.

Selain regulasi emosi, **resiliensi** juga berkontribusi terhadap keberhasilan penyesuaian diri. Resiliensi menggambarkan kemampuan individu untuk bangkit kembali setelah menghadapi kesulitan, mempertahankan keberfungsian psikologis, serta tetap mampu menjalankan aktivitas secara adaptif meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan (Masten, 2014; Southwick et al., 2014). Individu yang resilien cenderung lebih mudah menerima perubahan lingkungan dan mampu menemukan cara yang konstruktif dalam menyelesaikan berbagai permasalahan.

Efikasi diri *(self-efficacy)* juga menjadi faktor penting dalam proses penyesuaian diri. Menurut Bandura (1997), efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi berbagai tuntutan, memiliki ketekunan yang lebih baik ketika menghadapi hambatan, serta menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih optimal (Schunk & DiBenedetto, 2020).

Faktor internal lainnya adalah ***strategi coping***, yaitu upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi tuntutan atau tekanan yang dihadapi. Penggunaan strategi coping yang adaptif, seperti pemecahan masalah (*problem-focused coping*) maupun pengelolaan emosi secara konstruktif, membantu individu mempertahankan keseimbangan psikologis selama menghadapi perubahan lingkungan. Sebaliknya, penggunaan strategi penghindaran (*avoidance coping*) cenderung menghambat proses penyesuaian diri (Compas et al., 2023).

Selain faktor internal, Schneiders (1964) menegaskan bahwa **lingkungan** merupakan faktor eksternal yang sangat menentukan keberhasilan penyesuaian diri. Lingkungan keluarga, sekolah, teman sebaya, dan masyarakat menyediakan pengalaman belajar sosial yang membantu individu mengembangkan perilaku adaptif. Dalam konteks pendidikan, dukungan sosial dari orang tua, guru, pengasuh, maupun teman sebaya memberikan rasa aman, meningkatkan kepercayaan diri, serta membantu individu menghadapi berbagai tuntutan secara lebih efektif (Taylor, 2022; Feeney & Collins, 2023). Lingkungan yang suportif juga berkontribusi terhadap berkembangnya kemampuan adaptasi dan kesejahteraan psikologis peserta didik (Kritikou & Giovazolias, 2022).

Penelitian ini menggunakan ***Personal Adjustment Santri Scale*** **(PASS)** yang dikembangkan oleh Muthi'ah dan Islam (2023) sebagai instrumen operasional karena mampu mengukur penyesuaian diri sesuai dengan karakteristik kehidupan santri, meliputi aspek akademik, sosial, kehidupan asrama, emosional, moral, dan penyesuaian seksual.

Selain faktor-faktor yang dijelaskan oleh Schneiders (1964), penelitian ini juga memandang ***gratitude*** sebagai salah satu sumber daya psikologis yang berpotensi mendukung proses penyesuaian diri. Individu yang memiliki tingkat *gratitude* tinggi cenderung lebih mampu mengembangkan emosi positif, membangun hubungan interpersonal yang sehat, serta memaknai berbagai pengalaman secara lebih konstruktif sehingga lebih siap menghadapi berbagai tuntutan kehidupan (Emmons & McCullough, 2003; Jans-Beken & Wong, 2021). Di samping itu, ***subjective well-being*** dipandang dapat memperkuat proses penyesuaian diri karena individu yang memiliki kepuasan hidup tinggi dan dominasi afek positif cenderung lebih adaptif dalam menghadapi perubahan maupun tekanan lingkungan (Diener et al., 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa penyesuaian diri merupakan hasil interaksi berbagai faktor internal dan eksternal. Dalam penelitian ini, teori Schneiders (1964) menjadi landasan utama dalam menjelaskan proses penyesuaian diri, sedangkan PASS (Muthi'ah & Islam, 2023) digunakan sebagai instrumen yang mengoperasionalkan konsep tersebut sesuai dengan karakteristik kehidupan santri di lingkungan pesantren. Dengan demikian, kemampuan penyesuaian diri santriwati dipahami sebagai hasil interaksi antara karakteristik individu, dukungan lingkungan pesantren, serta sumber daya psikologis yang dimiliki dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan berasrama.

2.4.3 Mekanisme Penyesuaian Diri dalam Perspektif Psikologi Positif

Dalam perspektif psikologi positif, penyesuaian diri dipahami sebagai hasil interaksi antara tuntutan lingkungan dengan berbagai sumber daya psikologis (*psychological resources*) yang dimiliki individu. Keberhasilan penyesuaian diri ditentukan oleh kekuatan karakter, emosi positif, optimisme, serta kemampuan memaknai pengalaman hidup secara konstruktif (Snyder & Lopez, 2007; Peterson & Seligman, 2004). Kepemilikan sumber daya psikologis yang memadai memungkinkan individu menjaga keseimbangan antara kebutuhan diri dan tuntutan lingkungan. Kondisi tersebut mendukung terbentuknya kemampuan penyesuaian diri yang adaptif sehingga individu mampu menghadapi berbagai perubahan dan tantangan kehidupan secara lebih efektif (Hobfoll et al., 2023). Kemampuan mengelola emosi negatif secara efektif merupakan salah satu faktor pendukung keberhasilan penyesuaian diri. Individu dengan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu beradaptasi terhadap berbagai perubahan dan tuntutan lingkungan dibandingkan individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah (Kritikou & Giovazolias, 2022).

Gratitude berperan penting dalam proses penyesuaian diri. Dalam psikologi positif, *gratitude* dipandang sebagai kekuatan karakter (*character strength*) yang membantu individu mengembangkan mekanisme adaptasi melalui beberapa jalur psikologis. Pertama, *gratitude* meningkatkan kemampuan regulasi emosi sehingga individu lebih mampu mengelola kecemasan, frustrasi, dan tekanan psikologis yang muncul selama proses penyesuaian terhadap lingkungan baru. Kedua, *gratitude* memperkuat hubungan interpersonal seperti menghargai bantuan orang lain, membangun hubungan sosial yang positif, serta memperoleh dukungan sosial yang lebih besar. Ketiga, *gratitude* mendorong terbentuknya *positive cognitive appraisal*, yaitu kecenderungan memandang berbagai tantangan kehidupan sebagai kesempatan, bukan sebagai sesuatu yang harus dihindari (Algoe, 2012; Wood et al., 2010).

Selain regulasi emosi, motivasi intrinsik turut meningkatkan kemampuan individu dalam mempertahankan keterlibatan belajar dan melakukan penyesuaian diri secara optimal (Kritikou, M. K., & Giovazolias, T.;2022)

Kesejahteraan subjektif tinggi umumnya memiliki kepuasan hidup yang lebih baik, dominasi afek positif, serta kemampuan mengelola afek negatif secara lebih efektif. Kondisi tersebut memungkinkan individu mempertahankan stabilitas psikologis ketika menghadapi berbagai perubahan dan tuntutan lingkungan sehingga lebih mudah beradaptasi secara fleksibel dan konstruktif (Diener et al., 2018). Afek positif juga membantu individu memperluas cara berpikir, meningkatkan kreativitas dalam menyelesaikan masalah, sebagaimana dijelaskan dalam *Broaden-and-Build Theory* (Fredrickson, 2001).

Dalam lingkungan pendidikan pesantren, proses penyesuaian diri santriwati terbentuk melalui interaksi yang berkelanjutan antara karakteristik personal dengan

karakteristik lingkungan yang ditandai oleh sistem kehidupan berasrama, penerapan disiplin bersama, intensitas aktivitas keagamaan, serta pembinaan karakter. Dalam konteks tersebut, santriwati yang memiliki tingkat *gratitude* tinggi cenderung memandang berbagai aturan, kegiatan pembelajaran, interaksi sosial, dan kehidupan berasrama sebagai pengalaman yang bermakna serta berkontribusi terhadap pengembangan diri. Pola pemaknaan yang positif tersebut membantu santriwati menghadapi berbagai tuntutan kehidupan pesantren secara lebih adaptif sehingga mendukung keberhasilan proses penyesuaian diri (Wood et al., 2010; Jans-Beken & Wong, 2021; Emmons & Stern, 2023). Mekanisme protektif dari lingkungan membantu individu menghadapi tantangan selama masa transisi sehingga mempercepat proses penyesuaian diri terhadap lingkungan baru.(Kritikou, M. K., & Giovazolias, T.;2022)

Dengan demikian, penyesuaian diri dalam perspektif psikologi positif dipandang sebagai hasil sinergi antara kekuatan karakter, kesejahteraan psikologis, serta dukungan lingkungan. *Gratitude* berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang mendorong berkembangnya regulasi emosi, hubungan interpersonal yang positif, dan pemaknaan hidup yang konstruktif, sedangkan *subjective well-being* memperkuat efektivitas proses tersebut melalui peningkatan afek positif, kepuasan hidup, dan stabilitas psikologis. Interaksi kedua faktor tersebut memungkinkan santriwati mengembangkan kemampuan penyesuaian diri secara lebih optimal dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan di lingkungan pesantren.

2.4.4 Penyesuaian Diri Santriwati di Lingkungan Pesantren

Lingkungan pesantren memiliki karakteristik khas dibandingkan dengan lingkungan pendidikan formal pada umumnya. Kehidupan berasrama menuntut santriwati untuk

mampu beradaptasi tidak hanya terhadap sistem pembelajaran, tetapi juga terhadap pola kehidupan kolektif, tata tertib pesantren, aktivitas keagamaan yang terjadwal dan interaksi . Kondisi tersebut menjadikan proses penyesuaian diri sebagai aspek yang sangat penting dalam mendukung keberhasilan santriwati menjalani kehidupan di pesantren (Muthi'ah & Islam, 2025).

Proses dinamis yang melibatkan kemampuan individu untuk mencapai keseimbangan antara kebutuhan pribadi dengan berbagai tuntutan lingkungan. Santriwati dituntut mampu menerima perubahan lingkungan, mengelola emosi secara adaptif, membangun hubungan interpersonal yang sehat, mematuhi aturan yang berlaku, serta menjalankan berbagai tanggung jawab sebagai anggota komunitas pesantren. Keberhasilan dalam proses tersebut mencerminkan kemampuan individu untuk beradaptasi secara psikologis, sosial, emosional, dan perilaku terhadap kehidupan berasrama (Schneiders, 1964). Pada lingkungan pendidikan berasrama seperti pesantren, proses penyesuaian diri berlangsung lebih kompleks karena peserta didik harus beradaptasi secara bersamaan terhadap tuntutan akademik, kehidupan komunal, disiplin, aktivitas keagamaan, dan kemandirian. keberhasilan penyesuaian diri dipengaruhi dukungan sosial, kualitas hubungan dengan pengasuh dan teman sebaya serta kondisi pendidikan.(Kritikou, M. K., & Giovazolias, T.;2022)

Dalam perspektif pendidikan Islam, penyesuaian diri di pesantren tidak hanya dipahami sebagai kemampuan mengikuti aturan lembaga pendidikan, tetapi juga sebagai bagian dari proses *tarbiyah.* Kehidupan pesantren dirancang untuk membentuk kebiasaan positif melalui pembiasaan ibadah, kedisiplinan, kebersamaan sesuai syariat agama. Keberhasilan penyesuaian diri santriwati tidak hanya tercermin dari kepatuhan terhadap tata tertib, tetapi juga dari kemampuan menghayati nilai-nilai religius sebagai bagian dari pembentukan karakter.

Keberhasilan penyesuaian diri santriwati dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis maupun lingkungan. Dalam perspektif psikologi positif, *gratitude* berperan sebagai kekuatan karakter yang membantu individu mengembangkan regulasi emosi, membangun hubungan sosial yang positif, serta memaknai berbagai pengalaman hidup secara konstruktif (Emmons & McCullough, 2003; Wood et al., 2010). Di sisi lain, *subjective well-being* memberikan kontribusi melalui meningkatnya kepuasan hidup, dominasi afek positif, serta kemampuan mempertahankan keseimbangan psikologis ketika menghadapi berbagai tuntutan kehidupan (Diener et al., 2018). Sinergi kedua faktor tersebut memungkinkan santriwati beradaptasi secara lebih efektif terhadap kehidupan pesantren yang memiliki tuntutan akademik, sosial, religius, dan kedisiplinan yang tinggi.

2.5 KONSEP SYUKUR DALAM PERSPEKTIF ISLAM

Dalam perspektif Islam, syukur merupakan sikap spiritual yang diwujudkan melalui hati, lisan, dan anggota badan. Syukur dengan hati ditunjukkan melalui pengakuan bahwa seluruh nikmat berasal dari Allah Swt. disertai rasa cinta dan ketundukan kepada-Nya. Syukur dengan lisan diwujudkan melalui pujian dan pengakuan atas nikmat Allah, sedangkan syukur dengan anggota badan direalisasikan dengan menggunakan seluruh nikmat untuk ketaatan serta menjauhi kemaksiatan (Al-Ghazali, 2005; Ibn Qayyim al-Jauziyyah, 2017).

Al-Ghazali menegaskan bahwa setiap nikmat memiliki tujuan yang telah ditetapkan oleh Allah sehingga hakikat syukur terletak pada pemanfaatan nikmat sesuai dengan tujuan penciptaannya. Sejalan dengan itu, Ibn Qayyim al-Jauziyyah menjelaskan bahwa syukur yang sempurna mencakup pengakuan terhadap nikmat, memuji Allah sebagai Pemberi nikmat, serta menggunakan nikmat tersebut untuk memperoleh keridaan-Nya (Al-Ghazali, 2005; Ibn Qayyim al-Jauziyyah, 2017).

Dalam Al-Qur'an, syukur diposisikan sebagai salah satu karakter utama seorang mukmin. Allah menjanjikan penambahan nikmat bagi orang-orang yang bersyukur, sedangkan pengingkaran terhadap nikmat dapat menghilangkan keberkahan (QS. Ibrahim: 7). Oleh karena itu, syukur tidak hanya dipahami sebagai respons emosional terhadap kebaikan yang diterima, tetapi juga sebagai bentuk penghambaan yang tercermin dalam keyakinan, ucapan, dan perilaku sehari-hari. Konsep ini sejalan dengan pendekatan psikologi positif yang memandang *gratitude* sebagai kecenderungan mengenali, menghargai, dan merespons berbagai kebaikan, namun dalam Islam orientasi utama syukur adalah kepada Allah Swt. sebagai sumber seluruh nikmat (Al-Ghazali, 2005; Ibn Qayyim al-Jauziyyah, 2017).

2.6 HUBUNGAN ANTAR VARIABEL PENELITIAN

Kajian mengenai hubungan antarvariabel merupakan bagian penting dalam penyusunan kerangka teoritis penelitian karena memberikan landasan konseptual mengenai keterkaitan antara variabel independen, dependen, dan moderator yang menjadi fokus penelitian.

Dalam perspektif psikologi positif, perilaku adaptif individu dipengaruhi oleh interaksi berbagai sumber daya psikologis (*psychological resources*) yang saling memperkuat dalam menghadapi tuntutan lingkungan (Fredrickson, 2001; Hobfoll, 2002). *Gratitude* sebagai salah satu kekuatan karakter (*character strength*) diyakini mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis, memperkuat regulasi emosi, mengembangkan hubungan interpersonal yang positif, serta meningkatkan kemampuan individu dalam beradaptasi terhadap berbagai perubahan dan tuntutan kehidupan (Peterson & Seligman, 2004; Wood et al., 2010). Kondisi psikologis

tersebut berpotensi memperkuat efektivitas berbagai sumber daya psikologis sehingga individu lebih mampu melakukan penyesuaian diri secara adaptif.

Berdasarkan kerangka psikologi positif, *gratitude* diperkirakan berperan sebagai faktor protektif yang membantu santriwati mengembangkan cara berpikir lebih konstruktif, meningkatkan regulasi emosi, memperkuat hubungan sosial, dan memaknai berbagai pengalaman di pesantren secara positif. Di sisi lain, *subjective well-being* memberikan landasan psikologis berupa stabilitas emosi, kepuasan hidup, dan afek positif yang memungkinkan individu memanfaatkan rasa syukur secara lebih efektif menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Oleh karena itu, *subjective well-being* diasumsikan memperkuat pengaruh *gratitude* terhadap kemampuan penyesuaian diri santriwati.

Mengacu pada landasan teori yang telah diuraikan, penelitian ini mengembangkan argumentasi konseptual melalui pembahasan antar konstruk secara bertahap. Pembahasan tersebut meliputi pengaruh *gratitude* terhadap penyesuaian diri, keterkaitan *gratitude* dengan *subjective well-being*, kontribusi *subjective well-being* terhadap penyesuaian diri, serta perannya sebagai variabel moderator dalam hubungan antara *gratitude* dan penyesuaian diri. Penyusunan argumentasi tersebut diharapkan menghasilkan kerangka teoritis yang komprehensif sebagai dasar pengembangan kerangka berpikir dan penyusunan hipotesis penelitian.

2.6.1 Hubungan *Gratitude* terhadap Penyesuaian Diri

Gratitude tidak hanya berkaitan dengan pengalaman afektif berupa rasa syukur, tetapi juga mencerminkan kecenderungan individu untuk mengenali, menghargai, dan memaknai berbagai pengalaman positif sebagai sumber pembelajaran dan pertumbuhan diri. Kecenderungan tersebut memungkinkan individu mengembangkan

pola pikir yang lebih konstruktif ketika menghadapi berbagai tantangan kehidupan, termasuk proses penyesuaian diri pada lingkungan baru (Peterson & Seligman, 2004; Watkins, 2014). Temuan meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa *gratitude* tidak hanya merupakan kekuatan karakter, tetapi juga intervensi yang secara konsisten meningkatkan *psychological well-being*, *life satisfaction*, dan *positive affect* pada berbagai kelompok usia dan budaya, sehingga memperkuat perannya sebagai sumber daya psikologis yang mendukung adaptasi individu. (Kirca et al., 2023; Chen et al., 2025).

Dalam konteks psikologi, penyesuaian diri merupakan proses dinamis ketika individu berupaya mencapai keseimbangan antara kebutuhan pribadi dengan tuntutan lingkungan melalui respons yang adaptif secara emosional, sosial, maupun perilaku (Schneiders, 1964). Pada lingkungan pesantren, proses penyesuaian diri mencakup kemampuan santriwati menerima aturan kehidupan berasrama, membangun hubungan sosial yang harmonis, mengelola emosi, beradaptasi dengan budaya pesantren, serta menjalankan berbagai aktivitas pendidikan dan keagamaan secara seimbang. Keberhasilan penyesuaian diri membantu individu menghadapi perubahan lingkungan secara efektif. Literatur mutakhir menegaskan bahwa keberhasilan penyesuaian diri merupakan hasil dari interaksi berbagai sumber daya psikologis dan faktor lingkungan. Regulasi emosi, fleksibilitas psikologis, dukungan sosial, serta kesejahteraan psikologis berkontribusi secara simultan dalam meningkatkan kapasitas adaptif individu ketika menghadapi perubahan maupun berbagai tuntutan lingkungan (Diniz, 2023).

Keterkaitan antara *gratitude* dan penyesuaian diri dapat dipahami melalui *Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions* yang dikemukakan oleh Fredrickson (2001, 2004). Teori tersebut menjelaskan bahwa emosi positif, termasuk rasa syukur,

memperluas cakupan pemikiran dan perhatian individu sehingga mendorong berkembangnya fleksibilitas kognitif, keterbukaan terhadap pengalaman baru, kreativitas, serta kemampuan menemukan solusi terhadap berbagai permasalahan. Akumulasi pengalaman emosi positif secara berkelanjutan selanjutnya berkontribusi pada pembentukan berbagai sumber daya psikologis, sosial, dan personal yang memperkuat kapasitas individu dalam menghadapi perubahan serta menyesuaikan diri secara adaptif dengan tuntutan lingkungan (Fredrickson, 2001, 2004). Hasil *systematic review* dan *meta-analysis* terbaru memperkuat teori tersebut dengan menunjukkan bahwa intervensi *gratitude* secara signifikan meningkatkan indikator kesejahteraan psikologis, afek positif, dan kepuasan hidup, yang merupakan sumber daya penting dalam proses adaptasi individu terhadap lingkungan baru.(Kirca, A.,et al 2023)

Melalui mekanisme tersebut, santriwati yang memiliki tingkat *gratitude* tinggi diperkirakan lebih mampu memandang berbagai perubahan kehidupan di pesantren sebagai kesempatan untuk bertumbuh daripada sebagai tekanan yang mengancam. Perspektif positif tersebut memungkinkan individu mengembangkan strategi penyelesaian masalah yang lebih adaptif, menerima berbagai aturan pesantren dengan lebih terbuka, serta mengurangi kecenderungan menggunakan *avoidance coping* ketika menghadapi kesulitan. Selain itu, penelitian lintas budaya menunjukkan bahwa manfaat *gratitude* terhadap kesejahteraan dan kemampuan adaptasi ditemukan secara konsisten pada berbagai negara, meskipun besarnya efek dipengaruhi oleh karakteristik budaya dan bentuk intervensi yang digunakan (Choi et al; 2025)

Menurut *Cognitive Appraisal Theory* yang dikembangkan oleh Lazarus (1991), cara individu memberikan penilaian terhadap suatu pengalaman menjadi faktor utama yang menentukan respons emosional dan perilakunya. Perbedaan respons terhadap

situasi yang sama dapat dipengaruhi oleh proses *cognitive appraisal* dibandingkan karakteristik objektif dari peristiwa tersebut. Perspektif ini menjelaskan bahwa individu yang memiliki *gratitude* cenderung memberikan pemaknaan yang positif terhadap pengalaman hidup, sehingga mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan lingkungan.

Bukti empiris terbaru menunjukkan bahwa individu yang memiliki kecenderungan *gratitude* lebih sering menggunakan *positive reappraisal* dalam menghadapi stres, sehingga lebih mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis ketika menghadapi situasi yang menantang (Diniz, G; 2023)

Selain memengaruhi proses kognitif, *gratitude* juga berperan dalam meningkatkan regulasi emosi. Individu yang terbiasa mengembangkan rasa syukur menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan emosi negatif seperti kecemasan, frustrasi, dan stres akibat perubahan lingkungan. Sebaliknya, mereka lebih sering mengalami afek positif, optimisme, serta harapan terhadap masa depan. Kondisi tersebut membantu individu mempertahankan keseimbangan psikologis dan mengembangkan respons yang lebih adaptif terhadap berbagai tuntutan kehidupan (Lambert et al., 2012; Tugade & Fredrickson, 2004). *Systematic review* terbaru menunjukkan intervensi *gratitude* efektif menurunkan gejala depresi, kecemasan, dan *psychological distress* dan secara bersamaan meningkatkan afek positif serta regulasi emosi (Diniz, G.; 2023)

Di samping itu, *gratitude* memperkuat hubungan interpersonal. Individu yang bersyukur cenderung lebih menghargai bantuan, perhatian, dan dukungan yang diberikan oleh orang lain sehingga mudah membangun hubungan sosial yang lebih hangat, saling percaya, dan kooperatif. Hubungan interpersonal positif menyediakan

dukungan emosional maupun instrumental ketika individu menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Algoe, 2012). Meta-analisis terbaru juga menunjukkan bahwa praktik *gratitude* meningkatkan kualitas hubungan interpersonal dan kesejahteraan pada berbagai konteks budaya melalui peningkatan perilaku prososial dan kualitas relasi sosial (Chen, H.et al; 2025)

Temuan tersebut diperkuat oleh meta-analisis terbaru yang menunjukkan bahwa intervensi *gratitude* memberikan peningkatan signifikan terhadap *psychological well-being*, *life satisfaction*, dan *positive affect* pada berbagai populasi (Kirca, A.et al; 2023). *Gratitude* tinggi pada individu cenderung lebih mampu bangkit dari pengalaman yang tidak menyenangkan, mempertahankan optimisme, serta menunjukkan fleksibilitas psikologis ketika menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Datu & Valdez, 2019).

Dalam perspektif *Conservation of Resources Theory*, *gratitude* membantu individu memperoleh dan mempertahankan sumber daya lainnya, seperti dukungan sosial, optimisme, efikasi diri, resiliensi, serta kesejahteraan psikologis (Hobfoll, 2002). Sumber daya psikologis positif, termasuk *gratitude*, lebih mampu membangun sumber daya lain seperti optimisme, resiliensi, dan dukungan sosial yang berkontribusi terhadap kemampuan adaptasi jangka panjang **(**Kirca, A.et al; 2023). Semakin besar sumber daya psikologis yang dimiliki individu, semakin besar pula kemampuannya menghadapi tekanan lingkungan tanpa mengalami gangguan fungsi psikologis. *Gratitude* memperkuat berbagai mekanisme adaptif yang mendukung keberhasilan penyesuaian diri.

Temuan meta-analisis menunjukkan bahwa manfaat tersebut bersifat konsisten pada berbagai konteks budaya, meskipun besar efeknya dapat dipengaruhi oleh karakteristik lingkungan dan bentuk intervensi yang diterapkan (Chen, H.,et al; 2025)

Selain itu, perspektif dalam Islam, *gratitude* diniliai setara dengan syukur, internalisasi nilai syukur mendorong individu memandang setiap pengalaman, termasuk berbagai kesulitan yang dihadapi selama tinggal di pesantren, sebagai bagian dari proses pendidikan dan pembentukan karakter yang mengandung hikmah. Pemaknaan spiritual tersebut memperkuat ketahanan psikologis, meningkatkan penerimaan diri, serta membantu santriwati mempertahankan sikap positif dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan di lingkungan pesantren.

Dalam konteks penelitian ini, santriwati memiliki tingkat *gratitude* tinggi diasumsikan akan menunjukkan kemampuan penyesuaian diri yang baik dibandingkan santriwati yang memiliki tingkat *gratitude* rendah. Secara teoretis *gratitude* diposisikan sebagai variabel independen yang berkontribusi signifikan pada peningkatan kemampuan penyesuaian diri santriwati di lingkungan pesantren.

2.6.1.1 Sintesis Peneliti

Sintesis beberapa teori psikologi, yaitu *Broaden-and-Build Theory* yang dikemukakan oleh Fredrickson (2001, 2004), *Cognitive Appraisal Theory* dari Lazarus (1991), serta *Conservation of Resources Theory* yang dikembangkan Hobfoll (2002), memberikan landasan konseptual bahwa emosi positif dan sumber daya psikologis dan tuntutan kehidupan. *Gratitude* berkaitan dengan peningkatan regulasi emosi, kesejahteraan psikologis, resiliensi, serta kemampuan individu dalam beradaptasi terhadap perubahan dan tantangan lingkungan (Jans-Beken & Wong, 2021; Cregg & Cheavens, 2021).

Berdasarkan integrasi teori dan bukti empiris tersebut, penelitian ini memandang *gratitude* sebagai salah satu sumber daya psikologis yang berpotensi mendukung keberhasilan penyesuaian diri santriwati di lingkungan pesantren. Santriwati yang memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi diperkirakan lebih mampu mengelola emosinya secara adaptif, memaknai berbagai pengalaman hidup melalui penilaian yang lebih positif, mengembangkan strategi *coping* yang efektif, memperkuat resiliensi, serta membangun hubungan interpersonal yang sehat. Kepemilikan berbagai sumber daya psikologis tersebut diyakini mempermudah individu dalam menyesuaikan diri terhadap aturan, tuntutan, dan dinamika kehidupan di lingkungan pesantren secara lebih optimal.

Dalam konteks kehidupan pesantren, internalisasi nilai syukur memiliki dimensi spiritual yang mendorong santriwati memaknai berbagai pengalaman, termasuk kehidupan berasrama, kedisiplinan, aktivitas keagamaan, serta proses *tarbiyah* dan pembentukan karakter. Pemaknaan positif terhadap berbagai tuntutan tersebut memungkinkan santriwati mengembangkan sikap lebih terbuka, fleksibel, dan adaptif dalam menghadapi perubahan lingkungan, sehingga mampu membangun hubungan harmonis dengan warga pesantren serta menjalankan kehidupan sehari-hari secara lebih seimbang. Dalam penelitian lain, pemaknaan positif terhadap pengalaman hidup dan kesejahteraan psikologis berkontribusi terhadap kemampuan adaptasi individu dalam lingkungan pendidikan (Wang et al., 2023).

Gratitude dipandang sebagai prediktor positif terhadap penyesuaian diri, karena mampu membantu santriwati beradaptasi dengan tuntutan pribadi, sosial, emosional, dan lingkungan pesantren secara lebih efektif. Manfaat *gratitude* terhadap fungsi psikologis dan kemampuan adaptasi menjadi lebih optimal ketika seseorang memiliki

kondisi kesejahteraan psikologis yang baik (Jans-Beken & Wong, 2021; Wang et al., 2023).

2.6.2 Hubungan *Gratitude* terhadap *Subjective Well-Being*

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *gratitude* merupakan prediktor yang konsisten terhadap meningkatnya kesejahteraan subjektif, baik melalui peningkatan kepuasan hidup (*life satisfaction*), meningkatnya afek positif (*positive affect*), maupun menurunnya afek negatif (*negative affect*). Dalam perspektif psikologi positif, rasa syukur tidak hanya dipandang sebagai respons emosional terhadap pengalaman yang menyenangkan, tetapi juga sebagai kekuatan karakter (*character strength*) yang membantu individu membangun kehidupan lebih bermakna, sehat secara psikologis, dan sejahtera secara subjektif (Peterson & Seligman, 2004; Watkins, 2014). Hasil penelitian sintesis mutakhir memperlihatkan bahwa pengembangan *gratitude* melalui berbagai bentuk intervensi mampu meningkatkan *subjective well-being* secara konsisten. Dampak tersebut tercermin pada peningkatan kepuasan hidup, dominasi afek positif, dan kebahagiaan, disertai penurunan *psychological distress*, baik pada kelompok remaja maupun dewasa serta dalam berbagai konteks budaya (Kirca et al., 2023).

Dalam jangka panjang, pengalaman emosi positif akan membangun (*build*) berbagai sumber daya psikologis, sosial, dan intelektual yang berkontribusi terhadap meningkatnya kesejahteraan subjektif individu (Fredrickson, 2001, 2004). Bukti empiris terbaru menunjukkan bahwa emosi positif yang dibangun melalui praktik *gratitude* menghasilkan peningkatan kesejahteraan psikologis yang stabil meskipun efeknya cenderung kecil hingga sedang, dan manfaat tersebut ditemukan secara konsisten pada berbagai populasi (Kirca, A.,et al; 2023)

Melalui mekanisme tersebut, *gratitude* tinggi cenderung mudah mengidentifikasi berbagai pengalaman positif dalam kehidupannya dibandingkan berfokus pada kekurangan atau kesulitan yang dialami. Kebiasaan melakukan evaluasi positif terhadap berbagai pengalaman tersebut meningkatkan kepuasan hidup serta memperkuat dominasi afek positif. Sebaliknya, kecenderungan memusatkan perhatian pada berbagai nikmat yang dimiliki juga membantu mengurangi munculnya emosi negatif yang merupakan komponen utama rendahnya *subjective well-being* (Watkins, Cruz, Holben, & Kolts, 2003). Penelitian lintas budaya juga menunjukkan bahwa individu yang secara rutin melakukan praktik *gratitude* lebih mampu mempertahankan evaluasi positif terhadap kehidupannya, sehingga meningkatkan kepuasan hidup dan kesejahteraan subjektif secara keseluruhan meskipun terdapat perbedaan budaya (Choi, H.,et al; 2025)

Hubungan tersebut juga dapat dijelaskan melalui *Theory of Positive Activity* yang dikemukakan oleh Sonja Lyubomirsky dan koleganya. Teori ini menjelaskan bahwa aktivitas psikologis positif, termasuk praktik bersyukur, mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif melalui perubahan pola pikir, peningkatan emosi positif, penguatan hubungan sosial, serta berkembangnya perilaku adaptif. Individu yang secara konsisten mengembangkan rasa syukur cenderung mengalami peningkatan kepuasan hidup karena lebih mampu memaknai berbagai pengalaman sebagai bagian dari proses pertumbuhan diri (*personal growth*) (Lyubomirsky & Layous, 2013). Hasil meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa berbagai bentuk intervensi *gratitude,* seperti *gratitude journal, gratitude letter*, maupun *gratitude reflection*, memberikan peningkatan dibandingkan kelompok kontrol (Kirca, A.,et al; 2023)

Selain memengaruhi aspek afektif, *gratitude* juga berkontribusi terhadap meningkatnya **kepuasan hidup *(life satisfaction)*** sebagai komponen kognitif dari

subjective well-being. Individu yang bersyukur cenderung mengevaluasi kehidupannya secara lebih positif karena lebih berfokus pada berbagai sumber daya yang dimiliki daripada berbagai keterbatasan yang belum tercapai. Pola evaluasi tersebut menghasilkan persepsi bahwa kehidupan yang dijalani memiliki makna, tujuan, serta kualitas yang baik sehingga meningkatkan tingkat kepuasan hidup secara keseluruhan (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). Meta-analisis terhadap uji acak terkontrol (*randomized controlled trials*) peningkatan *life satisfaction* merupakan salah satu luaran yang paling konsisten setelah individu mengikuti intervensi gratitude (Kirca, A.,et al; 2023)

Di sisi lain, *gratitude* juga berperan dalam membentuk **afek positif** melalui peningkatan pengalaman emosi seperti kebahagiaan, ketenangan, harapan, optimisme, kasih sayang, dan antusiasme. Emosi positif tersebut membantu individu mempertahankan keseimbangan psikologis ketika menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Sebaliknya, rasa syukur terbukti mampu menurunkan intensitas afek negatif seperti depresi, kecemasan, kemarahan, serta perasaan tidak puas terhadap kehidupan (Wood, Joseph, & Maltby, 2009). Selain meningkatkan afek positif, intervensi *gratitude* juga terbukti menurunkan depresi, kecemasan, dan distress psikologis sehingga memperkuat keseimbangan afektif (Diniz, G.;2023)

Tingginya tingkat *gratitude* mendorong individu untuk menggunakan strategi *cognitive reappraisal*, yaitu kemampuan memaknai kembali pengalaman yang menimbulkan tekanan secara lebih positif dan konstruktif. Proses penilaian ulang tersebut membantu menurunkan respons emosional negatif serta mendukung kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan lingkungan (Gross, 2015; Cregg & Cheavens, 2021)

Bukti empiris mutakhir menunjukkan bahwa kemampuan *gratitude* dalam meningkatkan *subjective well-being* sebagian bekerja melalui mekanisme regulasi emosi dan *cognitive reappraisal* yang memungkinkan individu mengurangi intensitas emosi negatif ketika menghadapi stres (Diniz, G.;2023)

Selain regulasi emosi, gratitude meningkatkan *subjective well-being* melalui penguatan **hubungan interpersonal**. Individu yang mampu menghargai bantuan dan perhatian orang lain cenderung membangun hubungan sosial yang lebih hangat, saling percaya, dan penuh dukungan. Kualitas hubungan sosial tersebut merupakan salah satu prediktor paling kuat terhadap kesejahteraan subjektif karena memberikan rasa diterima (*sense of belonging*), keamanan emosional, dan dukungan psikologis ketika individu menghadapi tekanan kehidupan (Algoe, Gable, & Maisel, 2010). Temuan lintas budaya menunjukkan bahwa peningkatan kualitas hubungan interpersonal merupakan salah satu mekanisme utama yang menjelaskan mengapa *gratitude* berkontribusi terhadap meningkatnya kesejahteraan subjektif (Choi, H; 2025)

Temuan serupa dilaporkan oleh Jeffrey J. Froh dan kolega menunjukkan bahwa intervensi gratitude, seperti *gratitude journaling* dan *gratitude letter*, mampu meningkatkan kepuasan hidup, mengurangi gejala depresi, serta meningkatkan kebahagiaan pada kelompok remaja sekolah (Froh, Sefick, & Emmons, 2008). Pada populasi peserta didik dan mahasiswa, penelitian mutakhir juga menunjukkan bahwa *gratitude* berkaitan dengan meningkatnya kepuasan hidup, keterlibatan belajar, kesejahteraan psikologis, dan kesehatan mental, sehingga menjadi salah satu faktor protektif dalam lingkungan pendidikan. (Kircа, A.; 2023), Hasil tersebut memperlihatkan bahwa *gratitude* dapat dikembangkan melalui berbagai intervensi psikologi positif untuk meningkatkan *subjective well-being*.

Meta-analisis terbaru memperkuat temuan sebelumnya bersifat konsisten pada berbagai kelompok usia, budaya, dan konteks penelitian. Analisis terhadap 145 publikasi yang mencakup 163 sampel dan lebih dari 24.000 partisipan menunjukkan bahwa intervensi *gratitude* menghasilkan peningkatan kesejahteraan yang signifikan, terutama pada aspek *positive affect, life satisfaction*, dan kebahagiaan, meskipun besar efeknya bervariasi antarbudaya (Choi, H.;2025). Temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa *gratitude* merupakan prediktor universal bagi berkembangnya *subjective well-being*.

Dalam perspektif Islam, syukur merupakan bentuk pengakuan terhadap karunia Allah yang diwujudkan melalui hati, lisan, dan amal perbuatan. Internalisasi nilai syukur tersebut membantu santriwati mengembangkan makna hidup (*meaning in life*), ketenangan batin, serta kepuasan terhadap kehidupan yang dijalani, sehingga berkontribusi terhadap meningkatnya *subjective well-being*.

Lebih lanjut, santriwati yang memiliki *gratitude* tinggi diperkirakan lebih mampu menerima berbagai aturan pesantren, keterbatasan fasilitas, jadwal kegiatan padat, maupun berbagai tantangan kehidupan berasrama sebagai bagian dari proses pembentukan karakter. Kemampuan memaknai pengalaman tersebut secara positif mengurangi munculnya afek negatif seperti keluhan, kejenuhan, dan frustrasi, sekaligus meningkatkan afek positif berupa rasa tenang, optimisme, dan kepuasan menjalani proses pendidikan. Dengan demikian, *gratitude* menjadi salah satu sumber daya psikologis yang membantu santriwati mempertahankan kesejahteraan subjektif selama menjalani kehidupan di lingkungan pesantren.

2.6.2.1 Sintesis Peneliti

Peneliti berpendapat bahwa *gratitude* dan *subjective well-being* pada santriwati dipengaruhi oleh karakteristik lingkungan pesantren yang menekankan internalisasi nilai-nilai keislaman, kehidupan kolektif, serta pembiasaan ibadah. Lingkungan tersebut memberikan kesempatan luas bagi santriwati untuk mengembangkan rasa syukur sebagai bagian dari pembentukan karakter (*character building*). Semakin tinggi kemampuan santriwati dalam mensyukuri berbagai pengalaman belajar, kehidupan berasrama, hubungan sosial, serta nikmat yang diberikan Allah SWT, semakin besar kecenderungan mereka untuk mengalami kepuasan hidup, dominasi afek positif, dan stabilitas emosional.

Kondisi kesejahteraan subjektif yang tinggi selanjutnya menjadi sumber daya psikologis yang membantu santriwati menghadapi berbagai tuntutan kehidupan di pesantren secara lebih adaptif. Temuan-temuan empiris terbaru juga menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif berkaitan dengan meningkatnya regulasi emosi, resiliensi, dan kemampuan adaptasi individu dalam lingkungan pendidikan (Wang et al., 2023; Li et al., 2025).

2.6.3 Hubungan *Subjective Well-Being* terhadap Penyesuaian Diri

Hubungan antara *subjective well-being* dan penyesuaian diri dapat dijelaskan melalui *Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions* yang dikembangkan oleh Barbara L. Fredrickson. Teori ini menjelaskan bahwa emosi positif memperluas (*broaden*) cara berpikir individu sehingga meningkatkan fleksibilitas kognitif, kreativitas, kemampuan memecahkan masalah, serta keterbukaan terhadap pengalaman baru. Dalam jangka panjang, emosi positif tersebut membangun (*build*) berbagai sumber daya psikologis, seperti optimisme, resiliensi, efikasi diri, dan hubungan sosial yang mendukung keberhasilan individu dalam menyesuaikan diri terhadap berbagai

tuntutan lingkungan (Fredrickson, 2001; Fredrickson, 2004). Hasil penelitian terbaru menunjukkan bahwa emosi positif dan kesejahteraan psikologis saling memperkuat dalam membangun sumber daya personal seperti resiliensi, motivasi, dan kemampuan beradaptasi terhadap lingkungan pendidikan maupun pekerjaan (Wang, H et al; 2023)

Selain melalui teori emosi positif, *Self-Determination Theory (SDT)* yang dikembangkan oleh Ryan dan Deci (2000) dapat menjelaskan hal ini. Teori ini menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis berkembang ketika tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu otonomi (*autonomy*), kompetensi (*competence*), dan keterhubungan (*relatedness*), terpenuhi. Penelitian terkini juga menunjukkan bahwa terpenuhinya kebutuhan akan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan berhubungan dengan peningkatan subjective well-being yang selanjutnya mendukung penyesuaian diri dan keterlibatan individu dalam berbagai aktivitas belajar (Li, X.et al; 2025)

Salah satu mekanisme utama yang menjelaskan hubungan tersebut adalah **regulasi emosi**. Meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa regulasi emosi adaptif memiliki hubungan kuat dengan kesejahteraan psikologis, sedangkan strategi regulasi emosi kurang adaptif berkaitan dengan penurunan *well-being* dan meningkatnya stres psikologis (Wang, H et al; 2023)

Selain regulasi emosi, juga berkaitan dengan **resiliensi** yaitu kemampuan individu untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan atau kegagalan. Individu yang memiliki kesejahteraan subjektif tinggi cenderung lebih optimis, memiliki harapan terhadap masa depan, serta lebih mampu memandang berbagai tantangan sebagai kesempatan untuk berkembang. Karakteristik tersebut memungkinkan individu mempertahankan fungsi psikologis yang sehat ketika menghadapi perubahan maupun tekanan lingkungan (Tugade & Fredrickson, 2004). Temuan tersebut juga dijelaskan

bahwa *subjective well-being* berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu individu mempertahankan resiliensi dan fungsi adaptif ketika menghadapi tekanan akademik maupun sosial (Li, X.et al; 2025)

Keterkaitan antara *subjective well-being* dan penyesuaian diri dapat dipahami melalui *Conservation of Resources Theory* yang dikembangkan oleh Hobfoll (2002). Teori ini menjelaskan bahwa individu memiliki sumber daya psikologis yang memadai cenderung lebih mampu memperoleh, mempertahankan, dan mengembangkan sumber daya lainnya ketika menghadapi berbagai tekanan maupun tuntutan lingkungan. Dalam kerangka tersebut, *subjective well-being* dipandang sebagai salah satu sumber daya psikologis yang memperkuat kapasitas individu dalam menghadapi proses adaptasi.

Pada konteks kehidupan di pesantren, tingkat *subjective well-being* yang tinggi diperkirakan membantu santriwati mengembangkan strategi *coping* yang lebih adaptif, membangun serta mempertahankan hubungan sosial yang positif, dan menghadapi berbagai perubahan maupun tuntutan kehidupan berasrama secara lebih efektif. Kepemilikan sumber daya psikologis tersebut memungkinkan individu merespons tantangan dengan lebih positif sehingga proses penyesuaian diri dapat berlangsung secara lebih optimal. Pandangan ini diperkuat oleh hasil penelitian bahwa individu dengan tingkat kesejahteraan subjektif lebih tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mempertahankan psikologisnya untuk menghadapi berbagai tuntutan lingkungan secara efektif (Li et al., 2025).

Penelitian longitudinal oleh Suldo et al. (2011) juga menunjukkan bahwa *subjective well-being* berkontribusi terhadap berkembangnya perilaku adaptif, kemampuan mengatasi stres, serta keberhasilan individu dalam menghadapi berbagai perubahan

lingkungan. Temuan tersebut diperkuat oleh penjelasan pada penelitian terbaru, *subjective well-being* berkorelasi positif dengan keterlibatan belajar, kemampuan adaptasi, regulasi emosi, dan kesehatan mental pada berbagai kelompok peserta didik (Li, X.et al; 2025)

Dalam konteks kehidupan pesantren, hubungan antara *subjective well-being* dan penyesuaian diri menjadi semakin penting karena santriwati menghadapi berbagai tuntutan yang bersifat akademik, sosial, emosional, spiritual, dan kelembagaan secara bersamaan. Selain mengikuti proses pembelajaran formal, santriwati juga harus menyesuaikan diri dengan kehidupan berasrama, disiplin pesantren, serta kehidupan komunal yang berlangsung setiap hari. Kondisi tersebut memerlukan keseimbangan psikologis agar individu mampu menjalani seluruh tuntutan tersebut secara adaptif. Dalam lingkungan pendidikan yang menuntut kemampuan beradaptasi tinggi, kesejahteraan subjektif membantu individu mempertahankan kesehatan mental, membangun hubungan sosial yang positif, dan menghadapi tekanan secara lebih adaptif (Li, X.et al; 2025)

Kepuasan terhadap kehidupan di pesantren, dominasi afek positif, serta kemampuan mengelola emosi negatif memungkinkan mereka membangun hubungan harmonis dengan musyrifah, ustadzah, dan teman sebaya, menerima aturan pesantren, serta beradaptasi secara lebih efektif terhadap berbagai dinamika kehidupan berasrama. Kondisi tersebut sejalan dengan temuan empiris bahwa individu dengan *subjective well-being* tinggi mampu mempertahankan regulasi emosi, membangun hubungan interpersonal yang sehat, dan menunjukkan penyesuaian psikologis yang baik ketika menghadapi lingkungan baru (Wang, H et al; 2023). Sebaliknya, rendahnya *subjective well-being* berpotensi meningkatkan stres psikologis, konflik interpersonal, kesulitan beradaptasi, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial.

Dalam perspektif Psikologi Islam, kesejahteraan subjektif juga memiliki dimensi spiritual yang berkaitan dengan konsep *sakīnah* (ketenangan), *ṭuma'nīnah* (ketenteraman hati), dan *riḍā* (kerelaan terhadap ketentuan Allah SWT). Nilai-nilai tersebut membantu individu memaknai berbagai pengalaman kehidupan sebagai bagian dari proses pendidikan dan pembentukan kepribadian.

Berdasarkan sintesis teori dan berbagai hasil penelitian dipahami bahwa *subjective well-being* memberikan kontribusi terhadap penyesuaian diri melalui berbagai mekanisme psikologis, antara lain regulasi emosi yang lebih adaptif, meningkatnya resiliensi, berkembangnya strategi *coping* yang konstruktif, terbentuknya hubungan sosial yang positif, serta meningkatnya fleksibilitas kognitif dalam menghadapi perubahan. Dengan demikian, temuan-temuan empiris mutakhir semakin memperkuat bahwa *subjective well-being* merupakan salah satu prediktor penting penyesuaian diri karena berkontribusi terhadap regulasi emosi, resiliensi, fleksibilitas kognitif, dan kemampuan menghadapi tuntutan lingkungan secara adaptif (Wang, H et al; 2023).

2.6.3.1 Sintesis Peneliti

Berdasarkan kajian teori, hasil penelitian terdahulu, serta berbagai penelitian empiris mutakhir yang menunjukkan bahwa *subjective well-being* berkaitan dengan kemampuan adaptasi, regulasi emosi, resiliensi, dan kesehatan mental (Wang et al., 2023; Li et al., 2025), Dalam konteks pesantren, kondisi tersebut memungkinkan santriwati memandang kehidupan berasrama, interaksi sosial, kedisiplinan, dan pembinaan karakter sebagai pengalaman yang bermakna sehingga memperkuat kemampuan mereka beradaptasi dengan lingkungan pesantren. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian-penelitian terbaru menunjukkan bahwa individu dengan *subjective well-being* yang tinggi memiliki kemampuan lebih baik dalam

mempertahankan pengendalian emosi, membangun hubungan sosial yang positif, dan menghadapi perubahan lingkungan secara adaptif (Wang et al., 2023).

2.6.4 Peran *Subjective Well-Being* sebagai Variabel Moderator dalam Hubungan *Gratitude* terhadap Penyesuaian Diri

Temuan-temuan empiris mutakhir menunjukkan bahwa manfaat *gratitude* terhadap berbagai indikator kesehatan mental dan fungsi adaptif dipengaruhi oleh kondisi psikologis individu. kesejahteraan subjektif lebih tinggi cenderung memperoleh manfaat yang besar dari karakter positif daripada kesejahteraan subjektif yang rendah (Jans-Beken & Wong, 2021; Cregg & Cheavens, 2021).

Berbeda dengan variabel mediasi yang menjelaskan mekanisme terjadinya suatu pengaruh, variabel moderator menjelaskan kondisi kapan atau pada siapa suatu hubungan menjadi lebih kuat atau lebih lemah (Hayes, 2022). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa *subjective well-being* berperan sebagai kondisi psikologis yang meningkatkan efektivitas berbagai kekuatan karakter dalam menghasilkan perilaku adaptif, terutama melalui peningkatan regulasi emosi, fleksibilitas kognitif, dan *coping* yang konstruktif (van Zyl & Rothmann, 2022). Dalam konteks penelitian ini, *subjective well-being* dipandang sebagai kondisi psikologis yang memungkinkan individu mengoptimalkan manfaat psikologis dari rasa syukur dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan di pesantren. .

Bukti empiris terbaru menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi lebih mudah mengembangkan sumber daya psikologis seperti optimisme, resiliensi, dan *psychological flexibility* sehingga mampu beradaptasi secara lebih efektif terhadap berbagai perubahan lingkungan (Wang et al., 2023). Individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi cenderung memiliki

dominasi afek positif dan kepuasan hidup yang lebih baik, sehingga rasa syukur yang dimiliki lebih mudah berkembang menjadi kemampuan mengelola emosi, fleksibilitas kognitif, optimisme, serta perilaku adaptif dalam menghadapi tuntutan lingkungan.

Hubungan moderasi tersebut juga dapat dijelaskan melalui *Conservation of Resources Theory (COR Theory)* yang dikemukakan oleh Stevan E. Hobfoll. Teori ini menyatakan bahwa individu berupaya memperoleh, mempertahankan, dan mengembangkan berbagai sumber daya (*resources*) untuk menghadapi tekanan kehidupan (Hobfoll, 1989, 2002). Dalam penelitian ini, *gratitude* dipandang sebagai *personal resource*, sedangkan *subjective well-being* merupakan *psychological resource* yang memperkuat efektivitas sumber daya tersebut. Individu yang memiliki kedua sumber daya tersebut secara bersamaan diperkirakan lebih mampu melakukan penyesuaian diri secara adaptif dibandingkan individu yang hanya memiliki salah satunya. Penelitian mutakhir mendukung perspektif *Conservation of Resources* bahwa kesejahteraan subjektif merupakan *psychological resource* yang membantu individu mempertahankan kesehatan mental dan meningkatkan kemampuan adaptasi ketika menghadapi tuntutan akademik maupun sosial (Li et al., 2025).

Selain itu, *Self-Determination Theory (SDT)* yang dikembangkan oleh Edward L. Deci dan Richard M. Ryan turut memberikan penjelasan mengenai mekanisme tersebut. Menurut teori ini, kesejahteraan psikologis berkembang apabila kebutuhan dasar psikologis berupa otonomi (*autonomy*), kompetensi (*competence*), dan keterhubungan sosial (*relatedness*) terpenuhi (Ryan & Deci, 2000; Ryan & Deci, 2020). Hasil penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa terpenuhinya kebutuhan psikologis dasar berhubungan dengan peningkatan *subjective well-being* yang selanjutnya memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi perubahan

lingkungan dan melakukan penyesuaian diri secara adaptif (Ryan & Deci, 2020; Vansteenkiste et al., 2023)

Dalam perspektif psikologi positif, *subjective well-being* juga berfungsi sebagai faktor protektif (*protective factor*) terhadap berbagai tekanan psikologis. Individu yang memiliki kesejahteraan subjektif tinggi menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, tingkat resiliensi yang lebih tinggi, serta strategi *coping* yang lebih adaptif ketika menghadapi perubahan lingkungan maupun tekanan kehidupan (Tugade & Fredrickson, 2004; Diener et al., 2018). Temuan *systematic review* terbaru juga menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif berperan sebagai faktor protektif terhadap stres psikologis melalui peningkatan regulasi emosi, coping adaptif, serta *psychological resilience* (Wang et al., 2023). Oleh karena itu, manfaat *gratitude* terhadap penyesuaian diri diperkirakan akan lebih optimal apabila individu berada pada kondisi kesejahteraan subjektif yang tinggi.

Berbagai penelitian empiris memberikan dukungan terhadap model konseptual tersebut. Penelitian oleh Jesus Alfonso D. Datu dan Ronnel B. King (2018) menunjukkan bahwa *gratitude* berkontribusi terhadap berbagai indikator fungsi psikologis adaptif melalui peningkatan kesejahteraan psikologis. Penelitian yang lebih mutakhir juga menunjukkan bahwa *gratitude* berkaitan dengan *subjective well-being* dan berbagai indikator penyesuaian psikologis pada remaja maupun mahasiswa di berbagai budaya, sehingga memperkuat dugaan adanya mekanisme interaksi antara kedua variabel tersebut (Jans-Beken & Wong, 2021). Demikian pula, penelitian David J. Disabato dkk. (2019) menemukan bahwa tingkat kesejahteraan subjektif memperkuat manfaat berbagai *character strengths*, termasuk *gratitude*, terhadap kesehatan mental dan fungsi psikologis individu. Hasil *systematic review* terbaru juga menunjukkan bahwa karakter positif memberikan dampak yang lebih besar terhadap

fungsi psikologis ketika individu memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi (Cregg & Cheavens, 2021). Hasil meta-analisis oleh Davis et al. (2016) juga menunjukkan bahwa individu dengan kondisi psikologis yang lebih positif memperoleh manfaat yang lebih besar dari intervensi berbasis *gratitude* dibandingkan individu dengan kesejahteraan psikologis yang rendah.

Pada lingkungan pendidikan berasrama, kesejahteraan subjektif membantu peserta didik mempertahankan kesehatan mental, keterlibatan belajar, dan kemampuan beradaptasi terhadap tuntutan akademik maupun sosial sehingga memperkuat manfaat karakter positif seperti *gratitude* (Li et al., 2025).

Dalam perspektif Psikologi Islam, hubungan tersebut memperoleh landasan konseptual melalui konsep *syukur*, *riḍā*, *ṣabr*, *ṭuma'nīnah*, dan *sakīnah*. Syukur mendorong individu untuk memandang setiap nikmat maupun ujian dari Allah SWT mengandung hikmah, sedangkan ketenangan jiwa (*ṭuma'nīnah*) dan kerelaan (*riḍā*) membantu individu mempertahankan keseimbangan psikologis ketika menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Integrasi antara rasa syukur dan kesejahteraan subjektif tersebut diperkirakan membentuk kondisi psikologis yang lebih kondusif bagi berkembangnya penyesuaian diri santriwati di lingkungan pesantren (Pargament, 1997; Diener et al., 2018).

2.6.4.1 Sintesis Peneliti

Santriwati yang memiliki tingkat *subjective well-being* tinggi diperkirakan mampu memanfaatkan rasa syukur sebagai sumber daya psikologis untuk mengelola emosi, membangun hubungan interpersonal yang positif, meningkatkan resiliensi, mengembangkan strategi *coping* yang konstruktif, serta menerima berbagai tuntutan kehidupan pesantren secara lebih positif. Dengan demikian, indikator kesejahteraan

psikologis, dapat berperan sebagai kondisi yang mengoptimalkan manfaat berbagai kekuatan karakter, termasuk *gratitude*, terhadap fungsi psikologis dan kemampuan adaptasi individu (Kirca et al., 2023; Diniz et al., 2023).

2.7 KERANGKA BERPIKIR

Lingkungan pondok pesantren merupakan sistem pendidikan berasrama yang menuntut santriwati untuk mampu melakukan penyesuaian diri secara menyeluruh terhadap berbagai tuntutan kehidupan pesantren. Penyesuaian diri tersebut tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengikuti proses pembelajaran, tetapi juga mencakup kemampuan beradaptasi dengan kehidupan berasrama, aturan dan disiplin pesantren, hubungan sosial dengan guru dan teman sebaya, serta pengelolaan aspek emosional selama menjalani kehidupan di lingkungan pesantren. Bagi santriwati kelas VII, masa transisi menuju kehidupan pesantren merupakan periode yang penuh perubahan sehingga memerlukan kemampuan adaptasi yang baik agar dapat menjalani proses pendidikan secara optimal (Santrock, 2018). Berbagai penelitian terbaru mengenai adaptasi peserta didik pada masa transisi pendidikan menunjukkan bahwa kemampuan penyesuaian diri selama periode awal sangat berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, keterikatan terhadap lingkungan sekolah, serta keberhasilan perkembangan sosial dan akademik (OECD, 2021; Credé et al., 2023). Hasil meta-analisis terbaru juga menunjukkan bahwa *gratitude* merupakan salah satu kekuatan karakter yang secara konsisten berkaitan dengan meningkatnya kesejahteraan psikologis, regulasi emosi, hubungan interpersonal, serta berbagai indikator fungsi adaptif pada berbagai kelompok usia (Kirca et al., 2023; Diniz et al., 2023).

Berbagai penelitian, termasuk beberapa *systematic review* dan meta-analisis terbaru, menunjukkan bahwa *gratitude* berhubungan dengan berkembangnya berbagai sumber daya psikologis *(psychological resources)* yang mendukung proses penyesuaian diri

melalui peningkatan regulasi emosi, resiliensi, dan hubungan interpersonal yang positif (Jans-Beken & Wong, 2021; Kirca et al., 2023). Individu yang memiliki rasa syukur lebih mampu mengelola tekanan, membangun hubungan interpersonal yang positif, meningkatkan resiliensi, serta mempertahankan keseimbangan emosi ketika menghadapi berbagai tuntutan kehidupan (Algoe, 2012; Lambert et al., 2012). Dalam konteks pesantren, santriwati yang memiliki *gratitude* tinggi diperkirakan lebih mudah menerima berbagai aturan, aktivitas pembelajaran, kehidupan berasrama, serta pembinaan karakter sebagai bagian dari proses pengembangan diri sehingga lebih mampu melakukan penyesuaian diri secara optimal.

Meskipun demikian, pengaruh *gratitude* terhadap penyesuaian diri diperkirakan tidak selalu sama pada setiap individu. Efektivitas *gratitude* dalam menghasilkan perilaku adaptif sangat mungkin dipengaruhi oleh kondisi psikologis individu. Salah satu faktor yang diperkirakan berperan adalah *subjective well-being (SWB)*. *Subjective well-being* merupakan evaluasi subjektif individu terhadap kualitas kehidupannya yang mencakup kepuasan hidup (*life satisfaction*), dominasi afek positif (*positive affect*), dan rendahnya afek negatif (*negative affect*) (Diener, 1984; Diener et al., 2018). Penelitian mutakhir bahwa *subjective well-being* yang tinggi cenderung memperlihatkan kemampuan adaptasi, fleksibilitas psikologis, serta kesehatan mental yang lebih baik ketika menghadapi perubahan lingkungan maupun tekanan akademik (Diener et al., 2022; OECD, 2021).

Menurut *Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions*, emosi positif yang menjadi komponen utama *subjective well-being* mampu memperluas pola pikir (*broaden*) individu sehingga membangun berbagai sumber daya psikologis (*build*) yang mendukung kemampuan adaptasi jangka panjang (Fredrickson, 2001, 2004). Oleh karena itu, *subjective well-being* tidak hanya mencerminkan kondisi kesejahteraan

psikologis individu, tetapi juga menciptakan kondisi internal yang memungkinkan individu memanfaatkan kekuatan karakter, termasuk *gratitude*, secara lebih optimal. Sejumlah penelitian terbaru menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif dapat berfungsi sebagai kondisi psikologis yang mengoptimalkan manfaat berbagai kekuatan karakter terhadap fungsi adaptif individu sehingga memungkinkan pengaruh *gratitude* terhadap penyesuaian diri menjadi lebih kuat. (Kirca et al., 2023; Diniz et al., 2023).

Berdasarkan uraian teoritis tersebut, hubungan antarvariabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. ***Gratitude* → Penyesuaian Diri**

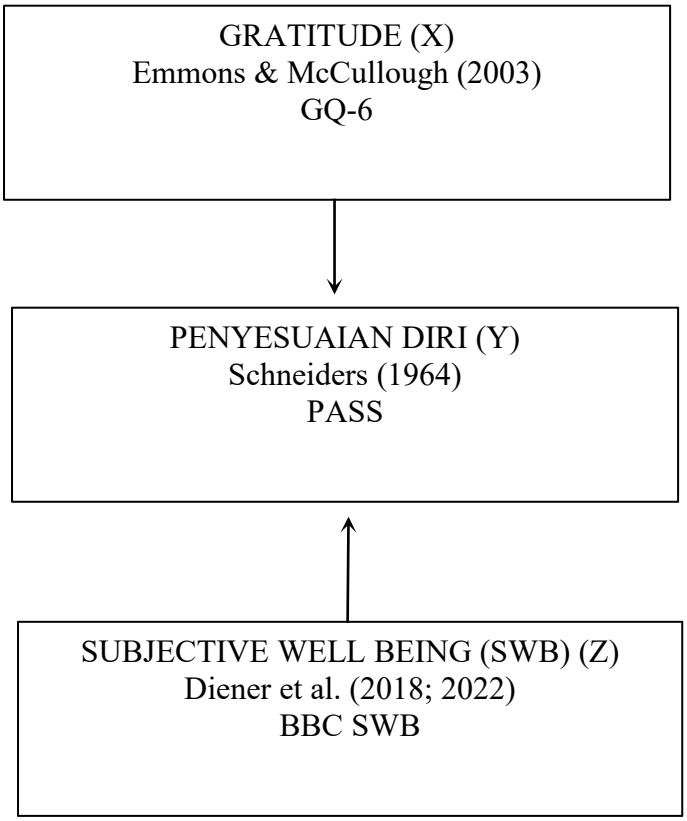
Gratitude meningkatkan regulasi emosi, strategi coping adaptif, resiliensi, hubungan interpersonal yang positif, serta pemaknaan konstruktif terhadap berbagai pengalaman sehingga mendukung kemampuan penyesuaian diri santriwati di lingkungan pesantren (Emmons & McCullough, 2003; Wood et al., 2010; Kirca et al., 2023).

2. ***Subjective Well-Being* → Penyesuaian Diri**

Subjective well-being berkontribusi terhadap keseimbangan emosi, kepuasan hidup, optimisme, fleksibilitas psikologis, serta kemampuan menghadapi berbagai tuntutan kehidupan sehingga mendukung keberhasilan penyesuaian diri santriwati (Diener et al., 2018; Diener et al., 2022)

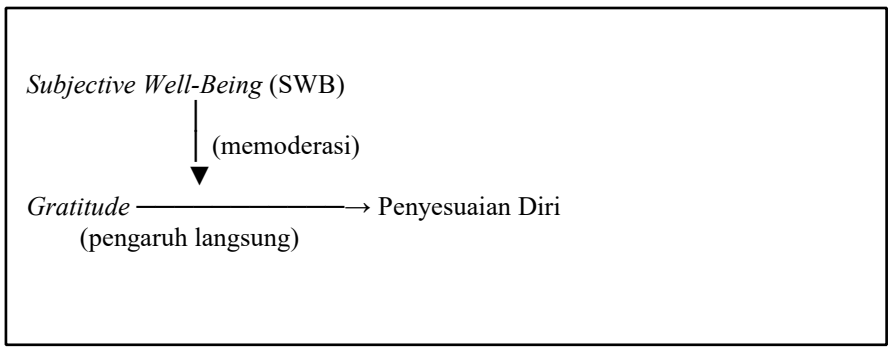
3. **Moderasi *Subjective Well-Being* pada Hubungan *Gratitude* → Penyesuaian Diri**

Subjective well-being memperkuat pengaruh positif *gratitude* terhadap penyesuaian diri melalui peningkatan emosi positif, regulasi emosi, serta pengembangan berbagai sumber daya psikologis yang mendukung proses adaptasi individu (Hayes, 2022; Kirca et al., 2023; Diniz et al., 2023



Gambar, 1.1 Bagan Kerangka Pikir

H3 : Z memoderasi hubungan Gratitude → Penyesuaian Diri



Gambar, 1.2 Bagan Moderasi Subjective Well-Being (SWB)

Penjelasan Model

1. **Variabel independen (X):** *Gratitude*
2. **Variabel dependen (Y):** Penyesuaian Diri santriwati
3. **Variabel moderator (M):** *Subjective Well-Being* (SWB)
4. **Hubungan utama:**

1. X → Y (pengaruh langsung)
2. X × M → Y (moderasi / interaksi)

2.7 HIPOTESIS PENELITIAN

H1: *Gratitude* berpengaruh positif terhadap penyesuaian diri santriwati.

H2: *Subjective well-being* berpengaruh terhadap penyesuaian diri santriwati.

H3: *Subjective well-being* memoderasi pengaruh *gratitude* terhadap penyesuaian diri santriwati, sehingga pengaruh *gratitude* akan lebih kuat pada tingkat SWB yang tinggi.

Gratitude merupakan salah satu kekuatan psikologis positif yang berkontribusi terhadap kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Individu yang memiliki tingkat *gratitude* tinggi cenderung mampu memaknai pengalaman hidup secara lebih positif, termasuk berbagai tantangan yang muncul selama proses penyesuaian terhadap lingkungan baru. Pada konteks santriwati, rasa *gratitude* membantu individu menerima aturan pesantren, menghargai kesempatan memperoleh pendidikan, serta memanfaatkan dukungan sosial dari guru, pengasuh, dan teman sebaya. Kondisi tersebut memungkinkan santriwati untuk lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan fisik, sosial, emosional, dan spiritual di pesantren. Dengan demikian, *gratitude* berperan dalam meningkatkan penyesuaian diri karena membantu individu mengembangkan sikap positif, ketahanan psikologis, serta

kemampuan menghadapi berbagai tekanan kehidupan secara adaptif (Wood et al., 2010; Froh et al., 2011).

Hubungan antara *gratitude* dan penyesuaian diri dapat dijelaskan melalui *Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions* yang dikembangkan oleh Fredrickson (2001). Teori ini menjelaskan bahwa emosi positif memperluas cara berpikir dan bertindak individu (*broaden*) serta membangun sumber daya psikologis, sosial, dan intelektual yang bermanfaat dalam jangka panjang (*build*). Dalam konteks kehidupan pesantren, santriwati yang memiliki rasa syukur akan lebih mampu mengelola stres, menerima berbagai aturan, mempertahankan emosi positif, serta membangun hubungan sosial yang harmonis dengan lingkungan sekitarnya. Sumber daya psikologis yang berkembang melalui *gratitude* tersebut pada akhirnya mendukung proses penyesuaian diri yang lebih efektif (Fredrickson, 2001; Emmons & McCullough, 2003).

Temuan mengenai pengaruh *gratitude* oleh Wood et al. (2010) menyimpulkan bahwa *gratitude* berhubungan dengan meningkatnya kemampuan adaptasi psikologis, kesejahteraan, serta kualitas hubungan interpersonal. Penelitian Froh et al. (2011) menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat *gratitude* tinggi cenderung memiliki kesehatan mental yang baik, hubungan sosial yang lebih positif, serta kemampuan adaptasi yang lebih tinggi. Dalam konteks pendidikan, Philipose et al. (2023), Kim (2019), Lee dan Lee (2019), serta Kim et al. (2025) menemukan bahwa *gratitude* berhubungan positif dengan kemampuan penyesuaian individu terhadap lingkungan pendidikan.

Dalam konteks kehidupan pesantren, santriwati yang memiliki *subjective well-being* tinggi cenderung merasa lebih puas terhadap kehidupan yang dijalaninya, mampu menikmati aktivitas sehari-hari, serta memiliki emosi yang lebih positif ketika

menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, maupun kehidupan berasrama. Kondisi tersebut membantu santriwati mengembangkan strategi adaptasi yang lebih efektif, meningkatkan ketahanan psikologis, serta memperkuat kemampuan menghadapi berbagai tekanan selama proses penyesuaian diri.

Sementara itu, *Self-Determination Theory* menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis berkembang ketika kebutuhan dasar psikologis berupa kompetensi, otonomi, dan keterhubungan sosial terpenuhi (Ryan & Deci, 2000). Ketika santriwati merasakan kesejahteraan psikologis yang baik, mereka akan menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang efektif, hubungan sosial yang lebih harmonis, serta kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap aturan, budaya, dan dinamika kehidupan pesantren.

Penelitian longitudinal oleh Bortes et al. (2021) juga menunjukkan adanya hubungan timbal balik antara *subjective well-being* dan keberhasilan individu dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Selain itu, Hazan-Liran dan Walter (2025) menemukan bahwa *subjective well-being* berkorelasi positif dengan kemampuan penyesuaian diri pada mahasiswa. Hasil penelitian Utomo dan Andayani (2023) juga menunjukkan bahwa persepsi kesejahteraan di lingkungan pendidikan berkontribusi terhadap keberhasilan penyesuaian mahasiswa tahun pertama.

Meta-analisis yang dilakukan oleh Bücker et al. (2018) terhadap 47 penelitian dengan total 38.946 partisipan menunjukkan bahwa *subjective well-being* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan berbagai indikator penyesuaian psikososial, kesehatan mental, serta keberfungsian individu. Penelitian longitudinal oleh Bortes et al. (2021) juga menemukan adanya hubungan timbal balik antara *subjective well-being* dan perkembangan individu, di mana peserta didik yang memiliki tingkat kesejahteraan

subjektif lebih tinggi menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik sepanjang proses pendidikan. Selain itu, Hazan-Liran dan Walter (2025) melaporkan bahwa *subjective well-being* berkorelasi positif dengan *academic adjustment*, yang pada hakikatnya merupakan salah satu bentuk penyesuaian diri dalam konteks pendidikan tinggi. Penelitian Utomo dan Andayani (2023) juga menemukan bahwa persepsi kesejahteraan di lingkungan pendidikan berkontribusi terhadap keberhasilan penyesuaian mahasiswa tahun pertama.

Gratitude merupakan kecenderungan individu untuk mengenali, menghargai, dan mensyukuri berbagai kebaikan yang diterimanya dalam kehidupan (McCullough et al., 2002). Dalam lingkungan pesantren, rasa syukur membantu santriwati memandang berbagai tantangan kehidupan secara lebih positif, menghargai dukungan dari guru, *musyrifah,* pengasuh, maupun teman sebaya, serta mengembangkan sikap penerimaan terhadap berbagai aturan dan dinamika kehidupan berasrama.

Sejumlah penelitian empiris memberikan dukungan terhadap model konseptual tersebut. Wood et al. (2010) dalam kajian teoretis dan empirisnya menemukan bahwa *gratitude* berhubungan positif dengan *subjective well-being*, kepuasan hidup, optimisme, serta kemampuan adaptasi psikologis. Bücker et al. (2018) melalui meta-analisis juga menunjukkan bahwa *subjective well-being* berkorelasi positif dengan berbagai indikator keberhasilan penyesuaian individu, kesehatan mental, dan keberfungsian psikososial. Penelitian Froh et al. (2011) menemukan bahwa *subjective well-being* berkontribusi terhadap berkembangnya fungsi psikologis yang adaptif melalui peningkatan motivasi, hubungan sosial, dan kemampuan menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Berdasarkan temuan-temuan tersebut, dapat diasumsikan bahwa *subjective well-being* berfungsi sebagai *psychological resource*

yang memperkuat manfaat *gratitude* dalam meningkatkan penyesuaian diri santriwati di lingkungan pesantren.

2.8 PENELITIAN-PENELITIAN TERDAHULU

Hasil penelitian terdahulu secara umum menunjukkan adanya konsensus bahwa *gratitude* merupakan salah satu kekuatan psikologis yang berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan individu. Berbagai penelitian pada mahasiswa, siswa berasrama, santri, maupun populasi umum menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *gratitude* yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis, kepuasan hidup, afek positif, optimisme, serta kemampuan menghadapi stres yang lebih baik dibandingkan individu dengan tingkat *gratitude* yang rendah (McCullough et al., 2002; Santoso & Aryono, 2022; Pertiwi et al., 2024; Kasyfillah et al., 2024; Eva & Addini, 2024; Firmansyah et al., 2024). Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa rasa syukur berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu individu membangun emosi positif sekaligus meningkatkan kualitas fungsi psikologis.

Selain berhubungan dengan kesejahteraan psikologis, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *gratitude* juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi perubahan lingkungan. Pada konteks pendidikan berasrama dan pesantren, rasa syukur terbukti membantu individu mengurangi tekanan psikologis, memperkuat penerimaan terhadap lingkungan baru, meningkatkan rasa memiliki terhadap sekolah atau pesantren, serta menekan munculnya homesickness. Kondisi tersebut pada akhirnya mendukung proses penyesuaian diri santri selama menjalani kehidupan di lingkungan pesantren (Habiburrahman, 2022; Prasetyaningrum & Nurhidayati, 2023; Fitrianto, 2024; Yohandi et al., 2024). Dengan demikian,

gratitude tidak hanya berperan terhadap kesejahteraan psikologis, tetapi juga menjadi sumber daya internal yang mempermudah proses adaptasi individu.

Penelitian mengenai **penyesuaian diri santri** menunjukkan bahwa proses adaptasi pada masa awal tinggal di pesantren merupakan fenomena yang kompleks. Santri baru menghadapi berbagai tuntutan berupa perubahan budaya, kedisiplinan, hubungan sosial, pola belajar, serta keterpisahan dari keluarga. Berbagai penelitian menemukan bahwa keberhasilan penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor internal, seperti regulasi diri, religiusitas, kemampuan coping, dan kondisi emosional, maupun faktor eksternal berupa dukungan sosial dan lingkungan pesantren (Wardani & Hertinjung, 2024; Triyuliasari & Mubarok, 2024; Rusli & Saptandari, 2024; Syahputri & Rakhmad, 2025; Chusniyah et al., 2025; Ermawati et al., 2026). Hasil tersebut menunjukkan bahwa penyesuaian diri merupakan proses multidimensional yang tidak hanya dipengaruhi oleh karakteristik individu, tetapi juga oleh interaksi dengan lingkungan tempat tinggalnya.

Di sisi lain, berbagai penelitian juga memperlihatkan bahwa *subjective well-being* merupakan salah satu indikator penting dalam menjelaskan keberhasilan individu beradaptasi dengan lingkungannya. Individu yang memiliki tingkat *subjective well-being* tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi, memaknai pengalaman secara positif, serta mempertahankan keseimbangan psikologis ketika menghadapi tekanan. Oleh karena itu, kesejahteraan subjektif dipandang sebagai mekanisme psikologis yang dapat memperkuat hubungan antara karakter positif, termasuk *gratitude*, dengan berbagai bentuk penyesuaian diri (Pontin et al., 2013; Kasyfillah et al., 2024; Hasna et al., 2024).

Apabila ditinjau secara keseluruhan, penelitian terdahulu memperlihatkan tiga kecenderungan utama. ***Pertama***, sebagian besar penelitian berfokus pada pengaruh *gratitude* dengan *psychological well-being* atau *subjective well-being*. ***Kedua***, penelitian mengenai penyesuaian diri santri lebih banyak menempatkan religiusitas, regulasi diri, *homesickness*, komunikasi antarbudaya, atau strategi coping sebagai faktor yang memengaruhi proses adaptasi. ***Ketiga***, penelitian yang dilakukan pada konteks pesantren umumnya hanya menguji hubungan langsung antarvariabel sehingga mekanisme psikologis yang menjelaskan bagaimana *gratitude* berkontribusi terhadap penyesuaian diri masih belum banyak dikaji.

Berdasarkan sintesis tersebut, dapat diidentifikasi bahwa masih terdapat keterbatasan penelitian yang mengintegrasikan ketiga konstruk tersebut dalam satu model konseptual. Hingga saat ini belum banyak penelitian yang menguji *gratitude* sebagai variabel prediktor terhadap penyesuaian diri dengan *subjective well-being* sebagai variabel moderator, khususnya pada santriwati kelas VII di pesantren salaf yang sedang menjalani masa transisi kehidupan berasrama. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis melalui pengembangan model psikologi positif dalam konteks pendidikan pesantren sekaligus memperluas pemahaman mengenai faktor-faktor yang mendukung keberhasilan penyesuaian diri santriwati baru.

No	Peneliti & Tahun	Judul / Sumber	Fokus Kajian	Temuan Utama	Relevansi dengan Penelitian Sekarang

1	**Santoso & Aryono (2022)**	*Is gratitude related to life satisfaction in early adulthood?*	Hubungan antara *gratitude* dan kepuasan hidup	*Gratitude* berhubungan positif dengan kepuasan hidup dan kesejahteraan emosional individu.	Menjadi dasar teoritis bahwa rasa syukur meningkatkan kesejahteraan psikologis.
2	**Pertiwi, Meiyutariningsih, & Ramadhani (2024)**	*Hubungan antara gratitude dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa*	*Gratitude* dan *psychological well-being* pada mahasiswa	*Gratitude* meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui emosi positif dan penerimaan diri.	Menguatkan asumsi bahwa santriwati dengan *gratitude* tinggi cenderung lebih sejahtera secara psikologis.
3	**Kasyfillah et al. (2024)**	*Peran gratitude untuk meningkatkan subjective well-being pada mahasiswa*	*Gratitude* dan *subjective well-being*	*Gratitude* berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang menumbuhkan optimisme dan mengurangi stres.	Menunjukkan peran *gratitude* dalam pembentukan kesejahteraan dan ketahanan emosional santriwati.
4	**Fitrianto (2024)**	*Pengaruh Gratitude dan penyesuaian diri terhadap Psychological well being pada santri tahun pertama*	*Gratitude* dan adaptasi santri	*Gratitude* membantu penyesuaian diri dan meningkatkan kesejahteraan emosional santri baru.	Studi kontekstual di pesantren, paling relevan dengan fokus penelitian ini.
5	**Prasetyaningrum & Nurhidayati (2023)**	*Pelatihan Kebersyukuran (gratitude) sebagai intervensi peningkatan sense of school belonging pada santri pesantren*	Intervensi *gratitude* dalam konteks pesantren	Pelatihan *gratitude* meningkatkan *sense of school belonging* dan kesejahteraan emosional santri.	Memberi dasar praktis bagi program pembinaan berbasis *gratitude* di pesantren.

6	**Syahputri & Rakhmad (2025)**	*Pengalaman adaptasi santriwati di Pondok Pesantren Nahdhotul Muslimat, Surakarta*	Adaptasi santriwati di pesantren	Santriwati mengalami *culture shock*, lalu beradaptasi melalui internalisasi nilai adab dan ihtiram.	Menjelaskan konteks adaptasi sosial santriwati yang menjadi variabel penelitian.
9	**Islamiyah (2025)**	*Syukur dalam perspektif Psikologi Islam terhadap kesejahteraan pekerja*	Syukur sebagai kekuatan spiritual	Syukur membangun ketenangan batin dan resiliensi menghadapi tekanan.	Memperkuat dimensi spiritual dalam kerangka Psikologi Islam.
10	**Park (2010)** dan **Pargament (1997)**	*Meaning Making and Religious Coping Theory*	Mekanisme koping religius	*Religious coping* membantu individu menemukan makna positif dalam pengalaman hidup.	Menjadi fondasi konseptual bagi pemahaman *gratitude* sebagai strategi spiritual adaptif.
11	**Afida Hasna, Rara Eka Yurika & Inas Hayati (2024)**	*Hubungan antara Gratitude dengan Psychological Well-Being pada Santri Putri Podok Pesantren Al-Luqmaniyah Yogyakarta*	*Gratitude* dan adaptasi santriwati	Hasil penelitian menunjukkan bahwa *gratitude* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *psychological well-being* pada santri putri di lingkungan pesantren.	1. Secara konseptual, penelitian ini mendukung landasan teoritis 2.Sama-sama dilakukan pada populasi santri putri di lingkungan pesantren 3.Variabel adaptasi santriwati sebagai *outcome* psikologis yang belum dikaji secara eksplisit
12	**Ario Manurung,**	*Pengaruh Gratitude terhadap*	*Gratitude* terhadap *Psychologi*	*Gratitude* memberikan pengaruh	Mengkaji santriwati di pesantren

	Nancy Naomi G.P Aritonang (2023)	*Psychological Well-Being (PWB) pada Siswa Asrama SMA Swasta Assisi di Siantar*	*cal Well-Being*	terhadap *Psychological Well-Being* siswa Asrama SMA Swasta Assisi Siantar	Salaf, keduanya berada dalam konteks kehidupan berasrama .
13	**Nur Eva & Nurul Aulia Addini (2024)**	*Pengaruh Gratitude Dan Dukungan Sosial terhadap Psychological well being: sebuah analisis sistematis*	*Gratitude dan Dukungan Sosial terhadap Psychological well being*	Interaksi positif antara rasa syukur dan dukungan sosial dalam memprediksi kesejahteraan psikologis	*Gratitude* berperan bersama dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Temuan ini mendukung asumsi bahwa rasa syukur membantu santriwati kelas VII memaknai dukungan sosial di pesantren secara positif, sehingga menunjang kesejahteraan dan adaptasi awal.
14	**Hana Isnaini Al-Husna; Marni Utami; Eska Agustin Putri Susanti (2025)**	*Makna Kebersyukuran mahasiswa Part-Time di Perpustakaan perguruan tinggi terhadap kesejahteraan psikologi*	*Kebersyuuran terhadap kesejahteraan psikologi*	Mahasiswa *part-time* di perpustakaan perguruan tinggi memahami kebersyukuran sebagai pengalaman yang memperkaya hidup dan memperkuat ketahanan diri	Kebersyukuran sebagai proses pemaknaan dan penguatan ketahanan diri. Hal ini mendukung kerangka penelitian bahwa gratitude membantu santriwati kelas VII memaknai tuntutan dan aturan pesantren

					secara adaptif
15	**Irma Hernanda, Diah Sofiah & Etik Darul Muslimah (2022)**	*Kesejahteraan Psikologis pada Tenaga Pengajar: menguji peranan rasa syukur dan keseimbangan kehidupan-kerja*	*Kesejahteraan psikologis, peranan rasa syukur dan keseimbangan kehidupan-kerja*	Hubungan positif yang signifikan antara rasa syukur dan keseimbangan kehidupan kerja dengan kesejahteraan psikologis pada tenaga pengajar di SMKN 1 Surabaya	Hubungan positif antara rasa syukur dan kesejahteraan psikologis dalam konteks pendidikan. Temuan ini menguatkan asumsi bahwa gratitude berfungsi sebagai faktor protektif bagi kesejahteraan psikologis santriwati kelas VII selama masa adaptasi di pesantren.
16	**Shafiyyah Muthi'ah1, Azizah Fajar Islam* (2025)**	*Personal Adjustment Santri Scale* (PASS): Pengembangan Instrumen Penyesuaian Diri Santri di Pondok Pesantren	Pengembangan alat ukur penyesuaian diri santri	Menghasilkan skala/alat ukur khusus untuk mengukur penyesuaian diri santri di pesantren	Sangat relevan sebagai dasar teoritis dan kemungkinan referensi instrumen variabel *penyesuaian diri* pada santriwati baru
17	**Shakira Ghaniya Irhamni & Zulian Fikry (2025)**	HUBUNGAN ANTARA *HOMESICKNESS* TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PADA SANTRI TAHUN PERTAMA DI PONDOK	Pengaruh homesickness terhadap kemampuan adaptasi santri baru	Semakin tinggi homesickness, kemungkinan semakin rendah penyesuaian diri	Mendukung penelitian ini karena santriwati baru sering mengalami homesickness; gratitude dapat diposisikan sebagai faktor protektif

		PESANTREN MODERN DINIYYAH PASIA			
18	**Ilma Ni'matul Chusniyah1 *, Sri Widayati2 , Feriz Rizki Aditya3, Riesta Ayu Oktarina4 , Gina Amara** **Amodia (2025)**	Manajemen Adaptasi dalam Komuniksi Antarbudaya Santri Baru di Pondok Pesantren Putri Annur 2 Almurtadlo Malang	Proses adaptasi sosial dan budaya santri baru	Adaptasi dipengaruhi kemampuan komunikasi dan penerimaan budaya pesantren	Relevan pada aspek penyesuaian diri sosial santriwati baru di lingkungan pesantren
19	**Anisah Triyuliasari1 , Ali Syahidin Mubarok2 (2024)**	*Self-Adjustment in Modern Islamic Boarding Schools: A Study of Self* *Regulation and Religiosity among Students*	Hubungan regulasi diri dan religiusitas dengan penyesuaian diri	Regulasi diri dan religiusitas kemungkinan berkontribusi positif terhadap penyesuaian diri	*Gratitude*/syukur dapat diposisikan sebagai bagian dari dimensi religiusitas yang mendukung kesejahteraan psikologis
20	**Nurul Inayah Putri Rusli* and Edilburga Wulan Saptandari (2024)**	``Namanya juga Pesantren": *A Photovoice* *Study about Self-adjustment of Students in* Islamic Boarding School	Pengalaman subjektif santri dalam menyesuaikan diri	Santri mengalami tantangan emosional, sosial, aturan, dan kerinduan rumah	Memberikan gambaran nyata dinamika psikologis santriwati baru yang dapat diperkuat dengan variabel syukur

21	**Ariya Puji Ermawati1, Hendri Hermawan Adinugraha2, Ade Gunawan (2026)**	Strategi Adaptasi Santri Mahasiswa dalam Menghadapi Tekanan Akademik dan Kedisiplinan Pesantren: Studi Kasus Pondok Pesantren Al-Aziziyyah	Strategi coping/adaptasi menghadapi tekanan pesantren	Adaptasi dipengaruhi kemampuan coping dan dukungan lingkungan	Relevan karena gratitude dapat menjadi strategi coping psikologis yang meningkatkan ketahanan mental
22	**Habiburrahman (2022)**	Hubungan Antara *Gratitude* dengan *Homesickness* pada Santri Baru Pondok Pesantren	Hubungan rasa syukur dengan *homesickness*	Kemungkinan *gratitude* menurunkan homesickness	Sangat relevan dan paling dekat dengan penelitian ini karena sama-sama membahas gratitude pada santri baru
23	**Yohandi, 2*Samsul Arifin, 3As'ad (2024)**	KONSELING BERBASIS PESANTREN UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SANTRIWATI BARU	Intervensi psikologis berbasis nilai pesantren	Konseling berbasis pesantren meningkatkan kesejahteraan psikologis	Relevan untuk memperkuat landasan bahwa kesejahteraan psikologis santriwati baru penting untuk dikaji

24	**Rina Rifayanti1 , Elda Trialisa Putri2 , Yolanda Sonia Cindy Putri3 , Fira Ayu Yustia4 (2021)**	Kesejahteraan Psikologis, Harapan dan Kebersyukuran di masa New Norma	Hubungan syukur, harapan, dan psychological well-being	Kebersyukuran kemungkinan berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis	angat relevan untuk mendukung hubungan teoritis antara gratitude dan kesejahteraan psikologis
25	**Iklima Ritmiani1 , Iyulen Pebry Zuanny1 , Safrilsyah (2023)**	KEBERSYUKURAN DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA YANG KULIAH SAMBIL BEKERJA DI UIN AR-RANIRY	Penelitian menelaah bagaimana rasa syukur membantu individu menghadapi tekanan, tuntutan akademik, kelelahan, dan stres kehidupan sehari-hari.	Secara umum, penelitian seperti ini biasanya menemukan bahwa semakin tinggi kebersyukuran, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis individu.	Penelitian tersebut dapat menjadi landasan teoritis bahwa rasa syukur berperan sebagai faktor psikologis positif yang meningkatkan kesejahteraan mental individu ketika menghadapi tuntutan dan perubahan lingkungan. Selain itu, penelitian ini juga mendukung asumsi bahwa gratitude dapat membantu santriwati baru menjadi lebih tenang, menerima keadaan, dan lebih mudah menyesuaikan diri di lingkungan pesantren.

26	**Ferry Firmansyah1** **Rony Setiawan3** **Novita Dian Iva Prestiana (2024)**	KEBERSYUKURAN DAN OPTIMISME TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA YANG BEKERJA	Penelitian ini menelaah bagaimana sikap positif dalam diri individu membantu mereka menghadapi tekanan, tanggung jawab, dan tuntutan kehidupan sehari-hari.	Temuan utama penelitian semacam ini umumnya menunjukkan bahwa kebersyukuran dan optimisme berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis.	Penelitian ini relevan dengan penelitian Anda karena sama-sama mengkaji *gratitude*/kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis. Penelitian tersebut memperkuat asumsi bahwa syukur merupakan faktor psikologis positif yang dapat meningkatkan kesehatan mental individu dalam situasi penuh tuntutan.
27	**N.Garg et al. (2021)**	Gratitude Questionnaire (GQ-6)—*Exploring Psychometric Properties in India*	Penelitian ini menguji apakah GQ-6 valid dan reliabel untuk mengukur kecenderungan rasa syukur *(trait gratitude)* pada individu dalam budaya non-Barat, serta bagaimana struktur faktor dan konsistensi internalnya	Hasil penelitian umumnya menunjukkan bahwa GQ-6 memiliki validitas dan reliabilitas yang baik dalam konteks budaya India. Skala ini mampu mengukur *gratitude* sebagai konstruk psikologis yang stabil, yaitu kecenderungan individu untuk merasa bersyukur terhadap kehidupan, pengalaman, dan orang lain. Temuan juga menunjukkan	Penelitian ini sangat relevan dengan penelitian saat ini karena mendukung penggunaan *gratitude* sebagai variabel psikologis yang terukur secara ilmiah.

				bahwa GQ-6 tetap mempertahankan struktur satu faktor (unidimensional), sehingga cocok digunakan untuk penelitian psikologi positif lintas budaya.		
28	**Alfi Rilya Ulvia Wardani, Wisnu Sri Hertinjung (2024)**	*The well-being of santri in relation to self-adjustment and parents' occupations*	fokus pada hubungan antara kesejahteraan santri *(well-being)* dengan penyesuaian diri *(self-adjustment)* serta faktor eksternal berupa pekerjaan orang tua.	Secara umum, penelitian ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan santri. Namun, faktor yang paling dominan dalam menentukan well-being santri adalah kemampuan *self-adjustment* di lingkungan pesantren.	penelitian ini memperkuat bahwa penyesuaian diri adalah faktor kunci dalam *well-being* santri, sementara penelitian saat ini mengembangkan model dengan memasukkan kebersyukuran sebagai faktor internal yang dapat memperkuat adaptasi dan kesejahteraan psikologis santriwati baru.
29	**ME McCullough, RA Emmons, JA Tsang (2010)**	*The Gratitude Questionnaire-Six Item Form* (GQ-6)	Instrumen GQ-6 dikembangkan untuk mengukur *dispositional gratitude* atau kecenderungan individu untuk merasakan dan mengekspresikan rasa syukur	Penelitian McCullough dkk. menemukan bahwa *gratitude* memiliki hubungan positif dengan berbagai indikator kesejahteraan psikologis dan fungsi sosial, antara lain:	Penelitian GQ-6 sangat relevan dengan topik penelitian saat ini karena: 1. *Gratitude* sebagai Variabel Prediktor GQ-6 dapat digunakan untuk

dalam kehidupan sehari-hari.GQ-6 terdiri dari 6 item dengan empat aspek utama *gratitude:* • ***Frequency*** → seberapa sering individu merasa bersyukur • ***Intensity*** → seberapa kuat rasa syukur dirasakan • ***Span*** → luasnya pengalaman atau aspek kehidupan yang disyukuri • ***Density*** → banyaknya pihak/orang yang	• Optimisme • Kepuasan hidup *(life satisfaction)* • Harapan *(hope)* • *Subjective happiness* • Empati • Perilaku prososial Sebaliknya, gratitude berkorelasi negatif dengan: • Depresi • Kecemasan • Materialisme • Iri hati (envy)	mengukur tingkat *gratitude* santriwati sebagai variabel independen. Berdasarkan teori dan temuan penelitian, individu yang memiliki *gratitude* tinggi cenderung: • lebih optimis, • lebih mampu mengelola stres, • lebih mudah menjalin hubungan sosial, • serta lebih menerima kondisi lingkungan baru. Hal tersebut mendukung kemampuan *adaptasi akademik* di pesantren, seperti: • penyesuaian terhadap aturan, • tuntutan belajar, • interaksi sosial, • dan kehidupan asrama.	

dianggap berjasa terhadap keberhasilan individu

2. Hubungan *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being*

Penelitian GQ-6 menunjukkan *gratitude* berkaitan erat dengan:

- kebahagiaan subjektif
- kepuasan hidup,
- emosi positif,
- dan kesejahteraan psikologis.

Artinya, *gratitude* dapat meningkatkan *subjective well-being* santriwati. Ketika *subjective well-being* tinggi, santriwati cenderung:

- lebih nyaman di lingkungan pesantren,
- lebih resilien,
- lebih mampu menghadapi tekanan akademik,
- dan lebih mudah beradaptasi secara akademik maupun sosial.

						Dengan demikian, *subjective well-being*
30	**Eleanor Pontin1*, Matthias Schwannauer2 , Sara Tai3 and Peter Kinderman (2013)**	*A UK validation of a general measure of subjective well-being: the modified BBC subjective well-being scale* (BBC-SWB)	Penelitian ini berfokus pada: • pengembangan dan validasi alat ukur *subjective well-being* bernama *BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)*, • pengujian reliabilitas dan validitas versi modifikasi skala, • serta pengujian struktur faktor dari *subjective well-being.*	1. BBC-SWB memiliki validitas dan reliabilitas yang baik 2. *Subjective Well-Being* terdiri dari tiga dimensi utama 3. Konsistensi internal skala sangat baik 4. BBC-SWB dianggap lebih komprehensif	1. Mendukung penggunaan *subjective well-being* sebagai variabel moderator 2. Mendukung hubungan *gratitude* dan penyesuaian akademik 3. Memberikan dasar pemilihan instrumen SWB yang lebih kuat

Tabel 2.1 Hasil Kajian Terdahulu

Berdasarkan sintesis penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa *gratitude* secara konsisten berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis maupun kemampuan

penyesuaian diri individu dalam berbagai konteks kehidupan, termasuk pada lingkungan pendidikan berasrama (Emmons & McCullough, 2003; Pertiwi et al., 2024; Wood et al., 2010). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat kebersyukuran tinggi cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, mampu memaknai berbagai pengalaman hidup secara positif, membangun hubungan interpersonal yang sehat, serta menunjukkan resiliensi psikologis yang lebih kuat dalam menghadapi berbagai tuntutan dan perubahan lingkungan (Emmons & McCullough, 2004; Seligman, 2011). Karakteristik tersebut merupakan komponen penting yang mendukung keberhasilan individu dalam melakukan penyesuaian diri, terutama pada lingkungan yang menuntut kemampuan adaptasi tinggi seperti kehidupan di pondok pesantren.

Namun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada *outcome* psikologis umum, seperti *psychological well-being*, *subjective well-being*, atau keberhasilan akademik, sedangkan penelitian yang secara khusus mengkaji penyesuaian diri santriwati dalam konteks kehidupan pesantren masih relatif terbatas. Padahal, kehidupan pesantren memiliki karakteristik yang khas, seperti sistem pendidikan berasrama, internalisasi nilai-nilai religius, kehidupan komunal, disiplin yang tinggi, serta tuntutan untuk beradaptasi secara personal, sosial, emosional, dan spiritual secara simultan (Fitrianto, 2024; Schneiders, 1964). Selain itu, kajian yang mengintegrasikan *gratitude* dengan *subjective well-being* sebagai variabel psikologis yang berperan dalam memperkuat hubungan antara kebersyukuran dan penyesuaian diri juga masih sangat terbatas, khususnya pada populasi santriwati kelas VII yang sedang berada pada fase transisi dari lingkungan keluarga menuju kehidupan pesantren (Febriana et al., 2025; Santrock, 2018).

Keterbatasan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian **(***research gap***)** baik dari aspek konseptual, metodologis, maupun konteks populasi. Secara konseptual, masih sedikit penelitian yang mengintegrasikan *gratitude, subjective well-being*, dan penyesuaian diri dalam satu kerangka analisis yang komprehensif. Secara metodologis, sebagian besar penelitian terdahulu menggunakan desain korelasional sederhana atau menguji hubungan langsung antarvariabel tanpa mengeksplorasi mekanisme moderasi yang dapat menjelaskan kapan dan pada kondisi apa pengaruh *gratitude* terhadap penyesuaian diri menjadi lebih kuat atau lebih lemah (Hayes, 2022). Sementara itu, dari sisi populasi, penelitian mengenai penyesuaian diri pada santriwati pesantren, khususnya santriwati baru kelas VII, masih jauh lebih terbatas dibandingkan penelitian pada mahasiswa, siswa sekolah umum, maupun populasi masyarakat secara umum (Pertiwi et al., 2024; Ryff & Keyes, 1995).

Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan kebaruan (*novelty*) dengan mengkaji pengaruh *gratitude* terhadap penyesuaian diri santriwati melalui peran *subjective well-being* sebagai variabel moderator dalam perspektif integratif antara psikologi positif dan Psikologi Islam (Pargament, 1997; Park, 2010). Kebaruan penelitian ini tidak hanya terletak pada perubahan fokus variabel dependen dari penyesuaian akademis menjadi penyesuaian diri, tetapi juga pada pengujian *subjective well-being* sebagai variabel moderator yang menjelaskan kondisi psikologis yang dapat memperkuat hubungan antara *gratitude* dan penyesuaian diri pada santriwati. Selain itu, penelitian ini dilaksanakan pada santriwati kelas VII di lingkungan pesantren yang memiliki karakteristik adaptasi personal, sosial, emosional, spiritual, dan institusional yang berbeda dengan konteks pendidikan formal pada umumnya. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis

dalam pengembangan model penyesuaian diri berbasis psikologi positif dan nilai-nilai Islam, sekaligus memberikan kontribusi praktis sebagai dasar penyusunan program pembinaan psikologis, sosial, dan spiritual bagi santriwati di lingkungan pesantren yang berbasis bukti ilmiah

2.9 RINGKASAN BAB

Landasan teoritis yang menjadi dasar konseptual penelitian mengenai pengaruh *gratitude* terhadap penyesuaian diri santriwati dengan *subjective well-being (SWB)* sebagai variabel moderator. Kajian pustaka dalam penelitian ini mengintegrasikan perspektif Psikologi Positif untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika psikologis santriwati dalam menghadapi proses adaptasi di lingkungan pesantren.

Dalam perspektif Psikologi Positif, *gratitude* dipahami sebagai kecenderungan individu untuk mengenali, menghargai, dan merespons berbagai kebaikan yang diterima dalam kehidupan (McCullough et al., 2002). *Gratitude* merupakan salah satu kekuatan karakter (*character strengths*) yang berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, optimisme, regulasi emosi, kualitas hubungan interpersonal, serta kemampuan menghadapi berbagai tekanan kehidupan secara adaptif (Emmons & McCullough, 2003; Wood et al., 2010; Jans-Beken & Wong, 2021; Cregg & Cheavens, 2021). Individu yang memiliki tingkat *gratitude* tinggi cenderung lebih mampu memaknai pengalaman hidup secara positif sehingga memiliki kapasitas penyesuaian diri yang lebih baik dalam menghadapi perubahan lingkungan maupun berbagai tuntutan kehidupan.

Dalam perspektif Psikologi Islam, syukur tidak hanya dipandang sebagai emosi positif, tetapi juga sebagai bentuk penghambaan (*'ubūdiyyah*) kepada Allah Swt.

Menurut Al-Ghazali (2015), syukur mencakup dimensi kognitif, afektif, dan perilaku yang diwujudkan melalui pengakuan hati terhadap nikmat Allah, ungkapan syukur melalui lisan, serta implementasi syukur dalam bentuk amal saleh. Oleh karena itu, syukur berfungsi sebagai mekanisme *religious coping* yang membantu individu menemukan makna positif dalam berbagai pengalaman kehidupan, meningkatkan ketenangan batin, serta memperkuat ketahanan psikologis dalam menghadapi berbagai kesulitan (Pargament, 1997).

Bab ini juga membahas *subjective well-being* sebagai variabel moderator dalam penelitian. Menurut Diener (1984), *subjective well-being* merupakan evaluasi subjektif individu terhadap kualitas kehidupannya yang mencakup kepuasan hidup (*life satisfaction*), dominasi afek positif (*positive affect*), dan rendahnya afek negatif (*negative affect*). Individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi umumnya memiliki kemampuan penyesuaian yang lebih efektif dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan (Diener et al., 2018; Diener et al., 2022; Ng et al., 2023). Berdasarkan *Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions*, emosi positif yang terkandung dalam *subjective well-being* mampu memperluas pola pikir individu (*broaden*) dan membangun sumber daya psikologis (*build*) yang mendukung keberhasilan adaptasi jangka panjang (Fredrickson, 2001). Oleh karena itu, *subjective well-being* dipandang berpotensi memperkuat pengaruh *gratitude* terhadap penyesuaian diri.

Penyesuaian diri *(personal adjustment)* dalam penelitian ini dipahami sebagai kemampuan individu untuk mencapai keseimbangan antara kebutuhan pribadi dengan tuntutan lingkungan melalui proses adaptasi yang sehat, efektif, dan berkesinambungan (Schneiders, 1964). Konsep tersebut tetap relevan dengan berbagai penelitian kontemporer yang menunjukkan bahwa kemampuan penyesuaian

diri dipengaruhi oleh regulasi emosi, dukungan sosial, serta kesejahteraan psikologis individu (Credé et al., 2023; Rodríguez-Fernández et al., 2022). Penyesuaian diri mencakup kemampuan individu dalam menerima diri sendiri, mengelola emosi, menjalin hubungan sosial yang harmonis, mematuhi norma dan aturan yang berlaku, serta mengatasi berbagai tekanan dan perubahan lingkungan secara konstruktif. Pada santriwati kelas VII, kemampuan penyesuaian diri menjadi sangat penting karena mereka sedang berada pada masa transisi dari kehidupan bersama keluarga menuju kehidupan berasrama di pesantren yang memiliki sistem pendidikan, aturan, budaya, dan tuntutan sosial yang berbeda. Kegagalan dalam proses penyesuaian diri dapat menimbulkan berbagai permasalahan psikologis, seperti stres, kecemasan, kesulitan membangun hubungan sosial, *homesickness*, hingga hambatan dalam mengikuti proses pembelajaran maupun kehidupan pesantren secara optimal (Santrock, 2018).

Sintesis teori yang disajikan dalam bab ini menunjukkan bahwa *gratitude* berpotensi menjadi sumber daya psikologis sekaligus spiritual yang mendukung keberhasilan penyesuaian diri santriwati. Individu yang memiliki rasa syukur tinggi cenderung mampu mengembangkan regulasi emosi yang lebih baik, membangun strategi *coping* yang adaptif, memperkuat hubungan interpersonal, serta memaknai berbagai tantangan kehidupan sebagai bagian dari proses pengembangan diri dan ibadah kepada Allah Swt. (Emmons & McCullough, 2003; Pargament, 1997). Temuan-temuan penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *gratitude* yang tinggi cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih adaptif, tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih baik, serta kemampuan menghadapi perubahan lingkungan secara lebih efektif (Jans-Beken & Wong, 2021; Cregg & Cheavens, 2021; Ng et al., 2023). Sementara itu, *subjective well-being* diperkirakan memperkuat pengaruh positif tersebut melalui peningkatan stabilitas emosi, kepuasan hidup, serta

dominasi afek positif yang mendukung keberhasilan penyesuaian diri (Diener et al., 2018).

Berdasarkan kajian teoritis dan hasil penelitian terdahulu, penelitian ini merumuskan kerangka berpikir yang menempatkan *gratitude* sebagai variabel independen, penyesuaian diri sebagai variabel dependen, dan *subjective well-being* sebagai variabel moderator. Kerangka tersebut didukung oleh berbagai temuan empiris yang menunjukkan bahwa *gratitude* berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis, kemampuan adaptasi, serta fungsi psikososial individu, sedangkan *subjective well-being* berhubungan dengan peningkatan fungsi psikologis, regulasi emosi, dan keberhasilan penyesuaian diri dalam berbagai konteks kehidupan (Bücker et al., 2018; Diener et al., 2018; Wood et al., 2010).

Kajian terhadap penelitian terdahulu juga menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*), yaitu meskipun hubungan antara *gratitude, subjective well-being,* dan berbagai indikator penyesuaian telah banyak diteliti pada populasi mahasiswa maupun masyarakat umum, penelitian yang secara khusus menguji peran *subjective well-being* sebagai variabel moderator dalam hubungan antara *gratitude* dan penyesuaian diri pada santriwati di lingkungan pesantren masih sangat terbatas. Selain itu, sebagian besar penelitian terdahulu dilakukan pada konteks pendidikan umum sehingga generalisasi hasilnya pada sistem pendidikan berasrama yang bercirikan religius belum dapat dipastikan (Credé et al., 2023; Philipose et al., 2023; Ng et al., 2023), Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan **(***novelty***)** dengan menguji model integratif yang memadukan perspektif Psikologi Positif untuk menjelaskan mekanisme psikologis yang mendukung keberhasilan penyesuaian diri santriwati di lingkungan pesantren.

Berdasarkan keseluruhan kajian teoritis dan empiris tersebut, dirumuskan tiga hipotesis penelitian, yaitu: (1) *gratitude* berpengaruh positif terhadap penyesuaian diri santriwati, (2) *subjective well-being* berpengaruh positif terhadap penyesuaian diri santriwati, dan (3) *subjective well-being* memoderasi pengaruh *gratitude* terhadap penyesuaian diri santriwati sehingga pengaruh *gratitude* menjadi lebih kuat pada individu yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 INTRODUKSI

Pendekatan pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif karena memungkinkan peneliti menguji teori secara empiris melalui pengukuran setiap variabel menggunakan instrumen penelitian yang telah disusun. Hasil pengukuran kemudian diolah dengan analisis statistik untuk mengidentifikasi hubungan dan pengaruh antarvariabel dalam hal ini variabel *gratitude, subjective well-being* serta penyesuaian diri yang menjadi fokus penelitian (Creswell & Creswell, 2018).

Data yang digunakan dalam penelitian ini bersumber dari data primer, agar dapat memberikan gambaran empiris mengenai kondisi responden, khususnya terkait tingkat *gratitude, subjective well-being*, serta penyesuaian diri yang dimiliki oleh santriwati sebagai partisipan penelitian (Sugiyono, 2023).

Subjek penelitian adalah santriwati kelas VII yang sedang menempuh pendidikan di pesantren pada tahun ajaran penelitian berlangsung. Pemilihan santriwati kelas VII didasarkan pada pertimbangan bahwa mereka berada pada fase awal adaptasi terhadap lingkungan pesantren dan jenjang pendidikan baru.

Populasi penelitian mencakup 102 santriwati kelas VII. Dengan mempertimbangkan bahwa jumlah populasi relatif terbatas dan seluruh anggotanya dapat diakses oleh peneliti, teknik total sampling dipilih sebagai metode penentuan sampel. Melalui teknik ini, seluruh anggota populasi dilibatkan sebagai sampel sehingga tidak

dilakukan proses pemilihan sebagian responden (Sugiyono, 2023). Dengan teknik ini, seluruh santriwati kelas VII diberikan kesempatan untuk berpartisipasi dalam penelitian melalui pengisian kuesioner yang telah disusun berdasarkan indikator masing-masing variabel penelitian.

Pelaksanaannya, terdapat 3 santriwati yang tidak berkenan untuk berpartisipasi dalam penelitian. Peneliti menghormati keputusan tersebut sebagai bagian dari penerapan prinsip etika penelitian yang menjunjung tinggi hak individu untuk menentukan kesediaannya (*voluntary participation*) tanpa adanya paksaan dari pihak manapun (Creswell & Creswell, 2018).

Berdasarkan kondisi tersebut, 99 santriwati kelas VII. Jumlah tersebut mewakili sekitar 97,06% dari keseluruhan populasi sehingga dianggap mampu menggambarkan karakteristik populasi secara memadai. Dengan tingkat keterwakilan yang sangat tinggi, sampel penelitian ini dinilai cukup representatif, untuk selanjutnya dianalisis menguji pengaruh *gratitude* terhadap penyesuaian akademis serta peran *subjective well-being* sebagai variabel moderator pada santriwati kelas VII di pesantren.

Tabel 3.1 Populasi dan Sampel Penelitian

Keterangan	**Jumlah**
Populasi	102
Tidak bersedia menjadi responden	3
Sampel akhir	99
Persentase keterwakilan	97,06%

3.2 RANCANGAN PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain survei korelasional eksplanatori (*explanatory correlational research*). Pendekatan tersebut dipilih karena penelitian berfokus pada pengujian hubungan serta pengaruh antarvariabel melalui data yang dinyatakan dalam bentuk numerik. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan berbagai teknik statistik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Dalam penelitian ini, pendekatan kuantitatif digunakan untuk menguji pengaruh *gratitude* terhadap penyesuaian diri serta peran *subjective well-being* sebagai variabel moderator.

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan metode survei dengan memanfaatkan kuesioner sebagai alat pengumpulan data. Penerapan metode survei memungkinkan peneliti memperoleh data primer sebagai informasi dari santriwati selaku responden secara terstruktur melalui instrumen penelitian yang telah memenuhi standar, sehingga data yang diperoleh dapat digunakan untuk menjawab tujuan penelitian secara objektif (Sugiyono, 2023).

Secara konseptual, gratitude dalam penelitian ini dipahami sebagai kecenderungan individu untuk mengenali dan merespons secara positif berbagai kebaikan yang diterimanya, baik yang berasal dari orang lain maupun dari kondisi kehidupan yang dialaminya. Gratitude mencakup kesadaran terhadap adanya kebaikan, penghargaan atas manfaat yang diterima, serta pengakuan terhadap sumber kebaikan tersebut (McCullough et al., 2002). Dalam konteks santriwati kelas VII, gratitude dimaknai sebagai kecenderungan untuk menyadari dan menghargai berbagai nikmat, dukungan, pengalaman, serta kebaikan yang diperoleh selama menjalani kehidupan di

lingkungan pesantren. Sementara itu, subjective well-being dipahami sebagai evaluasi subjektif individu terhadap kehidupannya yang mencakup penilaian kognitif terhadap kepuasan hidup serta pengalaman afektif yang menyertai kehidupan sehari-hari (Diener et al., 1999).

Penyesuaian diri dalam penelitian ini secara konseptual merujuk pada kemampuan santriwati untuk merespons tuntutan internal dan eksternal secara efektif sehingga dapat menjalani kehidupan pesantren secara adaptif. Penyesuaian diri santri bersifat kontekstual karena berkaitan dengan karakteristik kehidupan pesantren dan mencakup berbagai tuntutan, antara lain akademik, sosial, kehidupan asrama, emosional, moral, dan aspek personal lainnya (Muthi'ah & Islam, 2025). Dengan demikian, penelitian ini memandang gratitude sebagai kondisi psikologis positif yang diduga berkontribusi terhadap kemampuan santriwati dalam melakukan penyesuaian diri, sedangkan subjective well-being ditempatkan sebagai variabel moderator yang diperkirakan dapat mengubah kekuatan hubungan antara gratitude dan penyesuaian diri.

Rancangan eksplanatori untuk mengkaji hubungan kausal antarvariabel. Model penelitian menempatkan *gratitude* sebagai variabel bebas (X), penyesuaian diri sebagai variabel terikat (Y), dan *subjective well-being* sebagai moderator (M). Peran variabel moderator adalah mengevaluasi apakah variasi tingkat *subjective well-being* memengaruhi besarnya hubungan antara *gratitude* dan penyesuaian diri. Untuk menguji model tersebut digunakan *Moderated Regression Analysis* (MRA), yaitu teknik analisis yang mampu mengidentifikasi pengaruh langsung sekaligus menguji efek interaksi antara variabel. (Hayes, 2022).

Secara skematis, rancangan penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

***Gratitude* (X) → Penyesuaian Diri (Y)**

***Subjective Well-Being* (M) memoderasi hubungan antara *Gratitude* (X) dan Penyesuaian Diri (Y).**

Berdasarkan rancangan tersebut, penelitian ini diarahkan untuk memperoleh pemahaman empiris mengenai pengaruh *gratitude* terhadap penyesuaian diri santriwati serta menguji apakah *subjective well-being* memperkuat atau memperlemah pengaruh tersebut.

3.3 VARIABEL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan tiga variabel, yaitu satu variabel bebas (*independent variable*), satu variabel terikat (*dependent variable*), dan satu variabel moderator (*moderating variable*). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *gratitude* (rasa syukur), sedangkan variabel terikatnya adalah penyesuaian diri santriwati kelas VII. Adapun *subjective well-being* (SWB) berperan sebagai variabel moderator yang diduga memperkuat hubungan antara gratitude dan penyesuaian diri.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *gratitude* (rasa syukur). *Gratitude* dipahami sebagai kecenderungan individu untuk mengenali, menghargai, dan merespons pengalaman positif dalam kehidupan dengan perasaan syukur, baik kepada sesama manusia maupun kepada Tuhan (Emmons & McCullough, 2003; Wood et al., 2010). Dalam konteks santriwati baru di pesantren, *gratitude* diposisikan sebagai faktor psikologis internal yang membantu individu menghadapi tuntutan akademik, aturan pesantren, serta proses adaptasi terhadap lingkungan baru secara lebih positif dan adaptif.

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri (*personality adjustment*). Penyesuaian diri merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi secara efektif

terhadap tuntutan diri maupun lingkungan sehingga tercapai keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan harapan lingkungan. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik mampu mengelola emosi, menjalin hubungan interpersonal yang sehat, menyelesaikan masalah secara adaptif, serta menunjukkan perilaku yang sesuai dengan norma yang berlaku (Schneiders, 1964)

Variabel moderator dalam penelitian ini adalah *subjective well-being* (SWB). *Subjective well-being* merujuk pada evaluasi subjektif individu terhadap kehidupannya yang meliputi kepuasan hidup, dominasi emosi positif, dan rendahnya emosi negatif (Diener, 1984). Individu dengan tingkat SWB yang tinggi cenderung memiliki kondisi emosional yang lebih positif, lebih resilien, serta lebih mampu menghadapi tekanan dan tantangan kehidupan sehari-hari. Dalam penelitian ini, SWB diasumsikan dapat memperkuat pengaruh *gratitude* terhadap penyesuaian diri santriwati. Artinya, santriwati yang memiliki rasa syukur tinggi dan *subjective well-being* yang baik diperkirakan lebih mampu menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik dan kehidupan pesantren dibandingkan santriwati dengan tingkat SWB yang rendah.

Dengan demikian, penelitian ini berfokus pada pengujian pengaruh *gratitude* terhadap penyesuaian diri santriwati kelas VII serta peran *subjective well-being* sebagai variabel moderator dalam hubungan tersebut. Mode penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *gratitude* berkaitan positif dengan kesejahteraan subjektif, kemampuan coping, resiliensi, serta penyesuaian diri individu dalam berbagai konteks pendidikan dan kehidupan berasrama (Emmons & McCullough, 2003; Wood et al., 2010; Diener, 2000).

3.4 DEFINISI KOSEPTUAL

3.4.1 Integrasi *Gratitude* dalam Psikologi Positif dan Syukur dalam Perspektif Islam

Gratitude dalam perspektif psikologi positif dipahami sebagai salah satu kekuatan psikologis yang berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengenali, menghargai, dan merespons secara positif berbagai kebaikan yang diterimanya. *Gratitude* tidak hanya muncul sebagai respons terhadap suatu pemberian atau pengalaman yang menyenangkan, tetapi juga melibatkan kesadaran bahwa manfaat yang diterima individu sering kali berasal dari kontribusi, perhatian, bantuan, atau kebaikan yang diberikan oleh pihak lain. Dengan demikian, gratitude mengandung unsur kesadaran, penghargaan, dan pengakuan terhadap sumber kebaikan yang berada di luar diri individu (McCullough et al., 2002).

Dalam penelitian ini, konsep *gratitude* mengacu terutama pada konsepsi Emmons dan McCullough (2003), yang memandang *gratitude* sebagai kecenderungan individu untuk mengenali dan menghargai manfaat yang diterimanya serta menyadari adanya sumber atau pemberi manfaat di luar dirinya. Perspektif tersebut menempatkan *gratitude* sebagai disposisi positif yang dapat memengaruhi cara individu mempersepsi dan memaknai pengalaman kehidupan. *Gratitude* juga berkaitan dengan munculnya emosi positif, apresiasi terhadap kehidupan, serta kualitas hubungan interpersonal yang lebih baik. Dalam kerangka psikologi positif, rasa syukur dipandang sebagai salah satu kekuatan yang dapat mendukung keberfungsian optimal dan kesejahteraan psikologis individu (Seligman, 2011).

Konsep *gratitude* tersebut memiliki titik temu yang kuat dengan konsep **syukur (*asy-syukr*) dalam Islam**, meskipun keduanya berkembang dalam landasan epistemologis yang berbeda. Dalam psikologi positif, *gratitude* umumnya dijelaskan sebagai pengalaman psikologis yang berkaitan dengan pengenalan dan penghargaan terhadap kebaikan yang diterima, sedangkan syukur dalam Islam memiliki dimensi

teologis yang lebih eksplisit karena menempatkan Allah Swt. sebagai sumber utama segala nikmat. Dengan demikian, syukur dalam perspektif Islam tidak hanya berkaitan dengan keadaan psikologis berupa rasa berterima kasih, tetapi juga merupakan sikap penghambaan yang tercermin dalam pengakuan terhadap nikmat, pujian kepada Allah, dan penggunaan nikmat sesuai dengan kehendak-Nya.

Al-Ghazali menjelaskan bahwa syukur merupakan suatu keadaan yang melibatkan **hati, lisan, dan anggota badan**. Syukur dengan hati diwujudkan melalui kesadaran dan pengakuan bahwa nikmat berasal dari Allah Swt., syukur dengan lisan diwujudkan melalui pujian dan pengakuan terhadap pemberi nikmat, sedangkan syukur dengan anggota badan diwujudkan melalui penggunaan nikmat dalam bentuk tindakan yang sesuai dengan ketaatan kepada Allah (Al-Ghazali, 2005). Pemahaman tersebut menunjukkan bahwa syukur dalam Islam memiliki struktur yang bersifat menyeluruh karena menghubungkan kesadaran kognitif, pengalaman afektif, ekspresi verbal, dan perilaku individu.

Pemahaman tersebut sejalan dengan penjelasan Ibn Qayyim al-Jauziyyah yang menempatkan syukur sebagai proses yang tidak berhenti pada kesadaran terhadap keberadaan nikmat. Syukur juga mengandung pengakuan terhadap Allah sebagai Pemberi nikmat, disertai dengan pujian kepada-Nya dan pemanfaatan nikmat tersebut dalam ketaatan. Oleh karena itu, syukur dalam Islam dapat dipahami sebagai konstruksi spiritual yang mengintegrasikan pengenalan terhadap nikmat, penghargaan kepada Pemberi nikmat, serta penggunaan nikmat secara bertanggung jawab sesuai dengan tujuan yang diridai Allah (Ibn Qayyim al-Jauziyyah, 2017).

Landasan Al-Qur’an juga memperlihatkan bahwa syukur memiliki konsekuensi terhadap cara manusia memandang dan menjalani kehidupannya. Allah Swt.

berfirman dalam QS. Ibrahim ayat 7 bahwa apabila manusia bersyukur, Allah akan menambah nikmat kepadanya, sedangkan pengingkaran terhadap nikmat memiliki konsekuensi yang sebaliknya. Ayat tersebut menunjukkan bahwa syukur dalam Islam bukan hanya respons terhadap kondisi kehidupan yang menyenangkan, tetapi merupakan orientasi spiritual yang mengarahkan individu untuk mengenali nikmat, mengakui sumbernya, dan meresponsnya dengan cara yang sesuai dengan tuntunan agama. Dalam konteks psikologi, orientasi tersebut dapat berkaitan dengan proses pemaknaan positif terhadap pengalaman hidup dan penggunaan sumber daya keagamaan dalam menghadapi berbagai tekanan atau tantangan kehidupan (Pargament, 1997).

Berdasarkan kedua perspektif tersebut, *gratitude* dan syukur dapat dipahami memiliki irisan konseptual, tetapi tidak diposisikan sebagai konsep yang sepenuhnya identik. *Gratitude* dalam psikologi positif memberikan kerangka psikologis untuk menjelaskan kecenderungan individu dalam mengenali, menghargai, dan merespons kebaikan yang diterimanya, sedangkan syukur dalam Islam memberikan landasan spiritual mengenai kepada siapa rasa syukur diarahkan, bagaimana rasa syukur dimaknai, serta bagaimana rasa syukur diwujudkan dalam kehidupan. Dengan demikian, integrasi keduanya menghasilkan pemahaman yang lebih kontekstual mengenai rasa syukur, khususnya ketika penelitian dilakukan pada populasi yang menjalani kehidupan dalam lingkungan pendidikan dan pembinaan keagamaan.

Integrasi tersebut juga dapat dijelaskan melalui tiga proses yang saling berkaitan. Pertama, pada tingkat **kognitif**, individu menyadari keberadaan nikmat dan kebaikan yang diterimanya serta mengenali bahwa nikmat tersebut tidak semata-mata merupakan hasil usaha dirinya sendiri. Kedua, pada tingkat **afektif**, kesadaran tersebut berkembang menjadi apresiasi, penghargaan, dan perasaan positif terhadap

nikmat yang diterima. Ketiga, pada tingkat **perilaku dan spiritual**, rasa syukur diekspresikan melalui ucapan, tindakan, serta penggunaan nikmat secara bertanggung jawab dan sesuai dengan nilai-nilai Islam. Dengan demikian, psikologi positif membantu menjelaskan mekanisme psikologis gratitude, sementara konsep syukur Islam memberikan orientasi transendental dan nilai mengenai makna serta aktualisasi rasa syukur tersebut (Emmons & McCullough, 2003; Al-Ghazali, 2005; Ibn Qayyim al-Jauziyyah, 2017).

Integrasi konsep tersebut memiliki relevansi khusus dalam konteks kehidupan pesantren. Santriwati tidak hanya dituntut untuk beradaptasi dengan aktivitas akademik, tetapi juga menghadapi perubahan lingkungan tempat tinggal, kehidupan berasrama, aturan dan disiplin pesantren, tuntutan kemandirian, relasi dengan teman sebaya, serta proses internalisasi nilai-nilai keislaman. Dalam kondisi demikian, gratitude dapat berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang membantu santriwati mengenali aspek-aspek positif dalam kehidupannya, menghargai dukungan yang diperoleh dari orang lain, dan membangun pemaknaan yang lebih positif terhadap pengalaman yang dihadapi. Pada saat yang sama, pemaknaan syukur dalam Islam memberikan kerangka spiritual yang membantu santriwati memandang berbagai nikmat dan pengalaman tersebut sebagai bagian dari ketetapan dan karunia Allah Swt.

Dengan demikian, integrasi *gratitude* dan syukur dalam penelitian ini tidak dimaksudkan untuk menjadikan keduanya sebagai dua variabel yang berbeda, melainkan untuk memberikan landasan konseptual yang lebih sesuai dengan karakteristik subjek dan konteks penelitian. *Gratitude* tetap diposisikan sebagai konstruk psikologis utama yang mengacu pada konsep Emmons dan McCullough (2003), sedangkan konsep syukur dalam Islam digunakan sebagai perspektif

integratif yang memberikan konteks keagamaan terhadap pemaknaan *gratitude* pada santriwati. Dengan posisi tersebut, *gratitude* dalam penelitian ini dipahami sebagai kecenderungan psikologis santriwati untuk mengenali dan menghargai nikmat serta kebaikan yang diterima, disertai kesadaran bahwa nikmat tersebut berasal dari sumber di luar dirinya, yang dalam konteks kehidupan Muslim diarahkan terutama kepada Allah Swt. sebagai sumber utama nikmat dan diwujudkan dalam sikap serta perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai Islam.

Pemahaman integratif tersebut menjadi dasar dalam penelitian ini untuk menjelaskan bahwa *gratitude* tidak hanya berkaitan dengan pengalaman emosi positif, tetapi juga dapat menjadi sumber daya psikologis yang mendukung ***subjective well-being*** dan **penyesuaian diri** santriwati. *Gratitude* membantu individu mengarahkan perhatian pada aspek positif kehidupan, menghargai dukungan dan kebaikan yang diterima, serta membangun pemaknaan yang lebih konstruktif terhadap pengalaman. Sementara itu, perspektif syukur Islam memberikan dimensi spiritual yang memungkinkan pengalaman tersebut dipahami sebagai bagian dari hubungan manusia dengan Allah Swt. Oleh sebab itu, integrasi psikologi positif dan perspektif Islam memberikan kerangka teoritis yang relevan untuk memahami peran gratitude dalam kehidupan santriwati yang berlangsung dalam lingkungan pesantren yang secara simultan menekankan perkembangan psikologis, sosial, dan spiritual.

3.4.2 *Subjective Well-Being* (SWB)

Subjective well-being (SWB) merupakan konsep dalam psikologi positif yang menggambarkan bagaimana individu mengevaluasi dan memaknai kualitas kehidupannya berdasarkan pengalaman subjektif yang dimilikinya. Diener (1984) menjelaskan bahwa SWB mencakup evaluasi kognitif dan pengalaman afektif

individu terhadap kehidupannya. Evaluasi kognitif terutama tercermin dalam kepuasan hidup, sedangkan komponen afektif berkaitan dengan pengalaman emosi positif dan emosi negatif. Individu dengan tingkat SWB yang tinggi cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih baik, lebih sering mengalami afek positif, dan relatif lebih jarang mengalami afek negatif. Dengan demikian, SWB tidak hanya menunjukkan keadaan emosional sesaat, tetapi juga mencerminkan penilaian subjektif individu terhadap sejauh mana kehidupannya dipersepsikan berjalan secara positif.

Dalam perkembangan konseptualnya, SWB dipahami sebagai konstruk multidimensional yang melibatkan hubungan antara evaluasi kognitif terhadap kehidupan dan pengalaman emosional individu (Diener et al., 2018). Kepuasan hidup menggambarkan penilaian individu terhadap kehidupannya secara keseluruhan, sedangkan aspek afektif menunjukkan keseimbangan pengalaman emosi positif dan negatif yang dialami dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, seseorang dapat dikatakan memiliki SWB yang relatif baik ketika ia mampu mengevaluasi kehidupannya secara positif, merasakan emosi positif secara memadai, serta memiliki pengalaman emosi negatif yang relatif lebih rendah. Perspektif ini menempatkan individu sebagai pihak yang aktif dalam memberikan penilaian terhadap kualitas kehidupannya berdasarkan standar, pengalaman, dan persepsi yang dimilikinya.

Dalam konteks perkembangan remaja dan pendidikan, SWB memiliki arti penting karena periode remaja ditandai oleh berbagai perubahan psikologis, sosial, dan lingkungan yang dapat memengaruhi cara individu mengevaluasi kehidupannya. Lingkungan pendidikan dengan tuntutan akademik, aturan, relasi sosial, dan perubahan peran dapat menjadi sumber pengalaman positif maupun tekanan bagi

remaja. Tingkat SWB yang baik dapat menjadi sumber daya psikologis yang membantu individu mempertahankan evaluasi kehidupan yang lebih positif dan menghadapi berbagai tuntutan perkembangan secara lebih adaptif. Dengan demikian, SWB relevan untuk dikaji pada santriwati kelas VII yang sedang berada pada tahap awal memasuki lingkungan pendidikan pesantren dan menghadapi perubahan pola kehidupan yang cukup signifikan.

Dalam penelitian ini, SWB juga ditempatkan dalam kaitannya dengan ***gratitude***. *Gratitude* dan SWB memiliki hubungan konseptual karena pengalaman bersyukur dapat mengarahkan perhatian individu pada berbagai kebaikan dan aspek positif dalam kehidupannya. Emmons dan McCullough (2003) menunjukkan bahwa *gratitude* berkaitan dengan pengalaman positif dan evaluasi yang lebih baik terhadap kehidupan. Individu yang mampu mengenali dan menghargai berbagai kebaikan yang diterimanya berpotensi memiliki cara pandang yang lebih positif terhadap kehidupannya. Dengan demikian, *gratitude* dapat menjadi salah satu sumber pengalaman psikologis yang berkaitan dengan terbentuknya *subjective well-being.*

Dalam konteks kehidupan pesantren, SWB menjadi semakin relevan karena santriwati perlu menghadapi berbagai tuntutan yang berlangsung secara bersamaan, seperti aktivitas akademik, kedisiplinan, aturan kehidupan berasrama, keterbatasan kebebasan personal, tuntutan kemandirian, serta dinamika hubungan dengan teman sebaya dan pengasuh. Kondisi tersebut dapat memengaruhi evaluasi santriwati terhadap kehidupannya dan pengalaman afektif yang menyertainya. Penelitian pada konteks pesantren juga menunjukkan pentingnya kesejahteraan subjektif dalam mendukung kondisi psikologis santriwati ketika menghadapi tuntutan kehidupan di lingkungan asrama (Febriana et al., 2025). Oleh karena itu, SWB dapat dipandang sebagai sumber daya psikologis yang berpotensi membantu santriwati

mempertahankan penilaian kehidupan yang positif serta menghadapi tuntutan lingkungan pesantren secara lebih adaptif.

Secara konseptual, SWB dalam penelitian ini tidak diposisikan sebagai kondisi yang berdiri sendiri, tetapi sebagai **variabel moderator** yang diduga memengaruhi kekuatan hubungan antara *gratitude* dan penyesuaian diri. Penempatan SWB sebagai moderator didasarkan pada asumsi bahwa pengaruh *gratitude* terhadap penyesuaian diri dapat berbeda bergantung pada tingkat kesejahteraan subjektif yang dimiliki santriwati. Santriwati dengan SWB yang lebih tinggi diperkirakan memiliki sumber daya psikologis yang lebih memadai untuk mempertahankan evaluasi positif terhadap kehidupannya, mengelola pengalaman afektif, serta memanfaatkan pengalaman *gratitude* secara lebih efektif ketika menghadapi berbagai tuntutan dan perubahan lingkungan pesantren. Dengan kondisi tersebut, gratitude yang dimiliki dapat lebih mudah diterjemahkan ke dalam respons adaptif terhadap tuntutan kehidupan pesantren.

Sebaliknya, santriwati dengan tingkat SWB yang lebih rendah mungkin mengalami lebih banyak evaluasi negatif terhadap kehidupannya atau lebih sering mengalami afek negatif, sehingga manfaat psikologis gratitude terhadap proses penyesuaian diri berpotensi menjadi kurang optimal. Dengan demikian, SWB secara teoritis dapat berperan sebagai kondisi psikologis yang menentukan sejauh mana gratitude dapat berkontribusi terhadap kemampuan santriwati dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan pesantren. Dalam kerangka moderasi, semakin tinggi SWB, semakin kuat hubungan positif antara gratitude dan penyesuaian diri; sebaliknya, tingkat SWB yang lebih rendah diperkirakan dapat melemahkan hubungan tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, *subjective well-being* dalam penelitian ini didefinisikan sebagai evaluasi subjektif santriwati terhadap kualitas kehidupannya yang tercermin dalam kepuasan terhadap kehidupan serta pengalaman afektif berupa afek positif dan afek negatif (Diener, 1984; Diener et al., 2018). SWB digunakan sebagai variabel moderator karena penelitian ini tidak hanya ingin mengetahui apakah *gratitude* berhubungan dengan penyesuaian diri, tetapi juga menguji apakah tingkat kesejahteraan subjektif santriwati dapat memperkuat atau memperlemah pengaruh *gratitude* terhadap penyesuaian diri. Dengan demikian, SWB dipandang sebagai kondisi psikologis yang berpotensi menentukan efektivitas *gratitude* dalam membantu santriwati kelas VII menghadapi tuntutan akademik, kehidupan berasrama, aturan pesantren, serta dinamika sosial di lingkungan Pesantren X (Salaf) Jawa Tengah.

3.4.3 Adaptasi Diri Santriwati di Pesantren

Dalam lingkungan pesantren, penyesuaian diri santriwati mencakup kemampuan beradaptasi terhadap berbagai aspek kehidupan, seperti aturan dan disiplin pesantren, kehidupan berasrama, interaksi dengan pengasuh, ustadzah, dan teman sebaya, kegiatan keagamaan, serta tuntutan pembelajaran yang berlangsung secara terpadu. Kehidupan pesantren memiliki karakteristik yang berbeda dengan lingkungan keluarga maupun sekolah reguler sehingga menuntut santriwati untuk mengembangkan kemampuan penyesuaian diri secara optimal agar mampu menjalani kehidupan sehari-hari secara efektif. Kemampuan tersebut meliputi pengelolaan emosi, pengendalian diri, kemampuan membangun hubungan sosial yang harmonis, kepatuhan terhadap norma yang berlaku, serta kesiapan menghadapi berbagai perubahan dan tantangan selama tinggal di pesantren (Schneiders, 1964).

Masa awal memasuki pesantren merupakan periode transisi yang penting bagi santriwati, khususnya santriwati kelas VII yang baru memasuki kehidupan berasrama. Pada fase ini, mereka dihadapkan pada perubahan lingkungan fisik, sosial, budaya, dan pola kehidupan yang berbeda dengan kehidupan sebelumnya. Menurut Santrock (2018), masa transisi menuju lingkungan pendidikan baru merupakan periode yang rentan terhadap munculnya stres adaptasi karena individu harus menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan perkembangan, hubungan sosial baru, serta perubahan pola aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, keberhasilan penyesuaian diri pada masa awal kehidupan di pesantren menjadi faktor penting yang menentukan kesejahteraan psikologis, keberhasilan mengikuti proses pendidikan, serta perkembangan pribadi santriwati pada tahap selanjutnya.

Berbagai penelitian menunjukkan kemampuan penyesuaian diri berkaitan dengan kesehatan mental yang baik, hubungan interpersonal positif, kemampuan regulasi emosi efektif, serta keberhasilan individu dalam menghadapi berbagai tuntutan lingkungan pendidikan (Bücker et al., 2018; Fitrianto, 2024). Sebaliknya, rendahnya kemampuan penyesuaian diri dapat meningkatkan risiko munculnya stres, kecemasan, konflik interpersonal, kesulitan mengikuti aturan, *homesickness*, hingga penurunan kesejahteraan psikologis selama menjalani kehidupan berasrama (Santrock, 2018).

Penyesuaian diri santriwati ialah kemampuan santriwati kelas VII untuk menyesuaikan diri secara efektif terhadap kehidupan di lingkungan pesantren, yang meliputi kemampuan menerima diri dan lingkungan, mengelola emosi, membangun hubungan sosial yang harmonis, mematuhi aturan yang berlaku, serta menghadapi berbagai tuntutan kehidupan pesantren secara adaptif. Penyesuaian diri tersebut dipandang sebagai indikator penting keberhasilan adaptasi santriwati selama

menjalani kehidupan di pesantren dan diperkirakan dipengaruhi oleh faktor psikologis, khususnya *gratitude* dan *subjective well-being.*

3.4.4 Integrasi Teori *Gratitude, Subjective Well-Being,* dan Penyesuaian Diri Santriwati

Dalam perspektif psikologi positif, *gratitude* dipahami sebagai kecenderungan yang dimiliki individu untuk mengenali, mengapresiasi, dan merespons berbagai bentuk kebaikan yang diterimanya sehingga berkontribusi terhadap terbentuknya pengalaman psikologis yang positif.

Dalam perspektif Psikologi Islam, konsep gratitude memiliki kesepadanan makna dengan konsep syukur, yaitu kesadaran akan nikmat Allah melalui pengakuan hati, ungkapan lisan, dan perbuatan yang sesuai dengan nilai-nilai kebaikan. Abu Hamid al-Ghazali menjelaskan bahwa syukur mencakup tiga dimensi utama, yaitu pengakuan hati terhadap nikmat Allah, pujian melalui lisan, serta penggunaan nikmat dalam ketaatan kepada-Nya (Al-Ghazali, 2015).

Dalam psikologi positif, *gratitude* terbukti berkontribusi terhadap peningkatan *subjective well-being* (SWB), yang mencakup kepuasan hidup, emosi positif, serta rendahnya emosi negatif (Emmons & McCullough, 2003). Individu yang memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi cenderung lebih optimis, memiliki hubungan sosial yang lebih baik, serta lebih mampu menghadapi tekanan kehidupan secara adaptif (Wood et al., 2010). Dengan demikian, *gratitude* dapat dipandang sebagai faktor psikologis yang berkontribusi terhadap peningkatan SWB individu.

Dalam konteks pendidikan pesantren, *subjective well-being* menjadi faktor penting yang memengaruhi kemampuan santriwati dalam menghadapi tuntutan kehidupan

berasrama. Santriwati dengan SWB tinggi cenderung memiliki kondisi emosional yang stabil, puas terhadap kehidupannya, mampu mengelola tekanan sosial, akademik, dan spiritual secara efektif (Diener et al., 2018). Hal ini menjadikan SWB sebagai kondisi psikologis yang memperkuat proses penyesuaian diri di lingkungan pesantren.

Konsep penyesuaian diri dalam penelitian ini merujuk pada dimensi yang diukur melalui *Personal Adjustment Santri Scale* (PASS) yang dikembangkan oleh Shafiyyah Muthi'ah dan Azizah Fajar Islam. Instrumen PASS dirancang secara khusus untuk mengukur kemampuan santri dalam menyesuaikan diri terhadap kehidupan pesantren yang mencakup aspek personal, sosial, emosional, dan kepatuhan terhadap norma pesantren (Muthi'ah & Islam, 2024).

Berdasarkan integrasi teori tersebut, dapat dipahami bahwa *gratitude* berperan sebagai sumber daya psikologis dan spiritual yang meningkatkan *subjective well-being*, yang selanjutnya mendukung keberhasilan penyesuaian diri santriwati. Selain itu, *subjective well-being* juga diposisikan sebagai kondisi psikologis yang memperkuat pengaruh positif *gratitude* terhadap kemampuan santriwati dalam beradaptasi dengan kehidupan pesantren. Dengan demikian, ketiga variabel tersebut membentuk suatu model psikologis yang saling berkaitan dalam menjelaskan proses penyesuaian diri santriwati di lingkungan pendidikan Islam berasrama.

3.5 DEFINISI OPERASIONAL

Tabel 3.2 Defenisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Dimensi	Instrumen & Skala	Indikator Pengukuran	Perspektif Islam (Pesantren Salaf)
Gratitude (X)	Kecenderungan santriwati untuk menyadari, menghargai, dan mengekspresikan nikmat Allah serta kebaikan orang lain secara kognitif, afektif, dan perilaku dalam kehidupan pesantren	Konstruk yang bersifat *unideminsion T*ercermin dalam 4 karakteristik yaitu 1. Intensity 2. Frequency 3. Span 4. Density (Emmons & McCullough, 2003)	Skala Likert (1–4). **GQ-6 *(Gratitude Questionnaire)***	1. Seberapa kuat manusia merasakan emosi syukur 2. Seberapa sering manusia mengalami dan merasakan syukur 3. Seberapa luas aspek kehidupan yang dipersepsikan sebagai sumber rasa syukur 4. Seberapa banyak pihak yang dipersepsikan telah memberikan kontribusi terhadap berbagai nikmat/manfaat yang diterima	Syukur (*syukr*) dalam Islam: QS. Ibrahim: 7; konsep *syukur bil qalb, bil lisan, bil jawarih*
Subjective Well-Being **(SWB)** (Z / Moderator)	Evaluasi subjektif santriwati terhadap kehidupannya yang mencakup kepuasan hidup dan keseimbangan emosi positif-negatif dalam konteks pesantren	1. *Life satisfaction 2. Positive well-being 3. Negative well-being* (Diener, 1984)	Skala Likert (1–4). **BBC-*Subjective Well-Being Scale*** (berbasis Diener, 1984)	1. Merasa puas dengan kehidupan di pesantren 2. Sering merasakan emosi positif (bahagia, tenang) 3. Rendahnya emosi negatif (cemas, sedih) 4. Merasa hidup bermakna 5. Stabil secara emosional	Konsep *hayatan thayyibah*, ketenangan hati (*ṭuma'nīnah*) QS. Ar-Ra'd: 28
Penyesuaian Diri Santriwati (Y)	Kemampuan santriwati kelas VII dalam menyesuaikan diri secara	1. *Academic Adjustment* 2. *Social Adjustment*	**Personal *Adjustment Santri Scale* (PASS)**.	1. Kemampuan menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik 2. Kemampuan menyesuaikan diri	1. **Thalabul 'ilm**, *mujāhadah fī al-'ilm*), *ta'ẓīm al-'ālim*

	efektif terhadap tuntutan kehidupan di lingkungan pesantren, menurut Schneiders (1964) dan dioperasionalisasikan menggunakan ***Personal Adjustment Santri Scale* (PASS)** yang dikembangkan oleh Muthi'ah dan Islam (2025).	*3. Dormitory Life Adjustment)* 4. Emotional *Adjustment* 5. *Moral adjusment* 6. *Sexual Adjusment*	Skala Likert 4 poin (1 = Sangat Tidak Sesuai, 2 = Tidak Sesuai, 3 = Sesuai, 4 = Sangat Sesuai).	dalam hubungan dan interaksi sosial 3. Kemampuan menyesuaikan diri dengan kehidupan dan tuntutan asrama 4. Kemampuan mengelola dan menyesuaikan respons emosional 5. Kemampuan menyesuaikan perilaku dengan nilai dan tuntutan mora 6. Kemampuan menyesuaikan diri terkait perkembangan dan perilaku seksual	2. **Ukhuwah Islamiyah**, *ta'āwun, tasāmuḥ* (toleransi) 3. Kedisiplinan, tanggung jawab, kemandirian, kepatuhan terhadap aturan, 4. ***Ṣabr*** (kesabaran), *mujāhadah al-nafs*, *muḥāsabah*, tawakal, dan istiqamah 5. ***Akhlāq al-karīmah***, ketaatan *amar ma'ruf nahi munkar*, keikhlasan, dan tanggung jawab moral 6. ***Ḥifẓ al-'irḍ*** (menjaga kehormatan), *ghaḍḍ al-baṣar 'iffah*
SWB sebagai Moderator	Tingkat kesejahteraan subjektif yang memperkuat atau memperlemah pengaruh gratitude terhadap penyesuaian akademis santriwati	Interaksi SWB terhadap hubungan X → Y	BBC-SWB Scale (Likert 1–4)	1. SWB tinggi memperkuat efek syukur terhadap adaptasi akademik 2. SWB rendah melemahkan hubungan syukur–adaptasi 3. Stabilitas emosi mempengaruhi efektivitas syukur	Dalam Islam: hati yang tenang (*qalbun salīm*) meningkatkan istiqamah, fokus belajar, dan ketaatan

3.6 SUBJEK DAN LOKASI PENELITIAN

Subjek penelitian ini adalah santriwati kelas VII yang berada di pesantren pada tahun ajaran penelitian berlangsung. Pemilihan santriwati karena mereka berada pada masa transisi dari lingkungan pendidikan sebelumnya menuju lingkungan pesantren yang memiliki karakteristik pembelajaran, pola asuh, serta tuntutan sosial yang berbeda. Pada masa tersebut, santriwati dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan berbagai aturan, aktivitas pembelajaran, kehidupan berasrama, serta interaksi sosial, kelompok ini dinilai relevan untuk diteliti dalam kaitannya dengan variabel *gratitude*, kesejahteraan subjektif, dan penyesuaian diri. Pemilihan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik total sampling, yakni pendekatan yang menjadikan seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian. Berdasarkan teknik tersebut, semua santriwati kelas VII yang termasuk dalam populasi dilibatkan sebagai responden untuk memperoleh gambaran yang merepresentasikan kondisi populasi secara menyeluruh (Sugiyono, 2023).

Santriwati kelas VII dipilih sebagai subjek penelitian karena berada pada fase transisi yang ditandai dengan perubahan lingkungan hidup, sistem pendidikan, serta pola interaksi sosial yang cukup signifikan. Pada tahap ini, mereka mengalami perpindahan dari lingkungan keluarga yang memperoleh pendampingan langsung dari orang tua menuju kehidupan di pesantren yang mengharuskan mereka tinggal di asrama, menjalani berbagai aturan yang lebih terstruktur, serta mengembangkan kemandirian dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari. Selain itu, sebagian besar santriwati kelas VII merupakan peserta didik baru yang belum memiliki pengalaman maupun gambaran yang memadai mengenai kehidupan di pesantren. Kondisi tersebut menyebabkan proses adaptasi yang mereka alami cenderung lebih kompleks dibandingkan santriwati pada jenjang yang lebih tinggi yang telah memiliki

pengalaman berasrama dan lebih mengenal budaya, sistem pembelajaran, serta pola kehidupan di lingkungan pesantren. Oleh karena itu, santriwati kelas VII dipandang sebagai kelompok yang paling relevan untuk mengkaji peran *gratitude* dan *subjective well-being* dalam mendukung proses penyesuaian diri selama masa awal kehidupan di pesantren.

Namun, pada saat pelaksanaan penelitian terdapat 3 santriwati yang tidak bersedia berpartisipasi dalam pengisian kuesioner sehingga jumlah sampel akhir yang digunakan dalam penelitian ini adalah 99 santriwati atau sekitar 97,06% dari total populasi. Jumlah tersebut dinilai telah mampu merepresentasikan karakteristik populasi yang diteliti secara memadai.

Lokasi penelitian adalah Pesantren Islam Al-Irsyad Putri, yang berlokasi di Jalan Raya Solo – Semarang KM 45, Desa Butuh, Kecamatan Tengaran, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah, 50775. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa pesantren tersebut menerapkan sistem pendidikan berasrama, Selain itu, lokasi penelitian memberikan akses yang memadai bagi peneliti untuk memperoleh data relevan dengan tujuan yang diteliti.

Pelaksanaan penelitian berlangsung pada semester genap Tahun Ajaran 2025/2026. Data penelitian diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada seluruh responden yang sesuai dengan kriteria penelitian. Informasi dihimpun berupa data primer, yang kemudian dianalisis untuk menjelaskan pengaruh *gratitude* terhadap penyesuaian diri dengan *subjective well-being* sebagai variabel moderator pada santriwati kelas VII.

3.7 TEKNIK PENGAMBILAN DATA

Teknik pengambilan menggunakan kuesioner (angket) sebagai teknik utama untuk memperoleh data empiris dari responden. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan kuesioner, yaitu instrumen berisi serangkaian pernyataan dari indikator, disusun untuk mengumpulkan data dari responden (santriwati) berdasarkan pengalaman maupun kondisi yang mereka alami. Menurut Creswell dan Creswell (2018)

Instrumen dalam penelitian ini disusun menggunakan skala Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu: Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Dalam penelitian ini, instrumen disusun menggunakan Skala Likert karena skala tersebut memungkinkan peneliti mengukur respons santriwati selaku responden terhadap suatu fenomena melalui tingkat persetujuan yang diberikan. Menurut Likert (1932) dan Sugiyono (2019), Skala Likert digunakan untuk mengidentifikasi sikap, pendapat, serta persepsi individu maupun kelompok terhadap fenomena sosial secara sistematis.

Responden diminta untuk mengisi seluruh pernyataan dalam skala *Gratitude*, *Subjective Well-Being (SWB)*, dan *Personal Adjustment Santri Scale (PASS)* secara mandiri sesuai dengan kondisi yang dialami di lingkungan pesantren.

Prosedurnya ialah; *Pertama*, peneliti menetapkan santriwati sebagai sumber informasi. *Kedua*, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian kepada santriwati kelas VII serta petunjuk pengisian kuesioner. *Ketiga*, responden mengisi kuesioner secara mandiri berdasarkan kondisi yang dialami tanpa adanya unsur paksaan. *Keempat*, kuesioner yang telah selesai diisi dikumpulkan kembali oleh peneliti untuk dilakukan proses skoring.

Sesuai dengan pedoman etika penelitian yang dikemukakan oleh Creswell dan Creswell (2018), pelaksanaan pengumpulan data dilakukan dengan menjamin kerahasiaan identitas serta informasi yang diberikan oleh responden.

3.8 TEKNIK PENGOLAHAN DAN ANALISA DATA

3.8.1 Pengolahan Data

Sebelum dilakukan analisis statistik, data penelitian terlebih dahulu diproses melalui beberapa tahapan untuk menjamin kualitas data yang diperoleh. Tahap pertama adalah memverifikasi setiap kuesioner guna memastikan seluruh jawaban responden telah terisi secara lengkap, konsisten, dan sesuai dengan petunjuk pengisian sehingga potensi kesalahan dapat diminimalkan (Field, 2018). Selanjutnya, setiap jawaban diubah ke dalam bentuk angka berdasarkan kategori Skala Likert empat tingkat, sedangkan item yang berorientasi negatif diberikan skor secara terbalik (*reverse scoring*) agar seluruh skor memiliki arah interpretasi yang sama (Cohen et al., 2018). Setelah proses tersebut selesai, seluruh data dimasukkan ke dalam program IBM SPSS untuk keperluan pengolahan dan pengujian statistik sesuai dengan rancangan penelitian. Tahap akhir dilakukan dengan mengevaluasi kembali kelengkapan data yang telah diinput untuk menemukan kemungkinan adanya data yang tidak lengkap, nilai yang menyimpang (*outlier*), maupun kekeliruan selama proses entri. (Tabachnick & Fidell, 2019).

3.8.2 Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan sebagai tahap awal, Statistik deskriptif yang disajikan meliputi nilai minimum, nilai maksimum, rata-rata (*mean*), serta simpangan baku

(*standard deviation*). Penyajian statistik tersebut bertujuan menjelaskan pola distribusi data sekaligus memberikan informasi awal mengenai karakteristik variabel yang diteliti sebelum dilakukan analisis lanjutan (Ghozali, 2021).

2. Pengujian Instrumen Penelitian

a. Uji Validitas

Derajat ketepatan suatu instrumen dalam mengukur konstruk yang telah dirumuskan secara konseptual. Pengujiannya dapat dilakukan menggunakan nilai *Corrected Item-Total Correlation* maupun melalui pendekatan *Confirmatory Factor Analysis (CFA)* untuk menilai kesesuaian indikator dengan konstruk yang diwakilinya. Semakin baik kemampuan setiap item dalam merefleksikan konstruk, semakin tinggi tingkat validitas instrumen penelitian tersebut (Hair et al.; 2019)

b. Uji Reliabilitas

Tahap selanjutnya setelah uji validitas adalah menguji reliabilitas instrumen guna memastikan konsistensi pengukuran yang dihasilkan. Reliabilitas dianalisis melalui koefisien *Cronbach's Alpha*, dengan kriteria bahwa instrumen dianggap memiliki tingkat keandalan yang memadai apabila memperoleh nilai sekurang-kurangnya 0,70. Instrumen yang memenuhi kriteria tersebut dinilai layak digunakan sebagai alat pengumpulan data penelitian (Nunnally & Bernstein, 1994).

3. Pengujian Asumsi Klasik

Kelayakan model regresi dianalisis terlebih dahulu melalui uji asumsi klasik sebelum digunakan dalam pengujian hipotesis. Pengujian tersebut mencakup uji normalitas dengan metode Kolmogorov-Smirnov atau Shapiro-Wilk, uji multikolinearitas

berdasarkan nilai *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF), serta uji heteroskedastisitas menggunakan metode Glejser. Pemenuhan seluruh asumsi tersebut menjadi prasyarat agar model regresi menghasilkan estimasi parameter yang tidak bias dan memungkinkan interpretasi hasil penelitian dilakukan secara akurat serta dapat dipertanggungjawabkan secara statistik (Field, 2018).

4. Pengujian Hipotesis Menggunakan *Moderated Regression Analysis* (MRA)

Hipotesis penelitian dianalisis menggunakan teknik *Moderated Regression Analysis* (MRA) untuk mengetahui apakah *subjective well-being* berperan sebagai variabel moderator dalam hubungan antara gratitude dan penyesuaian diri. Model persamaan i yang digunakan adalah sebagai berikut:

[Y = a + b_1X + b_2Z + b_3(X \times Z) + e]

dengan keterangan sebagai berikut:

Y = Penyesuaian Diri (PASS)

X = *Gratitude*

Z = *Subjective Well-Being* (SWB)

X × Z = Interaksi antara variabel

a = Konstanta

b = Koefisien regresi

e = Galat (*error*)

Menurut Baron dan Kenny (1986), keberadaan efek moderasi ditunjukkan oleh signifikansi koefisien interaksi antara variabel independen dan variabel moderator (X × Z), dengan nilai probabilitas kurang dari 0,05. Apabila kondisi tersebut terpenuhi, dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* berperan sebagai moderator yang memengaruhi arah maupun kekuatan hubungan antara *gratitude* dan penyesuaian diri. Oleh karena itu, besarnya pengaruh *gratitude* terhadap penyesuaian diri bergantung pada tingkat *subjective well-being* yang dimiliki oleh setiap individu.

3.9 PENYUSUNAN ALAT UKUR

Instrumen penelitian disusun dengan mengadaptasi alat ukur yang telah digunakan dan teruji dalam penelitian-penelitian sebelumnya. Penggunaan instrumen dari penelitian terdahulu bertujuan untuk memperoleh alat ukur yang memiliki landasan teoretis yang kuat serta telah menunjukkan kualitas psikometrik yang memadai (Creswell & Creswell, 2018). Dalam penelitian ini, penyusunan instrumen dilakukan dengan mengacu pada tiga sumber utama, yaitu satu jurnal berbahasa Indonesia dan dua jurnal berbahasa Inggris yang relevan dengan variabel penelitian, meliputi *gratitude*, *subjective well-being*, dan penyesuaian akademis.

Instrumen yang diadaptasi dari jurnal berbahasa Indonesia digunakan dengan tetap mempertahankan makna konseptual dan indikator yang telah dikembangkan oleh peneliti sebelumnya. Sementara itu, instrumen yang diadaptasi dari jurnal berbahasa Inggris memerlukan proses penyesuaian bahasa dan konteks budaya agar sesuai dengan karakteristik responden penelitian. Adaptasi instrumen merupakan proses penting mengukur konstruk yang sama meskipun digunakan pada konteks bahasa dan budaya yang berbeda (Beaton et al., 2000).

Untuk menjamin kesesuaian isi instrumen hasil adaptasi, alat ukur yang berasal dari dua jurnal berbahasa Inggris selanjutnya melalui proses *expert judgement* dalam bidang psikologi dan metodologi penelitian. Proses *expert judgement* dilakukan untuk menilai kejelasan redaksi, kesesuaian makna, relevansi indikator, serta keterwakilan butir terhadap konstruk yang diukur. Penilaian ahli merupakan salah satu prosedur yang umum digunakan dalam pengembangan dan adaptasi instrumen guna memperoleh validitas isi (*content validity*) yang memadai (Aiken, 1985; Polit & Beck, 2006).

Berdasarkan hasil penilaian kedua ahli, dilakukan perbaikan terhadap beberapa redaksi item yang dianggap kurang sesuai dengan karakteristik responden penelitian tanpa mengubah substansi konstruk yang diukur. Setelah melalui proses tersebut, instrumen penelitian digunakan untuk pengumpulan data kepada responden dan selanjutnya diuji validitas serta reliabilitasnya secara empiris melalui analisis statistik. Dengan demikian, instrumen diharapkan mampu mengukur variabel *gratitude*, *subjective well-being*, dan penyesuaian diri secara akurat dan sesuai dengan konteks penelitian.

3.9.1 Skala *Gratitude*

Skala *gratitude* dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur kecenderungan santriwati dalam menyadari dan merespons secara positif berbagai manfaat, kebaikan, dan pengalaman yang diterima dalam kehidupan sehari-hari. Secara konseptual, *gratitude* dipahami sebagai suatu kecenderungan disposisional untuk mengenali dan merespons dengan perasaan bersyukur terhadap peran kebaikan orang lain dalam pengalaman positif dan hasil yang diperoleh individu (McCullough et al., 2002). Dengan demikian, *gratitude* tidak hanya berkaitan dengan perasaan bersyukur

terhadap suatu pemberian, tetapi juga mencerminkan kecenderungan individu untuk mengenali berbagai hal yang patut disyukuri dalam kehidupannya.

Pengukuran *gratitude* dalam penelitian ini mengacu pada ***Gratitude Questionnaire-Six Item Form*** **(GQ-6)** yang dikembangkan oleh McCullough et al. (2002). GQ-6 merupakan instrumen yang mengukur *dispositional gratitude* sebagai konstruk yang bersifat **unidimensional**. Meskipun bersifat unidimensional, konstruk *gratitude* yang mendasari GQ-6 dapat dipahami melalui empat karakteristik, yaitu ***frequency, intensity, span, dan density***. *Frequency* merujuk pada seberapa sering individu mengalami atau merasakan rasa syukur; *intensity* menunjukkan seberapa kuat rasa syukur yang dialami; *span* berkaitan dengan banyaknya aspek kehidupan yang dipandang sebagai sumber rasa syukur; sedangkan *density* mengacu pada keberagaman pihak atau sumber yang kepada mereka individu merasa berterima kasih (McCullough et al., 2002).

Berdasarkan konsep tersebut, semakin tinggi skor yang diperoleh santriwati pada GQ-6 menunjukkan semakin kuat kecenderungan disposisionalnya untuk mengenali dan merespons pengalaman positif dengan rasa syukur. Sebaliknya, skor yang lebih rendah menunjukkan kecenderungan *gratitude* yang lebih rendah. Interpretasi skor dilakukan berdasarkan skor total yang diperoleh responden, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat *gratitude* yang lebih tinggi (McCullough et al., 2002).

Skala *gratitude* dalam penelitian ini menggunakan model skala Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu:

1 = Sangat Tidak Sesuai (STS)

2 = Tidak Sesuai (TS)

3 = Sesuai (S)

4 = Sangat Sesuai (SS)

Penyesuaian jumlah alternatif respons dari format asli GQ-6 dilakukan agar sesuai dengan karakteristik responden dan konteks penelitian. Meskipun demikian, konstruk yang diukur tetap merujuk pada konsep *dispositional gratitude* sebagaimana dikembangkan oleh McCullough et al. (2002).

Dalam konteks kehidupan santriwati di pesantren salaf, konsep *gratitude* tersebut kemudian dikontekstualisasikan dengan nilai **syukur dalam Islam**. Syukur dipahami sebagai respons positif atas nikmat dan kebaikan yang diterima, yang tidak hanya berhenti pada pengakuan dalam hati, tetapi juga tercermin dalam ucapan dan perilaku. Dengan demikian, konteks keislaman dalam penelitian ini berfungsi sebagai landasan kontekstual dalam memahami manifestasi *gratitude* pada santriwati, bukan sebagai pengganti konstruk psikologis *gratitude* yang diukur melalui GQ-6.

Dalam kehidupan pesantren, manifestasi tersebut dapat tercermin dalam kemampuan santriwati untuk menyadari berbagai nikmat dan kemudahan yang diterimanya, menghargai kebaikan serta bantuan dari orang lain, dan menunjukkan respons yang konstruktif terhadap berbagai pengalaman kehidupan pesantren. Bentuk perilaku tersebut antara lain menerima proses pendidikan dan pembinaan dengan sikap positif, menghargai guru dan pengasuh, memanfaatkan kesempatan memperoleh ilmu dengan baik, serta berupaya mengurangi kecenderungan untuk berfokus pada kekurangan dan mengeluhkan keadaan. Kontekstualisasi ini memungkinkan konsep *gratitude* dari McCullough et al. (2002) diterapkan secara relevan pada kehidupan santriwati dalam lingkungan pesantren tanpa mengubah konstruk dan struktur pengukuran GQ-6.

Penyusunan kisi-kisi skala *gratitude* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3.3 Kisi-Kisi Skala *Gratitude*

Aspek/Konstruk	Indikator	Contoh Perilaku dalam Konteks Santriwati
***Gratitude* (Unidimensional)**	***Frequency* (Frekuensi)** – kecenderungan mengalami atau merasakan syukur secara berulang dalam kehidupan sehari-hari	Santriwati sering menyadari dan merasakan syukur atas berbagai hal positif yang dialaminya selama menjalani kehidupan di pesantren.
***Gratitude* (Unidimensional)**	***Intensity* (Intensitas)** – tingkat kekuatan atau kedalaman rasa syukur ketika memperoleh kebaikan atau pengalaman positif	Santriwati merasakan rasa syukur yang kuat ketika memperoleh kemudahan, bantuan, perhatian, kesempatan belajar, atau pengalaman positif di pesantren.
***Gratitude* (Unidimensional)**	***Span* (Rentang)** – keluasan aspek kehidupan yang dipandang sebagai sumber rasa syukur	Santriwati mampu mensyukuri berbagai aspek kehidupannya, seperti kesehatan, keluarga, pendidikan, teman, guru, fasilitas, kesempatan belajar, dan kehidupan di pesantren.
***Gratitude* (Unidimensional)**	***Density* (Kepadatan)** – banyaknya pihak atau sumber yang menjadi objek rasa terima kasih	Santriwati menyadari dan menghargai kontribusi berbagai pihak yang memberikan kebaikan atau bantuan, seperti Allah SWT, orang tua, guru, pengasuh, teman, dan pihak lain di lingkungan pesantren.

3.9.2 Skala BBC-*Subjective Well-Being* (SWB)

Instrumen *Subjective Well-Being* (SWB) dalam penelitian ini dikembangkan berdasarkan definisi operasional yang memandang SWB sebagai penilaian subjektif santriwati terhadap kualitas kehidupannya selama menjalani aktivitas di lingkungan pesantren. Penilaian tersebut berupa kepuasan terhadap kehidupan serta evaluasi afektif yang ditunjukkan melalui dominasi emosi positif dan rendahnya emosi negatif. Landasan konseptual instrumen ini mengacu pada teori Diener (1984)

Pengukuran SWB dalam penelitian ini menggunakan BBC-S*ubjective Well-Being Scale* yang dikembangkan berdasarkan kerangka teori Diener. Skala ini digunakan untuk mengukur tingkat kesejahteraan subjektif santriwati dalam konteks kehidupan pesantren salaf.

Skala SWB disusun berupa skala Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu:

1 = Sangat Tidak Sesuai (STS),

2 = Tidak Sesuai (TS),

3 = Sesuai (S),

4 = Sangat Sesuai (SS).

Skor yang diperoleh pada instrumen *Subjective Well-Being* (SWB) digunakan sebagai dasar untuk menggambarkan tingkat kesejahteraan subjektif santriwati. Penyusunan item skala SWB dilakukan berdasarkan tiga aspek utama SWB menurut Diener (1984), yaitu:

1) ***Life Satisfaction***

   Menggambarkan evaluasi kognitif santriwati mengenai tingkat kepuasan terhadap kehidupannya secara keseluruhan selama menjalani aktivitas dan tinggal di lingkungan pesantren.

2) ***Positive Affect***

   Menunjukkan frekuensi munculnya berbagai emosi positif, seperti perasaan bahagia, tenang, nyaman, bersemangat, dan optimis ketika mengikuti kegiatan serta menjalani kehidupan sehari-hari di pesantren.

3) ***Negative Affect***

   Menggambarkan munculnya pengalaman emosi negatif, seperti perasaan sedih, cemas, tertekan, atau tidak nyaman yang dirasakan individu selama beradaptasi dengan kehidupan di lingkungan pesantren.

Subjective well-being dimaknai sebagai kepuasan terhadap kehidupan serta tercapainya ketenangan batin (*ṭuma'nīnah*), sikap syukur, serta terwujudnya

kehidupan yang baik (*ḥayātan ṭayyibah*) sebagai buah dari kedekatan seorang hamba kepada Allah Swt.

Penyusunan kisi-kisi skala SWB dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3.4 Tabel Kisi-Kisi Skala *Subjective Well Being* (SWB)

Aspek	Indikator	Contoh Perilaku
Life Satisfaction	Merasa puas dengan kehidupan di pesantren	Merasa nyaman tinggal di asrama
	Menerima kehidupan pesantren secara positif	Tidak menyesali keputusan mondok
Positive Affect	Merasakan emosi positif	Merasa bahagia mengikuti kegiatan pesantren
	Memiliki semangat dan optimisme	Antusias mengikuti pembelajaran
	Merasa tenang dan nyaman	Menikmati aktivitas harian pesantren
Negative Affect	Mengalami emosi negatif rendah	Tidak mudah merasa sedih berlebihan
	Mampu mengelola kecemasan	Tidak mudah tertekan dengan aturan pesantren
	Tidak mudah putus asa	Tetap bertahan saat menghadapi kesulitan belajar

3.9.3 Skala Personal Adjustment Santri Scale (PASS)

Variabel penyesuaian akademik dalam penelitian ini diukur menggunakan *Personal Adjustment Santri Scale* (PASS) yang dikembangkan oleh Muthi'ah dan Islam (2025). PASS merupakan instrumen yang dirancang secara khusus untuk mengukur kemampuan penyesuaian diri santri dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan di lingkungan pesantren. Pengembangan instrumen ini didasarkan pada teori *personal*

adjustment yang dikemukakan oleh Schneiders (1955), yang menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses mental dan perilaku yang memungkinkan individu mencapai hubungan yang harmonis antara kebutuhan pribadi dan tuntutan lingkungan.

Secara konseptual, *Personal Adjustment Santri Scale* (PASS) dikembangkan berdasarkan konsep penyesuaian diri (*personal adjustment*) yang dikemukakan oleh Schneiders (1964) serta disesuaikan dengan karakteristik kehidupan santri di lingkungan pesantren. Schneiders (1964) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai proses dinamis yang memungkinkan individu mencapai keseimbangan antara kebutuhan pribadi dengan tuntutan lingkungan melalui kemampuan mengendalikan emosi, membangun hubungan sosial yang sehat, menerima diri sendiri, serta menampilkan perilaku yang sejalan dengan aturan yang berlaku.

Penyesuaian diri santriwati mencakup kemampuan menerima kehidupan di pesantren, mengelola emosi ketika menghadapi berbagai tekanan, interaksi dengan teman sebaya, musyrifah, dan ustadz/ustadzah, mematuhi tata tertib pesantren, serta mampu menghadapi berbagai perubahan selama menjalani kehidupan berasrama (Muthi'ah & Islam, 2024).

Pemilihan *Personal Adjustment Santri Scale* (PASS) didasarkan pada pertimbangan bahwa instrumen tersebut dikembangkan secara khusus untuk populasi santri sehingga mampu menggambarkan karakteristik penyesuaian diri sesuai budaya dan sistem kehidupan pesantren. Berbeda dengan instrumen penyesuaian diri yang dikembangkan pada populasi umum, PASS mempertimbangkan karakteristik khas kehidupan pesantren, seperti kepatuhan terhadap tata tertib, kehidupan kolektif di asrama, aktivitas keagamaan yang terstruktur, serta hubungan interpersonal dalam

lingkungan pesantren. Selain itu, hasil pengujian psikometrik menunjukkan bahwa PASS memiliki validitas konstruk dan reliabilitas yang baik (Muthi'ah & Islam, 2024).

Skala PASS disusun berupa Skala Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu:

1 = Sangat Tidak Sesuai (STS)

2 = Tidak Sesuai (TS)

3 = Sesuai (S)

4 = Sangat Sesuai (SS)

Skor total pada instrumen penyesuaian diri digunakan untuk menggambarkan tingkat kemampuan santriwati dalam beradaptasi dengan kehidupan di lingkungan pesantren. Mengacu pada konsep penyesuaian diri menurut Schneiders (1964) dan pengembangan *Personal Adjustment Santri Scale* (PASS), aspek tersebut meliputi:

1. **Penyesuaian Akademik (Academic Adjustment)**

   Kemampuan santriwati dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik di pesantren, meliputi kemampuan mengikuti pembelajaran, memahami materi, menyelesaikan tugas, mengatur kegiatan belajar, serta menunjukkan keyakinan dan keterlibatan dalam proses akademik.

2. **Penyesuaian Sosial (Social Adjustment)**

   Kemampuan santriwati dalam membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal yang positif dengan teman sebaya, musyrifah, ustadz/ustadzah, serta berpartisipasi dalam kehidupan sosial pesantren dengan menunjukkan kerja sama, kepedulian, empati, dan kemampuan menghargai orang lain.

3. **Penyesuaian terhadap Lingkungan Asrama (Dormitory Life Adjustment)**

   Kemampuan santriwati dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan dan tuntutan lingkungan asrama, meliputi kemampuan mengikuti aturan dan rutinitas, menjalankan tanggung jawab, beradaptasi dengan pola kehidupan bersama, serta merasa nyaman dan mampu berfungsi secara efektif dalam kehidupan asrama.

4. **Kemampuan Pengelolaan Emosi (Emotional Adjustment)**

   Kemampuan santriwati dalam mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara adaptif ketika menghadapi tuntutan, tekanan, konflik, maupun perubahan dalam kehidupan pesantren, sehingga mampu mempertahankan kestabilan diri dan menyelesaikan masalah secara konstruktif.

5. **Penyesuaian Moral (Moral Adjustment)**

   Kemampuan santriwati dalam menyesuaikan perilaku dengan nilai moral, norma, tata tertib, dan ajaran Islam yang berlaku di lingkungan pesantren, serta menunjukkan ketaatan, tanggung jawab, kedisiplinan, dan perilaku yang mencerminkan akhlak Islami.

6. **Penyesuaian terhadap Perkembangan Identitas Seksual (Sexual Identity Development Adjustment)**

   Kemampuan santriwati dalam memahami dan menyesuaikan diri terhadap perkembangan identitas seksual sesuai dengan tahap perkembangannya, serta mengelola perasaan, pemahaman diri, dan perilaku yang berkaitan dengan perkembangan seksual secara sehat, bertanggung jawab, dan sesuai dengan nilai serta batasan syariat Islam.

Dalam perspektif psikologi Islam, penyesuaian diri dapat dipahami sebagai bagian dari proses pembinaan dan penyempurnaan akhlak (*tahdzīb al-akhlāq*). Proses

tersebut tidak hanya berkaitan dengan kemampuan individu menghadapi tuntutan lingkungan, tetapi juga mencakup kemampuan mengarahkan perilaku sesuai dengan nilai-nilai Islam. Dalam kehidupan pesantren, proses penyesuaian diri dapat diwujudkan melalui pembiasaan sikap *ṣabr* (kesabaran), *shukr* (syukur), *ṭā'ah* (ketaatan), *ukhuwah Islāmiyah* (persaudaraan sesama muslim), serta *ta'ẓīm al-'ālim* (menghormati guru). Internalisasi nilai-nilai tersebut menjadi landasan dalam membantu santriwati beradaptasi dengan tuntutan akademik, kehidupan sosial, lingkungan asrama, pengelolaan emosi, moralitas, dan perkembangan dirinya (Al-Ghazali, 2013; Nata, 2019).

Konsep tersebut sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya ikhtiar individu dalam memperbaiki dan mengembangkan kualitas dirinya. Kemampuan menghadapi berbagai tuntutan kehidupan secara sabar, mengendalikan diri, menjaga hubungan interpersonal, menaati aturan, serta berperilaku sesuai dengan nilai-nilai agama merupakan bagian dari proses pembentukan pribadi muslim yang matang dan adaptif.

Pandangan tersebut juga sejalan dengan hadis Rasulullah saw. yang menjelaskan bahwa seorang mukmin yang berinteraksi dengan masyarakat dan bersabar menghadapi berbagai gangguan memiliki keutamaan dibandingkan mukmin yang tidak berinteraksi dengan masyarakat dan tidak bersabar menghadapi gangguan (Ahmad, At-Tirmidzi, & Ibnu Majah). Hadis tersebut menunjukkan bahwa kemampuan menjalani kehidupan sosial, menghadapi berbagai dinamika interpersonal, dan mempertahankan kesabaran merupakan bagian penting dari pembentukan karakter seorang muslim. Dalam konteks kehidupan pesantren, nilai tersebut relevan dengan proses penyesuaian santriwati terhadap tuntutan akademik, sosial, lingkungan asrama, pengelolaan emosi, moral, serta perkembangan dirinya.

Penyusunan kisi-kisi skala PASS dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3.5 Kisi-Kisi Skala PASS

No	Aspek PASS	Indikator Umum	Contoh Perilaku
1	**Penyesuaian Akademik (*Academic Adjustment*)**	Menyesuaikan diri terhadap tuntutan pembelajaran, kemampuan memahami materi, keyakinan akademik, penyelesaian tugas	Menyelesaikan tugas sebelum batas waktu. • Memahami materi yang diajarkan ustadz/ustadzah. • Percaya diri mampu mengerjakan soal yang sulit. • Berusaha menguasai materi pelajaran dengan baik.
2	**Penyesuaian Sosial (*Social Adjustment)***	Hubungan dengan teman, kepedulian sosial, kerja sama, hubungan dengan guru/wali asrama	Aktif membantu teman yang mengalami kesulitan. • Menanyakan kondisi teman yang sedang sakit. • Bersikap ramah meskipun sedang memiliki masalah. • Mau bekerja sama dalam kegiatan kamar/asrama. • Merasa guru dan musyrifah memperlakukan santri secara adil.
3	**Penyesuaian terhadap lingkungan asrama *(Dormitory life Adjusment)***	Mengikuti aturan dan rutinitas, Beradaptasi dengan fasilitas, Menjalin hubungan sosial, Mengikuti kehidupan bersama	✧ Mematuhi jadwal asrama ✧ Menjaga kebersihan dan fasilitas ✧ Bekerja sama dengan teman ✧ Mampu tinggal dan beraktivitas bersama
4	**Kemampuan Mengelola emosi *(Emotional Adjusment)***	Mengenali emosi, Mengendalikan emosi, Mengekspresikan emosi,Menghadapi tekanan	✧ Menyadari perasaan sedih atau marah ✧ Tidak mudah marah atau menangis ✧ Mengungkapkan perasaan dengan baik ✧ Tetap tenang saat menghadapi masalah
5	**Penyesuaian Moral (Moral Adjustment)**	Memegang nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari, perilaku sesuai syariat	• Berusaha menjaga perilaku sesuai syariat Islam. • Mematuhi aturan pesantren baik diawasi maupun tidak diawasi.
6	**Penyesuaian terhadap perkembangan identitas seksual *(sexual adjusment)***	Interaksi sesuai syariat, menjaga aurat, menghindari perilaku menyimpang	Berinteraksi dengan lawan jenis sesuai adab Islami. • Menjaga aurat di lingkungan pesantren. • Menghindari konten maupun perilaku yang bertentangan dengan ajaran Islam. • Memahami batasan pergaulan antara laki-laki dan perempuan sesuai syariat.

3.10 ETIKA PENELITIAN

Etika penelitian merupakan seperangkat prinsip moral yang harus dipatuhi dalam pelaksanaan penelitian ilmiah, khususnya penelitian yang melibatkan manusia sebagai subjek.

Menurut John W. Creswell dan J. David Creswell (2018), penelitian kuantitatif yang melibatkan responden manusia harus memenuhi prinsip etika dasar, yaitu penghormatan terhadap individu, kemanfaatan, dan keadilan (*respect for persons*, *beneficence, and justice*).

Dalam penelitian ini, penerapan etika penelitian dilakukan melalui beberapa prosedur sebagai berikut:

1. *Informed Consent* (Persetujuan Partisipan)

Penerapan *informed consent* dilakukan dengan memberikan informasi yang jelas kepada seluruh calon partisipan mengenai tujuan, manfaat, serta prosedur penelitian sebelum proses pengisian kuesioner dimulai. Keikutsertaan santriwati sepenuhnya didasarkan pada persetujuan yang diberikan secara sadar dan sukarela tanpa adanya unsur paksaan, sehingga prinsip penghormatan terhadap hak otonomi partisipan dalam penelitian dapat terjaga (Creswell & Creswell, 2018).

3. Kerahasiaan Data (*Confidentiality*)

Peneliti menerapkan prinsip *confidentiality* dengan memastikan bahwa seluruh identitas partisipan tetap terlindungi dan tidak dicantumkan dalam laporan maupun publikasi penelitian. Data yang terkumpul disimpan serta diolah secara rahasia dan hanya dimanfaatkan untuk tujuan akademik, sehingga tidak ada informasi yang dapat mengidentifikasi responden secara individual (Israel, 2015).

3. Kebebasan Partisipasi (*Voluntary Participation*)

Keikutsertaan responden dalam penelitian sepenuhnya bersifat sukarela. Oleh karena itu, setiap santriwati berhak menolak untuk mengikuti penelitian atau menghentikan partisipasinya sewaktu-waktu tanpa adanya dampak negatif maupun perlakuan yang merugikan. Ketentuan ini sejalan dengan prinsip *respect for persons* yang menekankan penghormatan terhadap otonomi partisipan (The Belmont Report, 1979).

4. *Non-Maleficence* (Tidak Merugikan)

Sebagai bagian dari penerapan etika penelitian, peneliti memastikan bahwa setiap prosedur penelitian tidak menimbulkan kerugian bagi responden. Oleh karena itu, potensi risiko terhadap aspek psikologis, sosial, dan akademik diminimalkan, sementara kondisi yang mendukung rasa aman dan nyaman selama pengisian instrumen tetap diupayakan (Beauchamp & Childress, 2019)

5. Keadilan (*Justice*)

Seluruh santriwati yang menjadi responden diperlakukan tanpa diskriminasi dalam proses pengambilan data, analisis, maupun pelaporan hasil penelitian (Belmont Report, 1979).

6. Penggunaan Data Secara Etis

Data penelitian diambil untuk keperluan akademik dan ilmiah, serta tidak disalahgunakan untuk kepentingan tertentu. Penelitian ini diharapkan dapat berjalan sesuai standar ilmiah, menjaga integritas peneliti, serta melindungi hak-hak responden.

3.11 Ringkasan Bab

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *explanatory research*, yaitu penelitian yang bertujuan menjelaskan hubungan antarvariabel melalui pengujian hipotesis secara empiris menggunakan analisis statistik (Creswell & Creswell, 2018).

Pada bab ini dijelaskan bahwa penelitian terdiri tiga variabel utama, yaitu *gratitude* sebagai variabel independen, penyesuaian diri santriwati sebagai variabel dependen, dan *subjective well-being* sebagai variabel moderator. Operasionalisasi setiap variabel disusun berdasarkan landasan teori yang telah teruji, yaitu konsep gratitude mengacu pada Emmons dan McCullough (2003), *subjective well-being* mengacu pada teori Diener (1984) dan pengembangannya oleh Diener et al. (2018), sedangkan penyesuaian diri sesuai teori penyesuaian diri Schneiders (1964) menggunakan *Personal Adjustment Santri Scale* (PASS) yang dikembangkan oleh Muthi'ah dan Islam (2025).

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara langsung kepada responden sesuai dengan prosedur penelitian yang telah memperoleh persetujuan etik. Data yang terkumpul selanjutnya melalui tahapan *editing, coding, entry*, dan *cleaning data* untuk memastikan kelengkapan, konsistensi, dan kualitas data sebelum dilakukan analisis statistik (Field, 2018).

Analisis data dilakukan menggunakan *Moderated Regression Analysis* (MRA) untuk menguji pengaruh langsung *gratitude* terhadap penyesuaian diri serta menguji peran *subjective well-being* sebagai variabel moderator yang memperkuat atau memperlemah hubungan tersebut. Pengujian hipotesis dilakukan pada tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) sehingga dapat diketahui baik pengaruh langsung maupun efek interaksi antarvariabel penelitian (Baron & Kenny, 1986; Hayes, 2022).

Selain itu, kualitas instrumen penelitian diuji melalui uji validitas dan reliabilitas guna memastikan bahwa setiap instrumen memiliki tingkat ketepatan dan konsistensi yang memadai dalam mengukur konstruk penelitian (Nunnally & Bernstein, 1994). Bab ini juga menjelaskan penerapan prinsip-prinsip etika penelitian, termasuk pemberian *informed consent*, perlindungan kerahasiaan identitas responden, serta penghormatan terhadap hak partisipan selama proses penelitian berlangsung (Israel, 2015).

Dengan demikian, Bab ini memberikan landasan metodologis sistematis dan komprehensif sebagai dasar pelaksanaan penelitian. Seluruh prosedur yang dijelaskan dalam bab ini diharapkan mampu menghasilkan data valid dan reliabel sehingga mendukung analisis pada Bab IV serta memberikan jawaban empiris terhadap tujuan penelitian mengenai pengaruh *gratitude* terhadap penyesuaian diri santriwati dengan *subjective well-being* sebagai variabel moderator.

BAB IV
Hasil Penelitian

4.1 INTRODUKSI

Bab ini menjelaskan mengenai pengaruh *gratitude* terhadap penyesuaian diri santriwati dengan *subjective well-being* sebagai variabel moderator. Analisis dilakukan terhadap data yang diperoleh dari 99 santriwati yang memenuhi kriteria sebagai responden penelitian.

4.2 DESKRIPSI SUBJEK PENELITIAN

99 santriwati sebagai responden yang berasal dari sebuah pondok pesantren putri. Berdasarkan hasil pengumpulan data, seluruh kuesioner yang disebarkan berhasil dikumpulkan kembali dan dapat diolah. Tidak ditemukan data yang hilang (*missing value* = 0) maupun data yang tidak lengkap, sehingga seluruh responden (N = 99) dinyatakan layak untuk dianalisis pada tahap selanjutnya.

Secara demografis, seluruh responden berjenis kelamin perempuan (100%), karena penelitian dilaksanakan pada lingkungan pesantren khusus santriwati. Ditinjau dari usia, seluruh responden dalam kategori remaja awal (*early adolescence*) yaitu berusia 13-14 tahun. Pada masa ini perkembangan santriwati mengalami berbagai perubahan (Santrock, 2019).

Dari segi tingkat pendidikan, responden merupakan santriwati kelas VII , Pemilihan responden pada tingkat kelas yang sama bertujuan untuk memperoleh karakteristik sampel yang relatif homogen, sehingga dapat meminimalkan variasi yang disebabkan oleh perbedaan jenjang pendidikan maupun pengalaman belajar di pesantren.

Homogenitas karakteristik responden diharapkan dapat meningkatkan validitas internal penelitian dalam menguji hubungan antara *gratitude*, resiliensi, dan penyesuaian diri. Berkut data demografi responden disajikan pada Tabel 4.1 berikut.

Tabel 4.0
Karakteristik Demografi Responden (N = 99)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Perempuan	99	100,0
Usia	13–14 tahun	99	100,0
Tingkat Pendidikan	Kelas VII	99	100,0
Total		**99**	**100,0**

Tabel 4.1, diketahui seluruh responden memiliki karakteristik relatif homogen, yaitu seluruhnya merupakan santriwati perempuan berusia 13–14 tahun dan berada pada jenjang pendidikan Madrasah Tsanawiyyah (VII) yang terdiri dari VII A, VII B, dan VII C. Keseragaman karakteristik tersebut memberikan keuntungan metodologis karena memungkinkan hasil penelitian lebih mencerminkan hubungan antarvariabel yang diteliti, tanpa dipengaruhi secara signifikan oleh perbedaan jenis kelamin, rentang usia, maupun tingkat pendidikan responden.

4.2.1 Statistik Deskripsi Responden

Statistik deskriptif variabel *gratitude* memiliki nilai rata-rata sebesar 18,96 dengan standar deviasi 2,208, nilai minimum 14, dan maksimum 23. Variabel Penyesuaian Diri memiliki nilai rata-rata sebesar 79,06 dengan standar deviasi 8,297, nilai minimum 59, dan maksimum 96. Sementara itu, variabel *Subjective Well-Being* memiliki rata-rata sebesar 70,80 dengan standar deviasi 10,991, nilai minimum 39, dan maksimum 93. Hasil ini menunjukkan adanya variasi skor yang cukup baik pada setiap variabel penelitian berdasarkan **tabel 4.1**

4.2.2 Statistik Deskriptif Skor Variabel Penelitian

Tabel 4.1 Hasil Statistik Deskrptif Skor Variabel Penelitian

Variabel	*N*	*M*	*Mdn*	*SD*	Minimum	Maximum
Gratitude (X)	99	18.96	19.00	2.21	14	23
Penyesuaian Diri(Y)	99	79.06	79.00	8.30	59	96
Subjective Well-Being (Z)	99	70.80	73.00	10.99	39	93

Berdasarkan **Tabel 4.1** Hasil Statistik Deskrptif Skor Variabel Penelitian**,** statistik deskriptif variabel X, Variabel Y, Variabel Z yang tertera pada tabel diatas. Dari hasil statistik deskiptif dapat diketahui sebagai berikut:

1. Variabel *Gratitude* (X) dari kuesioner yang telah telah disebarkan dan jawaban dari 99 responden, dengan nilai 14 sebagai jawaban minimum, nilai 23 sebagai jawaban paling maksimum yaitu 18,96 dengan standar deviasi 2,208.
2. Variabel Penyesuaian Diri (Y) dari kuesioner yang telah telah disebarkan dan jawaban dari 99 responden, dengan nilai 59 sebagai jawaban minimum, nilai 96 sebagai jawaban paling maksimum serta rata-rata jawaban sebesar 79,06 dengan standar deviasi 8,297.
3. Variabel *Subjective Well-Being* (Z) dari kuesioner yang telah telah disebarkan dan jawaban dari 99 responden, dengan nilai 39 sebagai jawaban minimum, nilai 93 sebagai jawaban paling maksimum yaitu 70,80 dengan standar deviasi 10,991.

4.2.3 Distribusi Kategori Variabel Penelitian

Hal ini ditunjukkan oleh Tabel 4.1, nilai masing-masing variabel yang cenderung mendekati skor maksimum yang diperoleh responden. Variasi skor yang ditunjukkan melalui nilai standar deviasi juga mengindikasikan adanya keragaman tingkat syukur, kemampuan penyesuaian diri, dan *subjective well-being* pada santriwati yang menjadi subjek penelitian.

Hasil statistik deskriptif yang telah dipaparkan sebelumnya, pemusatan dan penyebaran data, meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata (*mean*), dan simpangan baku (*standard deviation*). Statistik deskriptif berfungsi untuk merangkum karakteristik data sehingga peneliti memperoleh gambaran awal mengenai distribusi skor responden (Field, 2018). Meskipun demikian, informasi tersebut belum menunjukkan distribusi responden berdasarkan tingkat kecenderungan pada masing-masing variabel penelitian. Oleh karena itu, analisis dilanjutkan dengan mengelompokkan skor. Pengkategorian mengacu pada norma kategorisasi yang dikemukakan oleh Azwar (2019), berdasarkan distribusi rata-rata (*mean*) dan simpangan baku (*standard deviation*) sebagai dasar penentuan batas kategori. Melalui pengkategorian tersebut, distribusi tingkat *gratitude*, penyesuaian diri, dan *subjective well-being* pada santriwati dapat diidentifikasi secara lebih jelas, sehingga memberikan gambaran empiris mengenai karakteristik subjek penelitian sebelum dilakukan analisis hubungan maupun pengujian pengaruh antarvariabel. Mengacu pada Azwar (2019), Kategorisasi ini bertujuan untuk memudahkan interpretasi terhadap distribusi tingkat masing-masing variabel pada subjek penelitian.

Berdasarkan hasil kategorisasi skor menggunakan norma Azwar (2012), diketahui bahwa dari 99 responden terdapat **10 santriwati (10,1%)** yang memiliki tingkat *gratitude* pada kategori rendah. Pada variabel **adaptasi diri**, terdapat **17 santriwati (17,2%)** pada kategori rendah. ***Subjective well-being*** ditemukan **14 santriwati (14,1%)** pada kategori rendah, hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat sejumlah santriwati memerlukan perhatian khusus, terutama dalam aspek adaptasi diri yang memiliki proporsi kategori rendah paling besar. Tabel 4.2 merupakan tabel yang menyakikan data tersebut, bertujuan untuk memperlihatkan sebaran frekuensi dan persentase responden pada masing-masing kategori sehingga memudahkan

interpretasi terhadap kecenderungan tingkat *gratitude*, *subjective well-being*, dan adaptasi diri yang dimiliki santriwati.

Tabel 4.2

Distribusi Kategorisasi Skor *Gratitude, Subjective Well-Being*, dan Adaptasi Diri Berdasarkan Norma Empiris Azwar (2021)

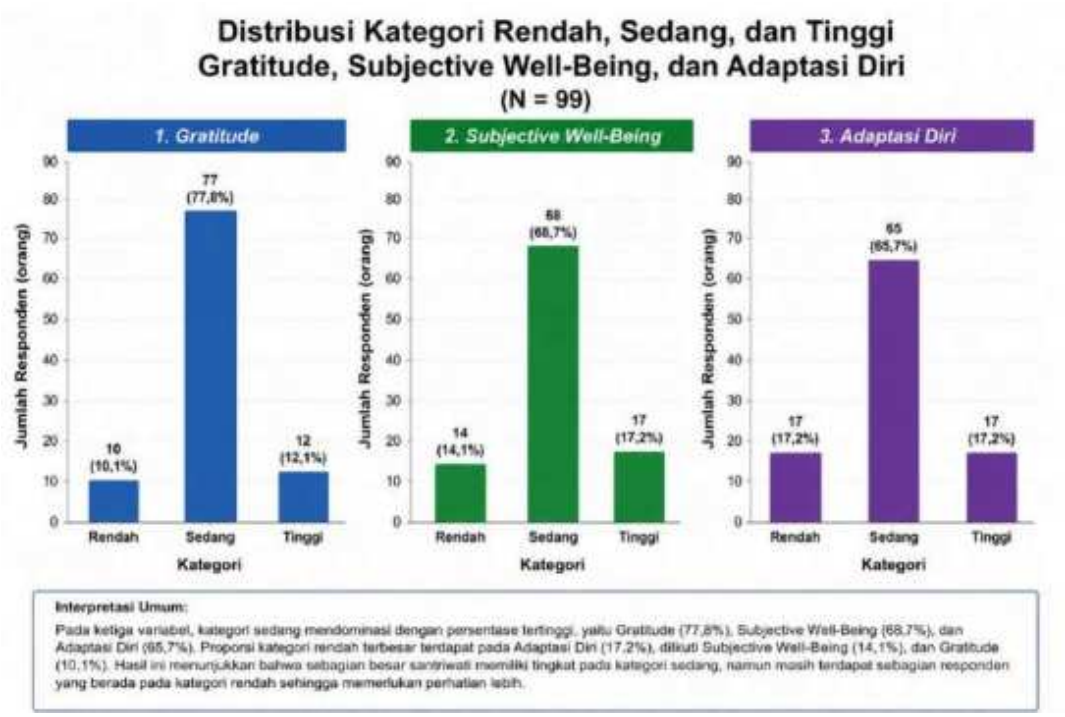
Variabel	Mean	SD	Batas Skor Rendah	Jumlah Responden Skor Rendah
Gratitude	18,96	2,208	< 16,75	**10 orang**
Adaptasi Diri	79,06	8,297	< 70,76	**17 orang**
S*ubjective Well-Being*	70,80	10,991	< 59,81	**14 orang**

Interpretasi

- **Variabel Gratitude**
  - Sebanyak **10 santriwati (10,1%) rendah**.
- **Variabel Adaptasi Diri**
  - Sebanyak **17 santriwati (17,2%) rendah**.
- **Variabel *Subjective Well-Being***
  - Sebanyak **14 santriwati (14,1%) rendah**.

Distribusi ketiga kategori tersebut selanjutnya disajikan dalam bentuk grafik batang. Penyajian grafik ini memudahkan pembaca membandingkan proporsi responden pada setiap kategori sehingga kecenderungan distribusi masing-masing variabel dapat diamati secara lebih jelas.

Gambar 4.1 Distrubusi Kategori Rendah, Sedang dan Tinggi



Gambar 4.1, terlihat bahwa distribusi responden pada ketiga variabel penelitian didominasi oleh kategori **sedang**. Pada variabel ***gratitude***, sebanyak **77 santriwati (77,8%)** berada pada kategori sedang, sedangkan **12 santriwati (12,1%)** pada kategori tinggi, dan pada kategori rendah yakni **10 santriwati (10,1%)** .

Pada variabel ***subjective well-being***, mayoritas responden juga berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak **68 santriwati (68,7%)**. Selanjutnya, **17 santriwati (17,2%)** termasuk dalam kategori tinggi, sedangkan **14 santriwati (14,1%).** Hasil mengindikasikan, secara umum santriwati memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang cukup baik. .

Sementara itu, pada variabel **adaptasi diri**, sebanyak **65 santriwati (65,7%)** pada kategori sedang. Adapun kategori tinggi dan kategori rendah masing-masing berjumlah **17 santriwati (17,2%)**. Dibandingkan dengan dua variabel lainnya, proporsi responden yang berada pada kategori rendah pada variabel adaptasi diri merupakan paling besar. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat sebagian santriwati yang bertahan terhadap tuntutan kegiatan di lingkungan pesantren, seperti

menyesuaiakan dengan tuntutan akademik, sosial, kemampuan mengelola diri, kemampuan menerapkan nilai-nilai moral, dan kemampuan memahami batasan pergaulan

Secara keseluruhan, Gambar 4.1 memperlihatkan bahwa ketiga variabel penelitian memiliki pola distribusi yang relatif serupa, yaitu didominasi oleh kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas santriwati memiliki tingkat *gratitude*, *subjective well-being*, dan adaptasi diri yang berada pada taraf sedang. Dari hasil ini diperlukan upaya pembinaan dan pendampingan yang lebih terarah untuk meningkatkan rasa syukur, kesejahteraan subjektif, serta kemampuan penyesuaian diri santriwati sehingga seluruh aspek tersebut dapat berkembang secara lebih optimal.

4.2.4 Pola Deskriptif Antar Variabel

Secara deskriptif terlihat bahwa ketiga variabel memiliki rata-rata yang relatif tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa santriwati yang memiliki tingkat syukur yang baik cenderung memiliki *subjective well-being* yang tinggi dan menunjukkan kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik.

4.3 UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

4.3.1 Uji Validitas

Dari hasil uji validitas yang disajikan pada Lampiran, seluruh item pernyataan memiliki nilai *r* hitung yang lebih besar daripada *r* tabel serta nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). artinya seluruh indikator dinyatakan valid dan memenuhi persyaratan sebagai instrumen penelitian, sehingga dapat digunakan dalam proses pengumpulan data dan analisis lebih lanjut.

4.3.2 Uji Reliabilitas

Tabel 4.3 Hasil Pengujian Reliabilitas

Variabel	Cronbach's α	Kriteria	Keterangan
Gratitude (X)	.613	≥ .60	Reliabel
Penyesuaian Diri (Y)	.860	≥ .60	Reliabel
Subjective Well-Being (Z)	.914	≥ .60	Reliabel

Dari tabel 4.3 Hasil Pengujian Reliabilitas terlihat bahwa nilai cronbach alpha bernilai > 0,60. Artinya semua pertanyaan setiap variabel dijawab oleh responden secara konsisten dengan nilai yang stabil maka dapat dinyatakan reliabel atau handal.

4.3.3. *Gratitude*

Gratitude ditetapkan sebagai variabel independen (X). Berdasarkan hasil statistik deskriptif, skor *gratitude* responden memiliki rerata sebesar 18,96 dengan penyebaran data yang ditunjukkan oleh standar deviasi sebesar 2,208. Skor terendah tercatat 14 dan skor tertinggi 23. Data tersebut menunjukkan bahwa secara umum santriwati memiliki kemampuan mensyukuri berbagai pengalaman hidup pada kategori yang cukup baik.

4.3.4. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan variabel terikat (Y) dalam penelitian ini yang merefleksikan kemampuan individu untuk menyesuaikan kebutuhan, pikiran, emosi, dan perilakunya terhadap berbagai tuntutan lingkungan secara adaptif. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh rata-rata skor penyesuaian diri **79,06** dengan standar deviasi **8,297**. Skor terendah yang dicapai responden adalah **59**, sedangkan skor tertinggi mencapai **96**. Rentang skor tersebut menunjukkan adanya perbedaan

tingkat kemampuan penyesuaian diri di antara santriwati. Meskipun demikian, secara keseluruhan responden menunjukkan tingkat penyesuaian diri yang berada pada kategori **cukup baik**.wati berada pada kategori cukup baik.

4.3.5 *Subjective Well Being* (SWB)

Subjective Well-Being (SWB) berperan sebagai variabel moderator (Z) dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, diperoleh nilai rata-rata SWB sebesar **70,80** dengan standar deviasi **10,991**. Skor terendah yang dicapai responden adalah **39**, sedangkan skor tertinggi mencapai **93**. Rentang skor tersebut menunjukkan adanya perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif di antara santriwati. Namun demikian, secara umum mayoritas responden memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tergolong **relatif baik**.

4.4 HASIL UJI ASUMSI KLASIK/KLAYAKAN

4.4.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian mengikuti distribusi normal sebagai salah satu asumsi dalam analisis regresi. Pengujian normalitas pada penelitian ini menggunakan One-Sample Kolmogorov–Smirnov (K–S) Test. Data dinyatakan memenuhi asumsi normalitas apabila nilai Asymp. Sig. (2-tailed) lebih besar dari 0,05. Sebaliknya, jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed) kurang dari 0,05, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal (Ghozali, 2023; Hair et al., 2022).

Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas

Statistik	Nilai
N	99
Test Statistic	**.079**
Asymp. Sig. (2-tailed)	**.130**

Catatan. Data berdistribusi normal apabila $p > .05$.

Berdasarkan hasil One-Sample Kolmogorov–Smirnov Test yang disajikan pada Tabel 4.4, diperoleh nilai Test Statistic sebesar 0,079 dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,130. Nilai signifikansi tersebut lebih besar daripada taraf signifikansi 0,05 (0,130 > 0,05), sehingga H_0 tidak ditolak. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa data penelitian memenuhi asumsi normalitas atau berdistribusi normal (Ghozali, 2023; Hair et al., 2022).

4.4.2 Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengidentifikasi ada atau tidaknya hubungan yang kuat di antara variabel-variabel independen dalam model regresi. Korelasi yang tinggi antarvariabel bebas dapat menyebabkan ketidakstabilan koefisien regresi serta menurunkan ketepatan interpretasi hasil analisis. Oleh karena itu, suatu model regresi dinyatakan memenuhi asumsi bebas multikolinearitas apabila setiap variabel independen memiliki nilai Variance Inflation Factor (VIF) kurang dari 10 dan nilai tolerance lebih besar dari 0,10. Apabila kedua kriteria tersebut terpenuhi, maka masing-masing variabel independen dapat memberikan kontribusi secara relatif mandiri dalam menjelaskan variasi variabel dependen (Hair et al., 2022; Ghozali, 2023).

Tabel 4.5 Hasil Uji Multikolinearitas

Prediktor	B	SE	β	*t*	*p*	Tolerance	VIF
Konstanta	32.926	5.685	—	5.791	< .001	—	—
Gratitude (X)	1.126	.330	.300	3.413	.001	**.753**	**1.329**
Subjective Well-Being (Z)	.350	.066	.464	5.284	< .001	**.753**	**1.329**

Hasil uji multikolinearitas yang disajikan pada Tabel 4.5, seluruh variabel independen memiliki nilai *tolerance* lebih besar dari 0,10 dan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) kurang dari 10,00. Hasil tersebut menunjukkan bahwa model regresi memenuhi asumsi bebas multikolinearitas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat korelasi yang tinggi di antara variabel-variabel independen, sehingga masing-masing variabel mampu memberikan kontribusi secara independen dalam model regresi (Ghozali, 2023; Hair et al., 2022).

4.4.3 Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah varians residual pada model regresi bersifat konstan atau mengalami perbedaan antarpengamatan. Model regresi yang baik adalah model yang memenuhi asumsi homoskedastisitas, yaitu ketika varians residual relatif sama pada setiap tingkat prediksi. Dalam penelitian ini, keberadaan heteroskedastisitas dievaluasi berdasarkan nilai signifikansi (*Sig.*). Apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (Sig. > 0,05), maka model regresi dinyatakan tidak mengalami gejala heteroskedastisitas sehingga asumsi homoskedastisitas terpenuhi (Ghozali, 2023; Hair et al., 2022).

Tabel 4.6 Hasil Uji Heteroskedasitas

Prediktor	B	SE	β	*t*	*p*
Konstanta	3.631	3.501	—	1.037	.302
Gratitude (X)	.136	.203	.079	.672	**.503**
Subjective Well-Being (Z)	-.019	.041	-.056	-.475	**.636**

Tabel 4.6, diketahui bahwa nilai signifikansi pada variabel Gratitude (X) sebesar 0,503 dan *Subjective Well-Being* (Z) sebesar 0,636. Seluruh nilai signifikansi tersebut berada di atas taraf signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak menunjukkan adanya gejala heteroskedastisitas. Dengan demikian, asumsi

homoskedastisitas telah terpenuhi dan model regresi layak digunakan untuk analisis lebih lanjut (Ghozali, 2023; Hair et al., 2022).

4.5 HASIL UJI HIPOTESIS

4.5.1 Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Tabel 4.7 Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)

R	R^2	Adjusted R^2	SE of Estimate
.666	.443	**.432**	6.255

Tabel 4.7, diperoleh nilai Adjusted R Square sebesar 0,432 atau 43,2%. Nilai tersebut menunjukkan bahwa variasi pada variabel dependen dapat dijelaskan oleh seluruh variabel independen dalam model sebesar 43,2%. Sementara itu, 56,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian yang tidak dianalisis dalam penelitian ini (Hair et al., 2022; Ghozali, 2023).

4.5.2 Uji simultan (Uji F)

Uji F digunakan untuk mengevaluasi apakah seluruh variabel independen secara simultan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen dalam model regresi. Pengujian ini bertujuan untuk menilai kelayakan model regresi secara keseluruhan dalam menjelaskan hubungan antarvariabel. Keputusan pengujian didasarkan pada nilai signifikansi (*p-value*), yaitu apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka variabel-variabel independen secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka secara simultan variabel independen tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen (Hair et al., 2022; Ghozali, 2023).

Tabel 4.8 Hasil Uji Simultan (Uji F)

Sumber	SS	df	MS	*F*	*p*
Regression	2989.917	2	1494.958	**38.213**	< .001
Residual	3755.719	96	39.122		
Total	6745.636	98			

Hasil uji F pada Tabel 4.8, diperoleh nilai Fhitung sebesar 38,213, yang melebihi nilai Ftabel sebesar 3,091. Selain itu, nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000, lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga model regresi layak digunakan untuk menjelaskan hubungan antarvariabel. Dengan demikian, variabel-variabel independen secara bersama-sama (simultan) terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen (Hair et al., 2022; Ghozali, 2023)

4.5.3 Uji Parsial (Uji T)

Uji parsial (uji *t*) dilakukan untuk mengevaluasi besarnya pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen secara individual dalam model regresi. Pengujian ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah setiap variabel bebas memberikan kontribusi yang signifikan terhadap perubahan variabel terikat setelah pengaruh variabel independen lainnya dikendalikan. Keputusan pengujian didasarkan pada nilai signifikansi (*p-value*), yaitu apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka variabel independen dinyatakan berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen dinilai tidak signifikan (Hair et al., 2022; Ghozali, 2023).

Tabel 4.9 Hasil Uji Parsial (Uji T)

Prediktor	B	SE	β	*t*	*p*
Konstanta	**32.926**	5.685	—	5.791	< .001

Prediktor	B	SE	β	*t*	*p*
Gratitude (X)	**1.126**	.330	.300	3.413	.001
Subjective Well-Being (Z)	**.350**	.066	.464	5.284	< .001

Berdasarkan hasil uji parsial (uji t) yang disajikan pada Tabel 4.9, diperoleh persamaan regresi linear sebagai berikut:

$Y = 32{,}926 + 1{,}126X_1 + 0{,}350X_2$

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa nilai konstanta sebesar 32,926, sedangkan koefisien regresi variabel *Gratitude* (X_1) sebesar 1,126 dan *Subjective Well-Being* (X_2) sebesar 0,350. Koefisien regresi yang bernilai positif mengindikasikan bahwa peningkatan pada masing-masing variabel independen cenderung diikuti oleh peningkatan nilai variabel dependen, dengan asumsi variabel lainnya tetap konstan (Hair et al., 2022; Ghozali, 2023).

4.6 HASIL PENELITIAN KUANTITATIF

4.6.1 *Gratitude* berpengaruh positif terhadap penyesuaian diri santriwati

Uji parsial (uji t) pada Tabel 4.9, variabel Gratitude memperoleh koefisien regresi (B) sebesar 1,126, dengan nilai t sebesar 3,413 dan tingkat signifikansi 0,001, yang lebih kecil dari 0,05. Temuan tersebut menunjukkan bahwa Gratitude memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Penyesuaian Diri santriwati. Koefisien regresi yang bernilai positif mengindikasikan bahwa setiap peningkatan tingkat rasa syukur diikuti oleh peningkatan kemampuan penyesuaian diri, dengan asumsi variabel lain berada dalam kondisi konstan. hipotesis pertama (H_1) menyatakan bahwa ***Gratitude* berpengaruh positif terhadap Penyesuaian Diri** dapat diterima

4.6.2 *Subjective well-being* berpengaruh terhadap penyesuaian diri santriwati.

Uji parsial (uji t) pada Tabel 4.9, variabel *Subjective Well-Being* memiliki nilai koefisien regresi (B) sebesar 0,350, dengan nilai t sebesar 5,284 dan nilai signifikansi 0,000, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *Subjective Well-Being* memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap Penyesuaian Diri santriwati. Nilai koefisien regresi yang positif mengindikasikan bahwa peningkatan tingkat *Subjective Well-Being* diikuti oleh meningkatnya kemampuan penyesuaian diri, dengan asumsi variabel independen lainnya tetap konstan. Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis kedua yang menyatakan bahwa ***Subjective Well-Being* berpengaruh positif terhadap Penyesuaian Diri** dinyatakan diterima

Hasil analisis koefisien determinasi menunjukkan bahwa nilai Adjusted R Square sebesar 0,432. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa variabel *Gratitude* dan *Subjective Well-Being* secara simultan mampu menjelaskan 43,2% variasi yang terjadi pada Penyesuaian Diri santriwati. Adapun 56,8% variasi lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dimasukkan ke dalam model regresi pada penelitian ini.

Hasil MRA juga menunjukkan bahwa *Subjective Well-Being* berperan sebagai moderator yang memperkuat pengaruh *Gratitude* terhadap Penyesuaian Diri, dengan koefisien interaksi sebesar 0,019 dan nilai signifikansi 0,000 (< 0,05). Dengan demikian, semakin tinggi *subjective well-being* santriwati, semakin kuat pengaruh *gratitude* terhadap penyesuaian diri mereka.

4.6.3 *Subjective well-being* memoderasi pengaruh *gratitude* terhadap penyesuaian diri santriwati (Hasil Uji Moderasi)

Uji *Moderated Regression Analysis* (MRA)

Tabel 4.10 Hasil Uji *Moderated Regression Analysis* (MRA)

Prediktor	B	SE	β	*t*	*p*
Konstanta	57.512	6.215	—	9.253	< .001
Gratitude (X)	-.254	.505	-.068	-.503	.616
X × Z	**.019**	.004	.724	5.390	< .001

Moderated Regression Analysis **(MRA)** pada **Tabel 4.10**, diperoleh koefisien regresi untuk variabel interaksi *Gratitude* × *Subjective Well-Being* (X × Z) sebesar 0,019, dengan nilai signifikansi 0,000 (p < 0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel interaksi berpengaruh signifikan terhadap Penyesuaian Diri. Dengan demikian, *Subjective Well-Being* terbukti berperan sebagai variabel moderator yang memperkuat hubungan antara *Gratitude* dan *Penyesuaian Diri* santriwati. Semakin tinggi tingkat *Subjective Well-Being*, semakin kuat pengaruh positif *Gratitude* terhadap Penyesuaian Diri, sehingga hipotesis moderasi dalam penelitian ini dinyatakan diterima

4.7 RINGKASAN BAB

Hasil analisis empiris mengenai pengaruh *gratitude* (syukur) terhadap penyesuaian diri santriwati dengan *subjective well-being* (SWB) sebagai variabel moderator. Analisis dilakukan terhadap 99 santriwati yang memenuhi kriteria penelitian dan seluruh data dinyatakan layak untuk dianalisis karena tidak terdapat *missing values*.

Hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa tingkat *gratitude*, penyesuaian diri, dan *subjective well-being* santriwati sedang hingga tinggi. *Gratitude* memiliki nilai rata-rata sebesar 18,96 (SD = 2,208), penyesuaian diri memiliki rata-rata sebesar 79,06 (SD = 8,297), sedangkan *subjective well-being* memiliki rata-rata sebesar 70,80 (SD = 10,991). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar santriwati memiliki kecenderungan untuk mensyukuri berbagai pengalaman yang mereka alami,

menunjukkan tingkat kesejahteraan subjektif yang relatif baik, serta mampu melakukan penyesuaian terhadap tuntutan kegiatan di lingkungan pesantren.

Tahap awal sebelum melakukan pengujian hipotesis adalah mengevaluasi kualitas instrumen penelitian melalui uji validitas dan uji reliabilitas. Pengujian tersebut bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen memiliki tingkat ketepatan dan konsistensi yang memadai dalam mengukur variabel penelitian (Hair et al., 2022; Ghozali, 2023). Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pada variabel *gratitude*, penyesuaian diri, dan *subjective well-being* memiliki nilai korelasi item-total yang memenuhi kriteria validitas (r hitung > r tabel; $p < .05$). Dengan demikian, seluruh item dinyatakan mampu mengukur konstruk yang diteliti secara memadai (Azwar, 2021). Selanjutnya, hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh instrumen memiliki nilai Cronbach's Alpha di atas 0,60, yaitu 0,613 untuk *gratitude*, 0,860 untuk penyesuaian diri, dan 0,914 untuk *subjective well-being*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat konsistensi internal yang baik dan dapat digunakan untuk pengukuran secara reliabel (Hair et al., 2019).

Pengujian asumsi klasik menunjukkan bahwa data memenuhi persyaratan untuk dilakukan analisis regresi. Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,130 ($p > .05$), yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Uji multikolinearitas menunjukkan nilai *Tolerance* sebesar 0,753 (> 0,10) dan nilai VIF sebesar 1,329 (< 10), sehingga tidak ditemukan gejala multikolinearitas. Selain itu, hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan nilai signifikansi masing-masing variabel lebih besar dari 0,05, yang mengindikasikan tidak terjadinya heteroskedastisitas dalam model regresi yang digunakan (Ghozali, 2021)..

Analisis regresi menunjukkan model yang dibangun memiliki kemampuan yang memadai dalam menjelaskan hubungan antarvariabel penelitian. Hal ini ditunjukkan oleh nilai Adjusted R Square sebesar 0,432, yang mengindikasikan bahwa *Gratitude* dan *Subjective Well-Being* secara simultan mampu menjelaskan 43,2% variasi Penyesuaian Diri santriwati. Sementara itu, 56,8% variasi lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor di luar model yang tidak dianalisis dalam penelitian ini. Selain itu, hasil uji simultan (uji F) menunjukkan nilai Fhitung = 38,213 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Temuan tersebut menunjukkan model regresi yang digunakan signifikan, sehingga *Gratitude* dan *Subjective Well-Being* secara bersama-sama memberikan pengaruh signifikan terhadap Penyesuaian Diri santriwati (Hair et al., 2022; Ghozali, 2023).

Pengujian hipotesis pertama menunjukkan *Gratitude* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Penyesuaian Diri santriwati. Berdasarkan hasil uji parsial (uji t), diperoleh koefisien regresi (B) sebesar 1,126, dengan nilai t sebesar 3,413 dan tingkat signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa peningkatan tingkat *Gratitude* diikuti oleh peningkatan kemampuan Penyesuaian Diri santriwati dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan di lingkungan pesantren. Hipotesis pertama menyatakan bahwa *Gratitude* berpengaruh positif terhadap Penyesuaian Diri dinyatakan diterima (Hair et al., 2022; Ghozali, 2023).

Hasil pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa *Subjective Well-Being* berpengaruh positif dan signifikan terhadap Penyesuaian Diri santriwati. Berdasarkan hasil uji parsial (uji t), diperoleh nilai koefisien regresi (B) sebesar 0,350, dengan nilai t sebesar 5,284 dan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *Subjective Well-Being* dimiliki santriwati, semakin baik pula kemampuan mereka dalam melakukan penyesuaian diri.

Sebaliknya, santriwati dengan tingkat *Subjective Well-Being* lebih rendah memiliki kemampuan penyesuaian diri kurang optimal. Hipotesis kedua menyatakan bahwa *Subjective Well-Being* berpengaruh positif terhadap Penyesuaian Diri dinyatakan diterima (Hair et al., 2022; Ghozali, 2023).

Pengujian hipotesis ketiga menggunakan *Moderated Regression Analysis* (MRA) menunjukkan *Subjective Well-Being* sebagai variabel moderator dalam hubungan antara *Gratitude d*an Penyesuaian Diri. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh koefisien regresi pada variabel interaksi (*Gratitude* × *Subjective Well-Being*) sebesar B = 0,019 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Nilai signifikansi tersebut menunjukkan efek interaksi antara kedua variabel bersifat signifikan. Selain itu, koefisien interaksi bernilai positif mengindikasikan *Subjective Well-Being* memperkuat pengaruh positif ***Gratitude*** terhadap **Penyesuaian Diri** santriwati. Semakin tinggi tingkat ***Subjective Well-Being*** santriwati, semakin besar kontribusi *Gratitude* dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri. Oleh karena itu, hipotesis ketiga dalam penelitian ini dinyatakan diterima (Hair et al., 2022; Ghozali, 2023)

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan *gratitude* dan *subjective well-being* merupakan faktor psikologis yang berkontribusi signifikan terhadap peningkatan penyesuaian diri santriwati. Selain berperan secara langsung, *subjective well-being* juga berfungsi sebagai faktor penguat yang meningkatkan efektivitas *gratitude* membantu santriwati menghadapi berbagai tuntutan kehidupan di lingkungan pesantren. Temuan ini memberikan dukungan empiris terhadap pendekatan Psikologi Positif yang menekankan pentingnya kekuatan karakter dan kesejahteraan psikologis dalam mendukung keberhasilan adaptasi individu (Diener et al., 2018; Emmons & McCullough, 2003; Fredrickson, 2001)

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 INTRODUKSI

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *gratitude* terhadap penyesuaian diri santriwati, pengaruh *subjective well-being* terhadap penyesuaian diri santriwati. Analisis dilakukan terhadap 99 santriwati dengan menggunakan pendekatan kuantitatif.

Berdasarkan pengujian instrumen, seluruh item pada variabel *gratitude*, *subjective well-being,* dan penyesuaian diri dinyatakan valid dan reliabel. Selain itu, *subjective well-being* terbukti mampu memoderasi hubungan antara gratitude dan penyesuaian diri.

5.2 PEMBAHASAN HASIL KUANTITATIF

5.2.1 Pengaruh *Gratitude* terhadap Penyesuaian Diri Santriwati

Uji parsial *gratitude* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap penyesuaian diri santriwati. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi sebesar B = 1,126 dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 (< 0,05).

Secara psikologis, *gratitude* merupakan kecenderungan individu untuk menyadari dan menghargai berbagai kebaikan yang diterimanya dalam kehidupan. Mereka tidak mudah mengeluh, lebih optimis, dan mampu memaknai berbagai tantangan sebagai bagian dari proses pengembangan diri.

Konteks kehidupan pesantren, santriwati yang memiliki rasa syukur tinggi akan lebih mudah menerima aturan, kegiatan belajar yang padat, serta berbagai tuntutan lingkungan pesantren yang menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Sikap syukur membantu santriwati untuk memandang lingkungan pesantren sebagai sarana memperoleh ilmu dan mendekatkan diri kepada Allah, sehingga meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap lingkungan pesantren.

Psikologi positif Robert Emmons dan Michael McCullough yang menyatakan bahwa *gratitude* berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, optimisme, motivasi, dan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Maka dari itu hipotesis pertama menyatakan bahwa gratitude memiliki pengaruh positif terhadap penyesuaian diri santriwati dapat **diterima.**

5.2.2 Pengaruh *Subjective Well-Being* terhadap Penyesuaian Diri Santriwati

Subjective well-being berpengaruh positif dan signifikan terhadap penyesuaian diri santriwati. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi sebesar B = 0,350 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 (< 0,05).

Di lingkungan pesantren, santriwati memiliki *subjective well-being* tinggi lebih mudah beradaptasi dengan tuntutan akademik maupun sosial. Mereka mampu membangun relasi dengan teman, ustadzah, dan lingkungan sekitar sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung lebih optimal. Selain itu, kondisi psikologis yang positif membantu santriwati untuk lebih fokus dalam mengikuti kegiatan pesantren, memiliki motivasi akademik yang lebih tinggi, serta mampu menghadapi tekanan lingkungan .

Hasil penelitian ini mendukung teori *Subjective Well-Being* yang dikembangkan oleh Ed Diener terkait kesejahteraan subjektif yang tinggi dapat menjalani fungsi psikologis yang lebih adaptif. Oleh karena itu, hipotesis kedua yang menyatakan bahwa subjective well-being berpengaruh positif terhadap penyesuaian diri santriwati dapat **diterima**.

5.2.3 *Subjective Well-Being* Memoderasi Pengaruh *Gratitude* terhadap Penyesuaian Diri Santriwati

Hasil *Moderated Regression Analysis* (MRA) menunjukkan interaksi antara *gratitude* dan *subjective well-being* memiliki nilai koefisien sebesar B = 0,019 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 (< 0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa *subjective well-being* dapat menjadi variabel moderator berfungsi memperkuat pengaruh *gratitude* terhadap penyesuaian diri santriwati.

Mengindikasikan bahwa pengaruh positif *gratitude* terhadap penyesuaian diri akan menjadi semakin kuat ketika santriwati mempunyai *subjective well-being* yang tinggi. Sebaliknya, meskipun santriwati mempunyai rasa syukur yang baik, manfaatnya terhadap penyesuaian diri mungkin tidak akan optimal apabila kesejahteraan subjektifnya rendah.

Secara teoritis, *gratitude* membantu individu membangun pola pikir positif terhadap pengalaman hidup, sedangkan *subjective well-being* menyediakan kondisi emosional yang mendukung individu mengelola hal positif tersebut dalam kehidupan. Ketika kedua faktor ini hadir secara bersamaan, santriwati dapat mengahadapi tekanan lingkungan pesantren, tugas belajar, mengelola stres, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren.

subjective well-being bukan hanya berfungsi sebagai prediktor langsung terhadap penyesuaian diri, tetapi juga berperan sebagai faktor psikologis yang memperkuat efektivitas *gratitude* dalam meningkatkan kemampuan adaptasi diri santriwati.

Pengujian *Moderated Regression Analysis* (MRA), *subjective well-being* terbukti memoderasi pengaruh *gratitude* terhadap penyesuaian diri santriwati. Hipotesis ketiga penelitian ini dapat diterima karena memperoleh dukungan dari hasil analisis empiris.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu menjadi pertimbangan dalam menginterpretasikan temuan yang diperoleh.

1. Penelitian terbatas pada kuantitatif dengan desain survei sehingga data dianalisis berasal dari instrumen *self-report*. Kondisi tersebut menyebabkan informasi yang diperoleh sangat bergantung pada persepsi, pengalaman, dan kejujuran responden ketika mengisi kuesioner, sehingga masih dimungkinkan adanya subjektivitas dalam pemberian jawaban.

2. Sampel penelitian hanya melibatkan santriwati pada satu lembaga pesantren, keterbatasan dalam generalisasi pada populasi santri secara lebih luas.

3. Variabel yang diteliti hanya terbatas pada *gratitude, subjective well-being*, dan penyesuaian diri, sementara masih terdapat faktor lain yang berpotensi untuk diteliti.

4. Nilai Adjusted R Square 43,2% menggambarkan bahwa masih terdapat 56,8% variasi penyesuaian akademis yang dijelaskan oleh faktor lain di luar model penelitian.

5. Pengambilan data dilakukan secara cross-sectional sehingga belum dapat menggambarkan perubahan kondisi psikologis santriwati dari hari ke hari.

5.4 RINGKASAN BAB

Interpretasi hasil penelitian pengaruh *gratitude* terhadap penyesuaian diri santriwati, pengaruh *subjective well-being* terhadap penyesuaian diri, serta peran *subjective well-being* sebagai moderator *gratitude* dan penyesuaian diri. Pembahasan dilakukan dengan mengintegrasikan temuan empiris penelitian dengan teori dan hasil penelitian terdahulu yang relevan dalam bidang Psikologi Positif dan Psikologi pendidikan.

Gratitude berpengaruh positif dan signifikan terhadap penyesuaian diri santriwati. Temuan ini mengindikasikan semakin tinggi tingkat gratitude santriwati, semakin baik kemampuan mereka menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik di pesantren. Secara teoritis, *gratitude* merupakan salah satu kekuatan karakter yang memungkinkan individu mengembangkan cara pandang positif terhadap berbagai pengalaman kehidupan, termasuk situasi yang penuh tantangan (Emmons & McCullough, 2003). Dalam konteks pesantren, rasa syukur membantu santriwati memaknai aktivitas belajar, disiplin, serta berbagai tuntutan kehidupan berasrama sebagai sarana pengembangan diri dan ibadah, sehingga mendorong terbentuknya kemampuan adaptasi personal yang lebih baik. Temuan ini mendukung berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *gratitude* berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis, optimisme, resiliensi, dan keberhasilan penyesuaian diri (Wood et al., 2010).

Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa *subjective well-being* berpengaruh positif dan signifikan terhadap penyesuaian diri santriwati. Hasil tersebut menunjukkan bahwa santriwati yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi cenderung lebih mampu menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik, sosial, maupun emosional yang terdapat di lingkungan pesantren. Oleh karena itu, kesejahteraan subjektif menjadi faktor penting yang mendukung keberhasilan penyesuaian diri santriwati.

Subjective well-being berperan sebagai variabel moderator yang memperkuat pengaruh *gratitude* terhadap penyesuaian diri santriwati. Hasil analisis moderasi mengindikasikan bahwa pengaruh positif *gratitude* terhadap penyesuaian diri menjadi semakin kuat pada santriwati yang memiliki kesejahteraan subjektif tinggi. Secara konseptual, *gratitude* membantu individu mengembangkan interpretasi positif terhadap pengalaman hidup, sedangkan *subjective well-being* menyediakan kondisi afektif dan psikologis yang memungkinkan individu memanfaatkan interpretasi positif tersebut secara optimal.

Secara garis besar, hasil penelitian memberikan dukungan empiris terhadap integrasi teori Psikologi Positif dan Psikologi Islam dalam menjelaskan proses penyesuaian diri santriwati. *Gratitude* dan *subjective well-being* terbukti menjadi faktor psikologis yang berkontribusi terhadap kemampuan adaptasi diri di lingkungan pesantren. Memperkuat penilaian bahwa pengembangan karakter gratitude dan peningkatan kesejahteraan psikologis perlu menjadi bagian penting dalam program pembinaan santriwati guna mendukung keberhasilan akademik, sosial, emosioanl sekaligus perkembangan spiritual mereka.

Meskipun penelitian ini telah memberikan temuan yang sesuai dengan tujuan penelitian, masih ada keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasilnya. *Pertama,* menggunakan pendekatan kuantitatif melalui metode survei, sehingga informasi yang diperoleh sepenuhnya didasarkan pada respons dan persepsi subjektif para responden. *Kedua*, ruang lingkup penelitian terbatas pada santriwati yang berasal dari satu lembaga pesantren, sehingga penerapan hasil penelitian pada populasi santri dengan karakteristik yang berbeda perlu dilakukan secara cermat. *Ketiga*, model penelitian hanya melibatkan variabel *gratitude*, *subjective well-being*, dan penyesuaian diri saja. *Keempat*, bersifat *cross-sectional* belum memungkinkan mengamati perubahan kondisi psikologis dan kemampuan penyesuaian diri santriwati secara longitudinal.

Dengan mempertimbangkan temuan serta keterbatasan penelitian, diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan penelitian selanjutnya serta menjadi tolak ukur penyusunan program intervensi psikologis dan spiritual yang bertujuan meningkatkan kemampuan penyesuaian diri santriwati melalui penguatan syukur dan kesejahteraan subjektif

BAB VI
KESIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

6.1 INTRODUKSI

Penjelasan sintesis akhir proses penelitian mengenai pengaruh *gratitude* terhadap penyesuaian diri santriwati dengan *subjective well-being* sebagai variabel moderator. Pembahasan pada bab sebelumnya telah menguraikan hasil analisis empiris yang diperoleh melalui pengujian hipotesis menggunakan pendekatan kuantitatif terhadap santriwati kelas VII yang sedang menjalani proses adaptasi di lingkungan pesantren. Hasil penelitian tersebut kemudian diinterpretasikan berdasarkan landasan teoritis yang bersumber dari psikologi positif, psikologi pendidikan, dan Psikologi Islam.

Penyesuaian diri merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi secara efektif terhadap tuntutan diri maupun lingkungan sehingga tercapai keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan harapan lingkungan.. Dalam konteks pendidikan, kemampuan penyesuaian diri merupakan sesuatu penting yang menyertai keberhasilan peserta didik dalam menghadapi perubahan lingkungan, tuntutan akademik, serta dinamika sosial di sekolah maupun pesantren (Santrock, 2019; Papalia et al., 2021).

Dalam konteks pesantren, tuntutan penyesuaian mencakup adaptasi terhadap kehidupan berasrama, disiplin kelembagaan, aktivitas keagamaan, serta interaksi sosial yang berlangsung secara intensif dalam lingkungan yang terstruktur. Untuk itu, pemahaman mengenai faktor-faktor psikologis yang mendukung keberhasilan penyesuaian akademis menjadi sangat penting untuk dikaji.

Penelitian ini berupaya mengintegrasikan ketiga konstruk tersebut dalam satu model konseptual yang menjelaskan bagaimana *gratitude* berkontribusi terhadap penyesuaian akademis santriwati, serta bagaimana *subjective well-being* memperkuat

hubungan tersebut. Selain memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi positif syarat makna spiritual sebagai landasan dalam memahami proses pembentukan karakter, kesejahteraan psikologis, dan penyesuaian diri santriwati di lingkungan pesantren.

Berdasarkan analisis yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, bab ini menyajikan kesimpulan penelitian, implikasi yang dapat diterapkan dalam praktik, serta rekomendasi sebagai arah pengembangan penelitian pada masa mendatang. Penyajian ketiga aspek tersebut diharapkan mampu memberikan gambaran yang utuh mengenai kontribusi penelitian, baik dari sisi pengembangan keilmuan maupun penerapannya dalam memahami faktor-faktor psikologis yang mendukung penyesuaian diri santriwati di lingkungan pesantren.

6.2 KESIMPULAN PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *gratitude* terhadap penyesuaian diri santriwati dengan *subjective well-being* sebagai variabel moderator, dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. ***Gratitude* berpengaruh positif terhadap penyesuaian diri santriwati.** Temuan penelitian menunjukkan bahwa santriwati yang memiliki tingkat rasa syukur yang lebih baik cenderung mampu menyesuaikan diri secara lebih efektif dengan kehidupan di lingkungan pesantren. Rasa syukur membantu santriwati menerima berbagai pengalaman, menghargai kebaikan yang diterima, serta memandang tantangan sebagai bagian dari proses pembelajaran. Kondisi tersebut mendorong terbentuknya kemampuan beradaptasi yang lebih baik dalam aspek akademik, sosial, emosional, maupun kepatuhan terhadap aturan kehidupan di pesantren.

2. ***Subjective well-being*** **berpengaruh positif terhadap penyesuaian diri santriwati.** Santriwati yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang baik menunjukkan kemampuan yang lebih tinggi dalam menghadapi tuntutan kehidupan di pesantren. Perasaan puas terhadap kehidupan, dominasi emosi positif, serta kemampuan mengelola pengalaman sehari-hari secara konstruktif mendukung proses penyesuaian diri sehingga santriwati lebih mampu menjalani aktivitas belajar, kehidupan berasrama, serta membangun hubungan sosial yang sehat dengan lingkungan sekitarnya.

3. ***Subjective well-being*** **memperkuat pengaruh gratitude terhadap penyesuaian diri santriwati.** Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif berperan sebagai kondisi psikologis yang memperkuat manfaat rasa syukur dalam meningkatkan penyesuaian diri. Ketika santriwati memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi, pengaruh positif rasa syukur terhadap kemampuan beradaptasi menjadi semakin optimal. Sebaliknya, apabila kesejahteraan subjektif berada pada tingkat yang lebih rendah, manfaat rasa syukur terhadap penyesuaian diri cenderung tidak berkembang secara maksimal. Dengan demikian, penyesuaian diri santriwati tidak hanya dipengaruhi oleh rasa syukur, tetapi juga oleh kondisi kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan dalam kehidupan sehari-hari.

4. ***Gratitude*** **dan** ***subjective well-being*** **secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap penyesuaian diri santriwati.** Kedua variabel tersebut berperan dalam menjelaskan kemampuan santriwati untuk beradaptasi dengan kehidupan di pesantren, meskipun bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi penyesuaian diri. Temuan ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Oleh karena itu, upaya meningkatkan kemampuan penyesuaian diri santriwati perlu dilakukan melalui

pengembangan rasa syukur, peningkatan kesejahteraan subjektif, serta memperhatikan faktor-faktor lain yang belum dikaji dalam penelitian ini.

6.3 SARAN PRAKTIS

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka beberapa saran praktis yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Pengelola Pesantren

Pihak pesantren diharapkan dapat mengembangkan program pembinaan karakter yang berorientasi pada penguatan nilai-nilai *gratitude* melalui kegiatan keagamaan, pembiasaan ibadah, muhadharah, kultum, mentoring, maupun program refleksi diri. Penguatan sikap syukur diharapkan dapat membantu santriwati dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik dan kehidupan pesantren secara lebih positif.

2. Bagi *Musyrifah* dan Guru

Musyrifah dan guru diharapkan dapat memberikan dukungan psikologis yang positif kepada santriwati melalui pendekatan yang suportif, apresiatif, dan empatik. Dukungan tersebut dapat meningkatkan *subjective well-being* santriwati sehingga membantu mereka dalam beradaptasi dengan lingkungan akademik maupun sosial di pesantren.

3. Bagi Santriwati

Santriwati diharapkan terus mengembangkan rasa syukur terhadap berbagai nikmat dan kesempatan yang diperoleh selama menempuh pendidikan di pesantren. Selain itu, santriwati perlu menjaga kesejahteraan psikologis melalui pengelolaan emosi yang baik, membangun hubungan sosial yang sehat, serta terlibat secara aktif dalam

kegiatan akademik maupun nonakademik. Pendampingan yang terstruktur disarankan bagi santriwati melalui kolaborasi antara musyrifah, guru bimbingan dan konseling, serta konselor pesantren, diharapkan dapat dilakukan identifikasi terhadap berbagai hambatan penyesuaian diri sekaligus pemberian layanan yang mendukung proses adaptasi secara optimal.

Santriwati juga dapat dibiasakan melakukan latihan syukur (*gratitude journaling*), refleksi harian terhadap pengalaman positif, memperkuat ibadah dan *muhasabah,* serta meningkatkan partisipasi dalam kegiatan pembinaan, mentoring, dan kelompok sebaya yang suportif. Upaya-upaya tersebut diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, memperkuat rasa *gratitude*, dan pada akhirnya membantu santriwati beradaptasi secara lebih optimal terhadap tuntutan akademik maupun kehidupan di lingkungan pesantren.

4. Bagi Walisantriwati

Walisantriwati diharapkan memberikan dukungan emosional dan motivasi yang berkelanjutan kepada putri mereka selama menjalani pendidikan di pesantren. Dukungan keluarga dapat membantu meningkatkan *subjective well-being* serta mempermudah proses penyesuaian diri santriwati.

6.4 Rekomendasi Penelitian Lanjutan

Dengan mempertimbangkan keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini, beberapa rekomendasi dapat diajukan sebagai arah pengembangan penelitian pada masa mendatang.

1. Menambahkan Variabel Psikologis Lain

Pengembangan model penelitian dengan variabel psikologis lain yang berpotensi memengaruhi kemampuan penyesuaian diri santriwati. Penambahan variabel tersebut diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap proses penyesuaian diri di lingkungan pesantren, seperti:

- *Self-efficacy*
- Resiliensi
- Dukungan sosial
- Motivasi belajar
- *Academic engagement*
- Kecerdasan emosional
- *Psychological capital*

2. Memperluas Populasi dan Sampel Penelitian

Penelitian selanjutnya diharapkan melibatkan santriwati dari berbagai pesantren yang memiliki karakteristik kelembagaan, sistem pembelajaran, serta pola pembinaan yang berbeda, termasuk pesantren salafiyah, khalafiyah, dan pesantren modern. Perluasan cakupan sampel tersebut diharapkan dapat meningkatkan keberagaman data serta memperkuat generalisasi hasil penelitian pada berbagai konteks pendidikan pesantren.

3. Menggunakan Pendekatan *Mixed Methods*

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain *mixed methods* untuk melengkapi temuan kuantitatif dengan data kualitatif yang lebih mendalam. Pendekatan ini diharapkan mampu mengungkap pengalaman santriwati dalam membangun rasa syukur, mempertahankan *subjective well-being*, serta mengembangkan kemampuan penyesuaian diri ketika menghadapi tuntutan akademik, sosial, spiritual, dan kehidupan berasrama di lingkungan pesantren.

4. Menggunakan Desain Longitudinal

Penelitian longitudinal diperlukan untuk melihat perubahan tingkat *gratitude, subjective well-being*, dan penyesuaian diri santriwati dari waktu ke waktu, khususnya pada masa transisi awal masuk pesantren hingga proses adaptasi yang lebih matang.

5. Pengembangan Model Intervensi

Sebagai tindak lanjut dari temuan penelitian ini, penelitian selanjutnya disarankan untuk merancang, mengimplementasikan, dan menguji efektivitas model intervensi berbasis *gratitude* dengan penguatan *subjective well-being* guna meningkatkan kemampuan penyesuaian diri santriwati. Pengujian dapat dilakukan melalui desain eksperimen atau kuasi-eksperimen sehingga efektivitas intervensi dapat dievaluasi lebih komprehensif

6.5 RINGKASAN BAB

Sintesis akhir dari keseluruhan penelitian yang bertujuan menganalisis pengaruh *gratitude* terhadap penyesuaian diri santriwati dengan *subjective well-being* sebagai variabel moderator. Selain temuan empiris penelitian, bab ini juga memuat implikasi

praktis serta rekomendasi yang dapat menjadi acuan bagi pengembangan penelitian dan praktik pendidikan pesantren di masa mendatang.

Berdasarkan hasil analisis data terhadap 99 santriwati mengisyaratkan bahwa *gratitude* berkontribusi terhadap kemampuan penyesuaian diri santriwati. Santriwati yang memiliki tingkat gratitude yang lebih tinggi cenderung lebih siap menghadapi tuntutan akademik, menyesuaikan diri dengan aturan dan budaya kehidupan pesantren, serta mengelola berbagai tantangan yang muncul selama proses pembelajaran dan kehidupan berasrama. Hasil ini mendukung pandangan Psikologi Positif yang menempatkan *gratitude* sebagai salah satu kekuatan karakter yang berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan adaptasi, optimisme, dan kesejahteraan psikologis individu (Emmons & McCullough, 2003; Wood et al., 2010).

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *subjective well-being* memiliki peran moderasi dalam hubungan antara *gratitude* dan penyesuaian diri santriwati. Dengan kata lain, kontribusi positif *gratitude* terhadap penyesuaian diri menjadi lebih besar pada santriwati .

Hasil tersebut mengindikasikan bahwa manfaat positif rasa syukur terhadap kemampuan adaptasi diri menjadi lebih optimal ketika santriwati memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi. Dengan kata lain, *gratitude* dan *subjective well-being* bekerja secara sinergis dalam mendukung keberhasilan penyesuaian diri di lingkungan pesantren. Temuan ini memperkuat perspektif *Broaden-and-Build Theory* yang menjelaskan bahwa emosi positif berperan dalam memperluas pola pikir individu dan membangun sumber daya psikologis yang mendukung keberhasilan adaptasi jangka panjang (Fredrickson, 2001).

Implikasi praktis dari penelitian ini menunjukkan pentingnya pengembangan program pembinaan karakter berbasis syukur dan peningkatan kesejahteraan psikologis di lingkungan pesantren. Pengelola pesantren, guru, musyrifah, serta orang tua diharapkan dapat berkolaborasi dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung berkembangnya rasa syukur, kesejahteraan subjektif, dan kemampuan adaptasi diri santriwati. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui pembiasaan ibadah, kegiatan refleksi diri, pendampingan psikologis, penguatan dukungan sosial, serta pemberian apresiasi terhadap perkembangan akademik maupun nonakademik santriwati.

Berdasarkan keterbatasan penelitian yang ditemukan, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan model penelitian yang lebih komprehensif dengan memasukkan variabel psikologis lain, seperti *self-efficacy*, resiliensi, dukungan sosial, motivasi belajar, *academic engagement*, kecerdasan emosional, dan *psychological capital*. Selain itu, perlu dilakukan penelitian pada populasi beragam, menggunakan pendekatan *mixed methods* maupun desain longitudinal, serta mengembangkan program intervensi berbasis *gratitude* dan *subjective well-being* untuk menguji efektivitasnya dalam meningkatkan penyesuaian akademis santri secara berkelanjutan.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan kajian Psikologi Positif paa ranah pendidikan Islam, khususnya dalam memahami faktor-faktor psikologis yang mendukung keberhasilan penyesuaian diri santriwati di lingkungan pesantren. Temuan penelitian menegaskan bahwa gratitude dan kesejahteraan subjektif merupakan sumber daya psikologis yang penting dalam membantu santriwati menghadapi berbagai tuntutan akademik dan kehidupan pesantren secara lebih adaptif, produktif, dan bermakna.

DAFTAR PUSTAKA

Abun, D., & Magallanes, T. (2018). Choosing Proper Relationship between Teacher and Students: Interpersonal, Contractual and Pedagogical Relationship. *International Journal of Advance Research in Education & Literature*, *4*.

Addini, N. A., & NUR, E. (2024). Pengaruh Gratitude dan Dukungan Sosial Terhadap Psychological Well Being: Sebuah Analisis Sistematis. *JURNAL PSIKOLOGI Учредители: Indonesian Journal Publisher*, *2*(2).

Afida Hasna, R. E. Y., & Hayati, I. (2024). Hubungan antara gratitude dengan psychological well-being pada santri putri Pondok Pesantren Al-Luqmaniyah Yogyakarta. *Proceedings of the 8th International Da'wah Conference*, 11–20.

Al-Ghazali. (2015). *Ihya Ulumuddin*. Republika.

Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, *6*(6), 455–469.

Algoe, S. B., Gable, S. L., & Maisel, N. C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships. *Personal Relationships*, *17*(2), 217–233.

Algoe, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, *8*(3), 425–429.

Algoe, S. B., Dwyer, P. C., Younge, A., & Oveis, C. (2020) A New Perspective on the Social Functions of Emotions: Gratitude and the Witnessing Effect 119, No 1, 40-74.

Al Husna, H. I., Utami, M., & Susanti, E. A. P. (2025). Makna kebersyukuran mahasiswa part-time di perpustakaan perguruan tinggi terhadap kesejahteraan psikologis. *Shaut Al-Maktabah: Jurnal Perpustakaan, Arsip dan Dokumentasi*, *17*(2), 69-86.

Allen, K. A., Bourne, V., & Ryan, T. (2021). School belonging in adolescents: A systematic review. *Educational Psychology Review*, *33*(1), 87–123.

Allen, K. A., Slaten, C. D., Arslan, G., Roffey, S., Craig, H., & Vella-Brodrick, D. A. (2021). School belonging: The importance of student and teacher relationships. In *The Palgrave handbook of positive education* (pp. 525-550). Cham: Springer International Publishing.

Al Husna, H. I., Utami, M., & Susanti, E. A. P. (2025). Makna kebersyukuran mahasiswa part-time di perpustakaan perguruan tinggi terhadap kesejahteraan psikologis. *Shaut Al-Maktabah: Jurnal Perpustakaan, Arsip dan Dokumentasi*, *17*(2), 69-86.

Al-Maqdisi, A.B.A.R. (2026). Muhtasar Minhaj Al-Qasidin (S.Imran & S.Sayyid, Ed). Muassasah al-Resalah. (Karya asli diterbitkan abad ke-13)

American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). American Psychological Association.

Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment. *Journal of Clinical Psychology*, *61*(4), 461–480.

Antaramian, S. (2017). The importance of very high life satisfaction for students' academic success. *Cogent Education*, *4*(1), 1307622.

Arifin, S. (2024). KONSELING BERBASIS PESANTREN UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SANTRIWATI BARU. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, *21*(2), 143-161.

Ario Manurung, M., & Aritonang, N. N. G. P. (2023). Pengaruh *gratitude* terhadap *psychological well-being* pada siswa asrama SMA Swasta Assisi di Siantar. *Innovative: Journal of Social Science Research*, *3*(4), 9012–9025.

Arghita, V. A., & Yudiarso, A. (2024). *Effect Size Gratitude Intervention untuk Meningkatkan Subjective Well-Being: Studi Meta-Analisis*.

At-Tuwaijri, M.B.I.B.A (2014). *Ensklopedia Manajemen hati: jilid 2. Fikih Ibadah* (Suratman & A.Makmun, Penerj.).Darus Sunnah

Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2020). *Metode penelitian psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi 3). Pustaka Pelajar.

Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of counseling psychology*, *31*(2), 179.

Baker, R. W., & Siryk, B. (1989). *Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) manual*. Western Psychological Services.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, *51*(6), 1173.

Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior. *Psychological Science*, *17*(4), 319–325.

Belmont Report. (1979). *Ethical principles and guidelines for the protection of human subjects of research*. U.S. Department of Health, Education, and Welfare.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.

Bono, G., Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). Gratitude in practice: Evidence for effectiveness in enhancing well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *23*(3), 326–354. https://doi.org/10.1521/jscp.23.3.326.35469

Bortes, C., Ragnarsson, S., Strandh, M., & Petersen, S. (2021). The bidirectional relationship between subjective well-being and academic achievement in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, *50*(5), 992–1002. https://doi.org/10.1007/s10964-021-01413-3

Brown, R. L., et al. (2022). *Emotion Regulation, Parasympathetic Function, and Psychological Well-Being. Frontiers in Psychology, 13 , 879166.* → Mendukung hubungan regulasi emosi dengan *psychological well-being*

Bücker, S., Nuraydin, S., Simonsmeier, B. A., Schneider, M., & Luhmann, M. (2018). Subjective well-being and academic achievement: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, *74*, 83–94. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.02.007

Calhoun, L. G. Richard G. Tedeschi, PhD, Executive Director, Boulder Crest Institute for Posttraumatic Growth.

Chemers, M. M., Hu, L., & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first-year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, *93*(1), 55–64.

Chu, P. S., Saucier, D. A., & Hafner, E. (2010). Meta-analysis of the relationships between social support and well-being in children and adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *29*(6), 624–645.

Chen, H., Chen, Y., Emmons, R. A., Capraro, N. A., & Oishi, S. (2025). *A meta-analysis of the effectiveness of gratitude interventions on well-being across cultures*. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 122*(14). https://doi.org/10.1073/pnas.2425193122

Chusniyah, I. N. M., Widayati, S., Aditya, F. R., Oktarina, R. A., & Amodia, G. A. (2025). Manajemen Adaptasi dalam Komuniksi Antarbudaya Santri Baru di Pondok Pesantren Putri Annur 2 Almurtadlo Malang. *Journal of Communication Research*, *1*(2), 85-96.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, *98*(2), 310.

Credé, M., & Niehorster, S. (2012). Adjustment to college as measured by the Student Adaptation to College Questionnaire: A quantitative review of its structure and relationships with correlates and consequences. *Educational Psychology Review*, *24*(1), 133–165.

Cregg, D. R., & Cheavens, J. S. (2023). *The Effect of Expressed Gratitude Interventions on Psychological Wellbeing: A Meta-Analysis of Randomised Controlled Studies*. *International Journal of Applied Positive Psychology*.

Cregg, D. R., & Cheavens, J. S. (2021). Gratitude Interventions: Effective Self-help? A Meta-analysis of the Impact on Symptoms of Depression and Anxiety: DR Cregg, JS Cheavens. *Journal of Happiness Studies*, *22*(1), 413-445.

Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.

Choi, H., Cha, Y., McCullough, M. E., Coles, N. A., & Oishi, S. (2025). A meta-analysis of the effectiveness of gratitude interventions on well-being across cultures. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *122*(28), e2425193122.

Cunha, L. F., dkk. (2023). *The effects of gratitude interventions: A systematic review and meta-analysis*. *Einstein (São Paulo), 21*, eRW7217.

Cui, H., Bi, X., Chen, W., Gao, T., Qing, Z., Shi, K., & Ma, Y. (2023). Gratitude and academic engagement: Exploring the mediating effects of internal locus of control and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1287702

Datu, J. A. D., & King, R. B. (2018a). Subjective well-being is reciprocally associated with academic engagement: A two-wave longitudinal study. *Journal of School Psychology*, *69*, 100–110.

Datu, J. A. D., & King, R. B. (2018b). Prioritizing positivity optimizes positive emotions and life satisfaction: The mediating role of gratitude. *Personality and Individual Differences*, *124*, 168–173.

Datu, J. A. D., & Valdez, J. P. M. (2019). Gratitude is associated with higher academic resilience and academic achievement among Filipino high school students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, *37*(7), 1–12.

Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A., ... Worthington, E. L. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, *63*(1), 20–31.

David R. Cregg1 · Jennifer S. Cheavens1 (2020). Gratitude Interventions: Effective Self-help? A Meta-analysis of the Impact on Symptoms of Depression and Anxiety Published online: 22 February 2020. Journal of Happiness Studies (2021) 22:413–445 https://doi.org/10.1007/s10902-020-00236-6

DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *124*(2), 197–229.

Dickens, L. R. (2017). Using gratitude to promote positive change: A series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. *Basic and Applied Social Psychology*, *39*(4), 193–208.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*(3), 542–575. https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542

Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, *2*(4), 253–260. https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276–302.

Diener, Lucas, & Oishi (2022). Advances and open questions in the science of subjective well-being. Nature Reviews Psychology.

Diniz, G., Korkes, L., Tristão, L. S., Pelegrini, R., Bellodi, P. L., & Bernardo, W. M. (2023). The effects of gratitude interventions: a systematic review and meta-analysis. *Einstein (Sao Paulo)*, *21*, eRW0371.

Disabato, D. J., Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Jarden, A. (2019). Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological Assessment*, *31*(9), 1162–1178.

Dreer, B. (2023). On the outcomes of teacher wellbeing: A systematic review of research. *Frontiers in psychology*, *14*, 1205179.

Dong, X., Xing, Z., Song, H., & Hu, D. (2025). The impact of education on subjective well-being: a meta-analysis based on 59 empirical studies. *Frontiers in Psychology*, *16*, 1651896.

Eccles, J. S., Midgley, C., Wigfield, A., Buchanan, C. M., Reuman, D., Flanagan, C., & Mac Iver, D. (1993). Development during adolescence: The impact of stage-environment fit on young adolescents' experiences in schools and in families. *American Psychologist*, *48*(2), 90–101.

Ermawati, A. P., Adinugraha, H. H., & Gunawan, A. (2026). Strategi Adaptasi Santri Mahasiswa dalam Menghadapi Tekanan Akademik dan Kedisiplinan Pesantren: Studi Kasus Pondok Pesantren Al-Aziziyyah. *JIEP: Journal of Islamic Education Papua*, *3*(2), 60-72.

Emmons, R. A. (2007). *Thanks!: How the new science of gratitude can make you happier*. Houghton Mifflin Harcourt.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(2), 377–389. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377

Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 459–471). Oxford University Press.

Field, A. (2024). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage publications limited.

Firmansyah, F., Prestiana, N. D. I., & Setiawan, R. (2024). KEBERSYUKURAN DAN OPTIMISME TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA YANG BEKERJA. *SOUL: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *16*(2), 102-110.

Fitriana, N. (2024). Group Counseling in the Perspective of Islamic Counseling: Halaqah Mentoring Vs Group Guidance. *Jurnal Pendidikan.*

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, *56*(3), 218–226. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218

Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, *359*(1449), 1367–1377. https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512

Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals. *Psychological Science*, *13*(2), 172–175.

Fredrickson, B. L., & Tugade, M. M. (2004). The broaden-and-build theory and positive emotions in coping with crises. Dalam P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp. 152–172). Wiley.

Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university. *Journal of College Student Development*, *48*(3), 259–274.

Friesen, N. (2017). The pedagogical relation past and present: Experience, subjectivity and failure. *Journal of Curriculum Studies*, *49*(1), 1–14. https://doi.org/10.1080/00220272.2017.1320427

Froh, J. J., Bono, G., & Emmons, R. A. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation and Emotion*, *34*(2), 144–157. https://doi.org/10.1007/s11031-010-9163-z

Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, *46*(2), 213–233.

Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence. *Journal of Adolescence*, *32*(3), 633–650.

Garland, E. L., Fredrickson, B. L., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity. *Clinical Psychology Review*, *30*(7), 849–864.

Garg, N. (2024). Gratitude research: Review and future agenda using bibliometric analysis of the studies published in the last 20 years. *Asian Journal of Social Psychology*, *27*(4), 639-656.

Garg, N., Katiyar, N., & Mehak. (2021). Gratitude questionnaire (GQ-6)—exploring psychometric properties in India. *Journal of Religion and Health*, *60*(5), 3716-3731.

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, *26*(1), 1–26.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*(2), 348–362.

Hariry, M., Mustofa, I., & Aksa, M. (2024). Syukur dan kesejahteraan psikologis dalam perspektif psikologi Islam. *Jurnal Psikologi dan Spiritualitas*, *6*(1), 45–58.

Habiburrahman, H. H. (2022). Hubungan Gratitude dengan Homesickness Santri Baru Pondok Pesantren. *PAKAR Pendidikan*, *20*(1), 76-88.

Hasna, A., Yurika, R. E., & Hayati, I. (2024, June). Hubungan antara Gratitude dengan Psychological Well-Being pada Santri Putri Podok Pesantren Al-Luqmaniyah Yogyakarta. In *IDACON-International Da'wah Conference* (pp. 11-20).

Hazan-Liran, B., & Walter, O. (2024). Potential relations between psychological capital, subjective well-being, and academic adjustment among students with learning disabilities: The value of academic support centres. *European Journal of Special Needs Education*, *40*(2), 195–212. https://doi.org/10.1080/08856257.2024.2351701

Hazan-Liran, B., & Walter, O. (2025). Exploring psychological capital, self-esteem, and well-being in students with attention deficit hyperactivity disorder: mediation and treatment differences. *European Journal of Special Needs Education*, 1-19.

Hazan-Liran, B., & Walter, O. (2025). Academic support for students with learning disabilities: the role of psychological capital in their academic adjustment. *European Journal of Special Needs Education*, *40*(1), 87-101.

Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3rd ed.). Guilford Press.

Hernanda, I., Sofiah, D., & Muslimah, E. D. (2022). Kesejahteraan psikologis pada tenaga pengajar: Menguji peranan rasa syukur dan keseimbangan kehidupan-kerja. *Inner: Jurnal Aksiologi*, *2*(3), 221–231.

Hudecek, M. F., Blabst, N., Morgan, B., & Lermer, E. (2020). Measuring gratitude in germany: Validation study of the German version of the Gratitude Questionnaire-Six item form (GQ-6-G) and the Multi-Component Gratitude Measure (MCGM-G). *Frontiers in psychology*, *11*, 590108.

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, *44*(3), 513–524.

Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, *6*(4), 307–324.

Irhamni, S. G., & Fikry, Z. (2025). *Hubungan antara homesickness terhadap penyesuaian diri pada santri tahun pertama di Pondok Pesantren Modern Diniyyah Pasia*. YASIN: Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya, 5(5), 4545–4555. https://doi.org/10.58578/yasin.v5i5.6969

Islamiyah, N. (2025). Syukur dalam perspektif psikologi Islam terhadap kesejahteraan pekerja: Kajian narasi literatur. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, *3*(4), 149–159.

Israel, M. (2015). *Research ethics and integrity for social scientists*. SAGE Publications.

Israel, M., & Hay, I. (2006). *Research ethics for social scientists*. SAGE Publications.

Jans-Beken, L., Wong, P. T. P., & Gilbert, P. (2022). The psychology of gratitude: Conceptual foundations and future directions. *Journal of Positive Psychology*, *17*(4), 327–341.

Jans-Beken, L., & Wong, P. T. (2021). Development and preliminary validation of the Existential Gratitude Scale (EGS). *Counselling Psychology Quarterly*, *34*(1), 72-86.

Jans-Beken, L. et al (2015). Measuring Gratitude: A Comparative Validation of the Dutch Gratitude Questionnaire (GQ6) and Short Gratitude, Resentment, and Appreciation Test (SGRAT). Psychologica Belgica, 55(1), 19-31, DOI: http://dx.doi.org/10.5334/pb.bd

Jans-Beken, L., & Wong, P. T. (2021). Development and preliminary validation of the Existential Gratitude Scale (EGS). *Counselling Psychology Quarterly*, *34*(1), 72-86.

Jans-Beken & Paul T.P. Wong (2019). Development and preliminary validation of the Existential Gratitude Scale (EGS)ISSN: 0951-5070 (Print) 1469-3674 (Online) Journal homepage: https://www.tandfonline.com/loi/ccpq20

Joshanloo, M., & Weijers, D. (2019). Religiosity moderates the relationship between negative emotions and subjective well-being. *Journal of Religion and Health*, *58*(5), 1561–1575.

Kaczmarek, L. D., Kashdan, T. B., & Clifton, J. (2019). Gratitude, meaning, and well-being: Toward a conceptual integration. *Current Opinion in Psychology*, *26*, 36–41. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.04.002

Kasyfillah, M. H. H., Khusna, N. A. U., Tokan, M. M. S., Anshar, M. R., Satria, A., Roehan, M. S., ... & Pramudyani, H. (2024). Peran gratitude untuk meningkatkan subjective well-being pada mahasiswa. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, *2*(2), 110-118.

Kasyfillah, M. H. H., Khusna, N. A. U., Tokan, M. M. S., Anshar, M. R., Satria, A., Roehan, M. S.,& Pramudyani, H. (2024). Peran gratitude untuk meningkatkan subjective well-being pada mahasiswa. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, *2*(2), 110-118.

Karim, C. H. A., Suparno, S., Hyoscyamina, D. E., Listiara, A., & Widodo, P. (2025). Exploring the link between gratitude and negative emotions in female Islamic boarding students. *Developmental and Clinical Psychology*.

Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., & Froh, J. J. (2009). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of Personality*, *77*(3), 691–330.

Katsantonis, I., McLellan, R., & Marquez, J. (2022). *Development of subjective well-being and its relationship with self-esteem in early adolescence*. *British Journal of Developmental Psychology*.

Kasyfillah, M. H., dkk. (2024). Peran gratitude untuk meningkatkan subjective well-being pada mahasiswa. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi Islam*, *2*(2), 110–118.

Kerry, N., Chhabra, R., & Clifton, J. D. W. (2023). *Being Thankful for What You Have: A Systematic Review of Evidence for the Effect of Gratitude on Life Satisfaction*. *Psychology Research and Behavior Management, 16*, 4799–4816. https://doi.org/10.2147/PRBM.S372432

Kim, H. R., Seo, D. H., & Mo, S. K. (2025). Gratitude disposition and college adjustment among health, welfare, and counseling major students: The mediating effects of perceived social support and grit. *Journal of Humanities and Social Sciences Studies*, *33*(4), 369–389. https://doi.org/10.22924/jhss.33.4.202511.016

Kim, H. S. (2019). The Influence of Academic Emotional Burnout on Academic Adjustment among College Students: The mediating Effect of a Grateful Disposition. *Journal of Asia Pacific Counseling*, *9*(2).

Kim, K., dkk. (2025). The longitudinal influence of gratitude on academic and social adjustment in boarding institutions. *International Journal of Educational Psychology*.

Kim, S., & Kim, H. (2024). The impact of freshman female college students' emotional adjustment on academic achievement: The mediating role of career adaptability. *Journal of Interdisciplinary Perspectives*.

Kim, S., & Kweon, Y. R. (2026). Mediating Effect of Psychological Capital in the Link Between Loneliness and College Adjustment Among Nursing Students. *Sage Open*, *16*(1), 21582440251411518.

King, R. B., & Datu, J. A. D. (2018). Grateful students are motivated, engaged, and successful in school. *Journal of School Psychology*, *66*, 105–119.

King, R. B., Zhang, R., Wen, J., Xie, F., & Cai, Y. (2023). Gratitude is its own reward: How grateful students have better motivation and engagement. *Educational Psychology*, *43*(4), 284-303.

Kirca, A., Malouff, J. M., & Meynadier, J. (2023). *The Effect of Expressed Gratitude Interventions on Psychological Wellbeing: A Meta-Analysis of Randomised Controlled Studies*. *International Journal of Applied Positive Psychology, 8*, 63–86. https://doi.org/10.1007/s41042-023-00086-6

Kritikou, M. K., & Giovazolias, T. (2022). *Emotion regulation, academic buoyancy, and academic adjustment of university students within a self-determination theory framework: A systematic review*. *Frontiers in Psychology, 13*, 1057697. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1057697

Kuroda, S., dkk. (2024). *Distinct associations between gratitude, self-esteem, and optimism with subjective and psychological well-being among Japanese individuals*. *BMC Psychology, 12*, 130.

Koenig, H. G. (2012). *Religion, spirituality, and health*. Templeton Press.

Komase, Y., Watanabe, K., Hori, D., Nozawa, K., Hidaka, Y., Iida, M., ... & Kawakami, N. (2021). Effects of gratitude intervention on mental health and well-being among workers: A systematic review. *Journal of occupational health*, *63*(1), e12290.

Lambert, N. M., Fincham, F. D., & Stillman, T. F. (2012). Gratitude and depressive symptoms: The role of positive reframing and positive emotion. *Cognition and Emotion*, *26*(4), 615–633.

Lambert, N. M., Fincham, F. D., Stillman, T. F., & Dean, L. R. (2012). More gratitude, less materialism: The mediating role of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, *7*(1), 32–42.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.

Lee, Y. W., & Lee, E. S. (2019). The mediated effects of gratitude disposition and academic self-efficacy between academic stress and adjustment to college of female college students. *The Journal of the Korea Contents Association*, *19*(5), 35–47. https://doi.org/10.5392/JKCA.2019.19.05.035

Littlejohn, S. W., Foss, K. A., & Oetzel, J. G. (2017). *Theories of human communication* (11th ed.). Waveland Press.

Lincoln, T. M., Schulze, L., & Renneberg, B. (2022). *The role of emotion regulation in the characterization, development and treatment of psychopathology. Nature Reviews Psychology, 1* , 272–286. → Mendukung peran regulasi emosi dalam kesehatan mental dan adaptasi psikologis.

Lopez, M. N., Charter, R. A., & Newman, R. J. (2000). Psychometric properties of the Halstead Category test. *The Clinical Neuropsychologist*, *14*(2), 157-161.

Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2018). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage publications.

Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of personality and social psychology*, *71*(3), 616.

Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford University Press.

Lysgaand, S. (1955). Adjustment in a foreign society: Norwegian Fulbright grantees visiting the United States. *International social science bulletin*.

Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, *22*(1), 57–62.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, *131*(6), 803–855.

Manalo, M. A. B., Molina, C. P., & Vergara, J. Q. (2024). *Gratitude as predictor of psychological well-being among secondary students*. *Journal of Interdisciplinary Perspectives, 2*(12), 391–399. https://doi.org/10.69569/jip.2024.0559

Manurung, A., & Aritonang, N. N. G. (2023). Pengaruh gratitude terhadap psychological well-being (pwb) pada siswa asrama sma swasta assisi di siantar. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, *3*(4), 9012-9025.

Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates. *Psychology in the Schools*, *43*(3), 267–281.

McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2001). The gratitude questionnaire-six item form (GQ-6). *Retrieved April*, *16*, 2010.

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

McCullough, M. E., Tsang, J. A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, *86*(2), 295–309.

Mercan, Z. (2024). Adjustment and adaptation of female international higher education students: A qualitative study. *Border Crossing*..

Morgan, B., Gulliford, L., & Kristjánsson, K. (2017). A new approach to measuring moral virtues: The Multi-Component Gratitude Measure. *Personality and Individual Differences*, *107*, 179–189.

Muthi'ah, S., & Islam, A. F. (2025). *Personal Adjustment Santri Scale (PASS): Pengembangan Instrumen Penyesuaian Diri Santri di Pondok Pesantren*

Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.

Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual* (7th ed.). McGraw-Hill Education.

Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, *136*(2), 257–301. https://doi.org/10.1037/a0018301

Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, *591*(1), 25–39.

Pargament, K. I. (2001). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford press.

Pertiwi, F. N., Meiyutariningsih, T., & Ramadhani, F. (2024). Hubungan antara gratitude dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Positif Indonesia*, *5*(2), 112–121.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.

Peng, C., Malafosse, C., Nelissen, R. M. A., & Zeelenberg, M. (2020). *Gratitude, indebtedness, and reciprocity: An extended replication of Bartlett & DeSteno (2006). Social Influence, 15*(1), 4–16. https://doi.org/10.1080/15534510.2019.1710248

Philipose, J. V., Choubisa, R., & Dubey, A. (2023). Academic adjustment and gratitude in college students: A first-hand evidence from a psychological perspective. In *Handbook of Evidence Based Management Practices in Business* (pp. 246–252). Routledge.

Prasetyaningrum, A., & Nurhidayati, F. (2023). Pelatihan gratitude sebagai intervensi peningkatan sense of school belonging pada santri pesantren. *Jurnal Psikologi Pendidikan Islam*, *8*(2), 89–102.

Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin*, *131*(6), 925–971.

Purnamasari, H., Kurniawati, F., & Rifameutia, T. (2022). *Systematic Review: A Study of College Adjustment Among First-Year Undergraduates*. *Buletin Psikologi*.

Pontin, E., Schwannauer, M., Tai, S., & Kinderman, P. (2013). A UK validation of a general measure of subjective well-being: The modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB). Health and Quality of Life Outcomes, 11, 150. https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-150

Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous?. *Social indicators research*, *78*(2), 179-203.

Syahputri, Z. N. A., & Rakhmad, W. N. (2025). PENGALAMAN ADAPTASI SANTRIWATI DI PONDOK PESANTREN NAHDHOTUL MUSLIMAT, SURAKARTA. *Interaksi Online*, *13*(3).

Rash, J. A., Matsuba, M. K., & Prkachin, K. M. (2011). Gratitude and well-being: Who benefits the most from a gratitude intervention? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *3*(3), 350–369. https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2011.01058.x

Rifayanti, R., Putri, E. T., Putri, Y. S. C., & Yustia, F. A. (2021). Kesejahteraan psikologis, harapan dan kebersyukuran di masa new normal. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, *10*(2), 175-183.

Ritmiani, I. (2023). Hubungan kebersyukuran dengan Kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Uin Ar-Raniry kuliah sambil bekerja.

Rosmarin, D. H., Pirutinsky, S., Cohen, A. B., Galler, Y., & Krumrei, E. J. (2011). Grateful to God or just plain grateful? A comparison of religious and general gratitude. *The Journal of Positive Psychology*, *6*(5), 389–396.

Rusdi, A., Sakinah, S., Anindhita, N., & Hasibuan, M. A. I. (2021). The development and validation of the Islamic Gratitude Scale (IGS-10). *Journal of Interdisciplinary Perspectives*.

Rusli, N. I. P., & Saptandari, E. W. (2024). ``Namanya juga Pesantren'': A Photovoice Study about Self-adjustment of Students in Islamic Boarding School. *KnE Social Sciences*, 431-451.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, *61*, 101860.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*(4), 719–727. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

Salanova, M., Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., & Bresó, E. (2010). How obstacles and facilitators predict academic performance: The mediating role of study burnout and engagement. *Anxiety, Stress & Coping*, *23*(1), 53–70.

Santoso, R., & Aryono, T. (2022). Is gratitude related to life satisfaction in early adulthood? *Journal of Humanistic Psychology*, *62*(4), 513–529. https://doi.org/10.1177/00221678221012345

Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.

Santoso, M. R., & Aryono, M. M. (2024). Is gratitude linked to life satisfaction in early adulthood? Apakah kebersyukuran ada hubungannya dengan kepuasan hidup di masa dewasa awal.

Schneiders, A. A. (1964). *Personal adjustment and mental health*. Holt, Rinehart & Winston.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. Free Press.

Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education. *Oxford Review of Education*, *35*(3), 293–311.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, *60*(5), 410–421.

Siti Nabila Febriana, A. E. Noveyani, F. Safitri (2025). Happiness Uncovered: Exploring Subjective Well-being among Female Students in Islamic Boarding School . *Jurnal Promkes*

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Suldo, S. M., & Shaffer, E. J. (2008). Looking beyond psychopathology: The dual-factor model of mental health in youth. *School Psychology Review*, *37*(1), 52–68.

Sukorejo, P. P. D. A. (2024). Pengaruh Gratitude Dan Penyesuaian Diri Terhadap Pyschological Well-Being Pada Santri Tahun Pertama. UIN Walisongo.

Suldo, S. M., Thalji, A., & Ferron, J. (2011). Longitudinal academic outcomes predicted by early adolescents' subjective well-being, psychopathology, and mental health status yielded from a dual-factor model. *The Journal of Positive Psychology*, *6*(1), 17–30.

Suldo, S. M., Thalji-Raitano, A., Kiefer, S. M., & Ferron, J. M. (2011). Conceptualizing high school students' mental health through a dual-factor model. *School Psychology Review*, *40*(4), 548–564.

Syahputri, Z. N. A., & Rakhmad, W. N. (2023). Pengalaman adaptasi santriwati di Pondok Pesantren Nahdhotul Muslimat, Surakarta. *Universitas Diponegoro*.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics* (7th ed.). Pearson.

Tinto, V. (2012). *Leaving college: Rethinking the causes and cures of student attrition*. University of Chicago press.

Tohir, M., & Fauzi, A. (2025a). Adaptasi santri baru dalam menghadapi culture shock di lingkungan pesantren melalui internalisasi nilai-nilai Islam. *Jurnal Pendidikan Islam*, *14*(1), 55–68.

Tohir, M., & Fauzi, A. (2025b). Membangun adaptasi santri baru melalui pendekatan cognitive behavioral therapy Islamic (CBT-I). *Irsyaduna: Jurnal Studi Kemahasiswaan*.

Toussaint, L., & Friedman, P. (2009). Forgiveness, gratitude, and well-being: The mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies*, *10*(6), 635–654.

Triyuliasari, A., & Mubarok, A. S. (2024). Self-adjustment in modern islamic boarding schools: A study of self-regulation and religiosity among students. *JPIB: Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, *7*(1), 57-68.

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, *86*(2), 320–333.

Utomo, R. C., & Andayani, B. (2023). The role of academic self-efficacy and school well-being on adjustment of first-year university students. *Psychological Research and Intervention*, *6*(1), 1–13. https://doi.org/10.21831/pri.v6i1.61908

Wardani, A. R. U., & Hertinjung, W. S. (2024). The well-being of santri in relation to self-adjustment and parents' occupations. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, *10*(1).

Wahyuni, N., & Barus, N. (2020). The adaptation differences in terms of gender on students in Ulumul Qur'an Stabat Islamic boarding school. *Jurnal Psikologi*. Vol 3. No 1 February 2020, 417-427

Watkins, P. C. (2014). Gratitude and the good life. *New York, NY: Springer. doi*, *10*, 978-94.

Wang, H., Burić, I., Chang, M.-L., et al. (2023). *Teachers' emotion regulation and related environmental, personal, instructional, and well-being factors: A meta-analysis. Social Psychology of Education, 26*, 1651–1696. https://doi.org/10.1007/s11218-023-09810-1

Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical psychology review*, *30*(7), 890-905.

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.

Zhao, X., Lynch Jr, J. G., & Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and truths about mediation analysis. *Journal of consumer research*, *37*(2), 197-206.

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, *41*(2), 64–70.

LAMPIRAN 1

HASIL VALIDITAS

Tabel 4.2 Hasil Pengujian Validitas

No	Variabel	Indikator	R hitung	R tabel	Sig	Keterangan
1	Variabel (X)	G1 (F)	0,646	0,1663	0,000	Valid
2		G2 (F)	0,649	0,1663	0,000	Valid
3		G3 (F)	0,542	0,1663	0,000	Valid
4		G4 (F)	0,604	0,1663	0,000	Valid
5		G5 (F)	0,592	0,1663	0,000	Valid
6		G6 (F)	0,457	0,1663	0,000	Valid
7	Variabel (Y)	AA1 (F)	0,547	0,1663	0,000	Valid
8		AA2 (F)	0,486	0,1663	0,000	Valid
9		AA3 (F)	0490	0,1663	0,000	Valid
10		AA4 (F)	0,380	0,1663	0,000	Valid
11		AA5 (F)	0,556	0,1663	0,000	Valid
12		AA6 (F)	0,559	0,1663	0,000	Valid
13		AA7 (F)	0,483	0,1663	0,000	Valid
14		AA8 (F)	0,530	0,1663	0,000	Valid

15	AA9 (9)	0,407	0,1663	0,000	Valid
16	AA10 (F)	0,527	0,1663	0,000	Valid
17	AA11 (F)	0,615	0,1663	0,000	Valid
18	AA12 (F)	0,574	0,1663	0,000	Valid
19	AA13(F)	-0,333	0,1663	0,000	Valid
20	AA14 (F)	0,606	0,1663	0,000	Valid
21	AA15 (F)	0,490	0,1663	0,000	Valid
22	AA16 (F)	0,382	0,1663	0,000	Valid
23	AA17 (F)	0,633	0,1663	0,000	Valid
24	AA18 (F)	0,534	0,1663	0,000	Valid
25	AA19 (F)	0,586	0,1663	0,000	Valid
26	AA20 (F)	0,567	0,1663	0,000	Valid
27	AA21 (F)	0,674	0,1663	0,000	Valid
28	AA22 (F)	0,541	0,1663	0,000	Valid
29	AA23 (F)	0,368	0,1663	0,000	Valid

30		AA24 (F)	0,321	0,1663	0,000	Valid
31		AA25(F)	0,518	0,1663	0,000	Valid
32		AA26 (F)	0,410	0,1663	0,000	Valid
33		SWB1 (F)	0,576	0,1663	0,000	Valid
34		SWB2 (F)	0,603	0,1663	0,000	Valid
35		SWB3 (F)	0,543	0,1663	0,000	Valid
36		SWB4 (F)	0,238	0,1663	0,000	Valid
37		SWB5 (F)	0,650	0,1663	0,000	Valid
38	Variabel (Z)	SWB6 (F)	0,653	0,1663	0,000	Valid
39		SWB7 (F)	0,674	0,1663	0,000	Valid
40		SWB8 (F)	0,694	0,1663	0,000	Valid
41		SWB9 (F)	0,742	0,1663	0,000	Valid
42		SWB10 (F)	0,640	0,1663	0,000	Valid
43		SWB11 (F)	0,621	0,1663	0,000	Valid
44		SWB12 (F)	0,610	0,1663	0,000	Valid

45	SWB13 (F)	0,554	0,1663	0,000	Valid
46	SWB14 (F)	0,592	0,1663	0,000	Valid
47	SWB15 (F)	0,700	0,1663	0,000	Valid
48	SWB16 (F)	0,555	0,1663	0,000	Valid
49	SWB17 (F)	0,642	0,1663	0,000	Valid
50	SWB18 (F)	0,624	0,1663	0,000	Valid
51	SWB19 (F)	0,520	0,1663	0,000	Valid
52	SWB20 (F)	0,741	0,1663	0,000	Valid
53	SWB21 (F)	0,335	0,1663	0,000	Valid
54	SWB22 (F)	0,530	0,1663	0,000	Valid
55	SWB23 (F)	0,440	0,1663	0,000	Valid
56	SWB24 (F)	0,572	0,1663	0,000	Valid

LAMPIRAN 2
LEMBAR INFORMED CONSER DAN QUETIONARE

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN
(Participant Information Sheet)
Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh
Saya:
Nama : Ismala Astari, S.Psi
Program Studi : Pascasarjana Psychology Islamic And Counseling
Universitas : International Open University (IOU)
sedang melakukan penelitian tesis mengenai: **"*Pengaruh Gratitude (Syukur) terhadap Penyesuaian akademis Santriwati Kelas 7 Melalui Subjective Well-being (SWB) Sebagai Moderator*"**
Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana kesejahteraan subjektif dan rasa syukur berhubungan dengan kemampuan penyesuaian diri santriwati selama menjalani kehidupan di pesantren.
Partisipasi dalam penelitian ini dilakukan dengan cara mengisi beberapa skala/kuesioner.
Waktu pengisian diperkirakan sekitar 20–30 menit. Hal-hal yang perlu diketahui:

1. Keikutsertaan dalam penelitian bersifat sukarela.
2. Tidak ada jawaban benar atau salah.
3. Partisipan dapat berhenti kapan saja tanpa konsekuensi apa pun.
4. Seluruh identitas dan jawaban partisipan akan dirahasiakan.
5. Data hanya digunakan untuk kepentingan akademik dan penelitian.

Apabila terdapat pertanyaan mengenai penelitian ini, partisipan dapat menghubungi peneliti.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh
LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI PARTISIPAN
(Informed Consent)
Saya yang bertanda tangan di bawah ini:
Nama : .....
Kelas : .....
menyatakan bahwa saya:

- telah membaca/mendapat penjelasan mengenai penelitian ini,
- memahami tujuan dan prosedur penelitian,
- bersedia menjadi partisipan penelitian secara sukarela,
- dan akan mengisi kuesioner sesuai keadaan yang sebenarnya.

Tempat/Tanggal : .....
Partisipan,

(.....)

Petunjuk Pengisian
Bacalah setiap pernyataan dengan teliti.
Kemudian pilih jawaban yang paling sesuai dengan keadaan, perasaan, atau pengalaman diri kalian selama berada di pesantren.
Tidak ada jawaban benar atau salah.
Jawablah dengan jujur sesuai keadaan yang sebenarnya.
Berilah tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban berikut:

Pilihan	**Keterangan**
STS	Sangat Tidak Sesuai
TS	Tidak Sesuai
S	Sesuai
SS	Sangat Sesuai

Gratitude Scale GS-6 (Syukur)				
Pernyataan	**SS**	**S**	**TS**	**STS**
1. Ada banyak sekali hal dalam hidup ini yang membuat saya merasa sangat bersyukur.				
2. Kalau saya harus menuliskan semua hal yang perlu disyukuri, daftar itu pasti akan panjang sekali.				
3. Ketika saya melihat dunia luar, rasanya sulit sekali menemukan hal yang bisa disyukuri.				
4. Saya merasa sangat berterima kasih kepada banyak orang di sekitar.				
5. Semakin bertambah usia, saya semakin bisa menghargai orang-orang, kejadian, dan semua pengalaman yang pernah terjadi dalam hidup.				
6. Terkadang, butuh waktu yang sangat lama sampai akhirnya saya bisa kembali merasa bersyukur pada sesuatu atau seseorang				

Personal Adjustment Santri Scale (PASS)				
Pernyataan	**SS**	**S**	**TS**	**STS**
1. Saya memastikan semua tugas pelajaran yang diberikan guru atau ustadz/ustadzah sudah selesai sebelum batas waktu yang ditentukan.				
2. Saya memahami semua materi pembelajaran yang sudah dijelaskan oleh guru.				
3. Saya dapat menguasai materi pembelajaran dengan baik.				
4. Saya yakin akan berhasil menyelesaikan soal-soal yang sulit				
5. Saya dengan senang hati ikut serta dalam pekerjaan yang dilakukan bersama-sama di kamar ataupun asrama.				
6. Saya tidak mengganggu teman teman saya saat sedang dalam kegiatan				
7. Saya sering menanyakan kondisi kesehatan teman sekamar atau sesama santri.				
8. Saya sering membantu teman sekamar atau sekelas yang sedang kesulitan tanpa harus diminta				
9. Saya tetap bersikap ramah kepada teman, meskipun sedang menghadapi masalah.				
10. Saya memiliki keyakinan bahwa guru atau wali asrama dan senior saya mengasihi dan memperhatikan saya dan temanteman saya secara adil.				
11. Saya mematuhi aturan asrama karena memahami manfaat dari aturan tersebut.				
12. Saya merasa aturan pesantren sudah tepat untuk diterapkan				
13. Saya akan mendiskusikan dengan wali asrama tentang aturan yang tidak patut diterapkan menurut saya				
14. Saya menyelesaikan tugas asrama tepat waktu tanpa mengeluh.				
15. Saya mengatasi masalah saat ini agar tidak terjadi masalah yang berkepanjangan				
16. Saya bisa mengontrol emosi dengan baik saat menunggu antrian yang panjang.				
17. Saya berusaha fokus mencari solusi dari masalah daripada fokus mengeluh				
18. Saya berusaha menghindari perilaku negatif, seperti berbicara kasar ketika emosi.				
19. Saya menunjukkan sikap tanggung jawab saya dengan meminta nasihat dari wali asrama atau ustadz/ustadzah ketika menghadapi masalah				

20. Saya berpegang pada nilai-nilai moral Islam dengan menyelesaikan masalah sehari-hari berdasarkan tuntunan Al Qur'an dan Hadis.				
21. Saya memastikan perilaku saya sesuai dengan ajaran syariat Islam.				
22. Saya mematuhi peraturan pesantren saat diawasi maupun tidak diawasi wali asrama, guru, atau ustadz/ustadzah				
23. Saya tahu bahwa saya boleh berinteraksi dengan lawan jenis asalkan nama mereka sesuai dengan syariat agama Islam: *Muhammad, Abu Bakar dst*				
24. Saya menghindari untuk melihat konten pornografi dan LGBT (Lesbian, Gay, Biseksual, dan Transgender).				
25. Saya tahu bahwa saya harus menjaga aurat, baik di lingkungan asrama, sekolah atau pesantren.				
26. Saya tahu bagaimana cara berinteraksi dengan lawan jenis sesuai dengan adab Islami				

BBC-Subjective Well-Being				
Pernyataan	**SS**	**S**	**TS**	**STS**
1. Saya merasa puas dan bersyukur dengan kesehatan fisik saya saat ini				
2. Saya merasa tidur saya nyenyak dan berkualitas setiap malam				
3. Saya merasa mampu menjalani aktivitas sehari-hari seperti mengikuti kegiatan kelas maupun kegiatan di asrama				
4. Saya sering merasa sedih, cemas, atau khawatir akhir-akhir ini.				
5. Saya dapat menikmati kehidupan di pondok				
6. Saya merasa hidup saya bermakna dan memiliki tujuan yang jelas.				
7. Saya merasa optimis dan bersemangat mengenai masa depan				
8. Saya merasa mampu mengendalikan diri dalam menjalani hidup				
9. Saya merasa bahagia dengan diri saya saat ini				
10. Saya merasa bahagia dengan penampilan fisik saya				
11. Saya merasa dapat menjalani hidup dengan tenang sesuai dengan hal-hal baik yang saya inginkan				
12. Saya merasa percaya diri dengan pendapat, ide, dan keyakinan yang saya miliki				
13. Saya merasa bebas memilih dan melakukan kegiatan positif yang saya sukai.				
14. Saya merasa terus berkembang menjadi pribadi yang lebih baik dan lebih dewasa setiap hari.				
15. Saya merasa bangga dengan usaha serta prestasi yang telah saya raih.				
16. Saya merasa bahagia dengan keadaan keluarga saya saat ini				
17. Saya merasa bahagia dengan hubungan pertemanan saya dengan sesama santriwati.				
18. Saya merasa nyaman saat berinteraksi dan berteman dengan orang lain.				
19. Saya merasa bangga tinggal di pesantren karena dapat terjaga dari perilaku perilaku pacaran				
20. Saya merasa mudah meminta bantuan kepada teman, orangtua atau guru ketika menghadapi masalah				

21. Saya merasa uang jajan atau fasilitas dari orang tua cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari saya.				
22. Saya merasa bahagia memiliki waktu yang cukup untuk berolahrga atau bermain.				
23. Saya merasa bahagia karena mudah mendapatkan pelayanan kesehatan saat sedang sakit.				
24. Saya merasa bahagia karena mampu menjalankan kewajiban belajar di pondok dengan baik.				

LAMPIRAN 3
SURAT PENGAJUAN PENELITIAN

INTERNATIONAL OPEN UNIVERSITY

Gambia: 21 Jalan Masjid Kanifing, P.O. Kotak 2340, Kanifing Selatan, KMC, The Gambia
Indonesia: Gedung Palma One Lantai 11 Unit 3. Jl. H. R. Rasuna Said, RT.8/RW.4, Kuningan Tim., Kec. Setiabudi, Kota Jakarta Selatan, DKI Jakarta 12950

Nomor : 23/25-PEN/IOU/18/05/2026 Jakarta, 18 Mei 2026
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Pengambilan Data Penelitian

Yth.
Kepala Pesantren Islam Al-Irsyad Putri
Tengaran, Semarang, Jawa Tengah

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Dengan hormat,

Kami dari International Open University (IOU) Indonesia dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu agar berkenan memberikan izin kepada mahasiswa kami berikut ini:

Nama	: Ismala Astari
NIM	: ST10013719
Program Studi	: S2 Psikologi dan Konseling Islam

Mahasiswa tersebut sekarang saat ini sedang menyusun tesis dengan judul:
"**PENGARUH GRATITUDE TERHADAP PENYESUAIAN AKADEMIS MELALUI *SUBJECTIVE WELBEING* SEBAGAI MODERATOR**".

Sehubungan dengan itu, mahasiswa yang bersangkutan bermaksud untuk melakukan penelitian dan membagikan kuesioner terhadap santriwati kelas 7 di Pesantren Islam Al-Irsyad Putri sebagai bagian dari proses pengumpulan data untuk keperluan akademik.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesempatan yang diberikan, kami ucapkan terima kasih. Semoga Allah *Ta'ala* memberikan kemudahan dan keberkahan dalam setiap upaya dakwah dan pendidikan yang kita jalankan bersama.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Hormat Kami

Wakil Kepala Program Studi Psikologi dan Pendidikan IOU Indonesia	Dosen Pembimbing Tesis
Dr. Evi Afifah Hurriyati, S.Si., M.Si.	Dr. Dewi Rosiana M.Psi

LAMPIRAN 4 (EXPERT JUDGEMENT 1)
SURAT KETERSEDIAAN

SURATKESEDIAAN*EXPERT JUDGMENT*

Yangbertandatangandi bawahini:

Nama :Nora Adi Anna Hamlap, S.Psi, M.Psi

Pekerjaan : Dosen

Instansi : STAI AL-HIKMAH MEDAN

Dengan ini menyatakan bahwa saya bersedia/~~tidak bersedia~~*) menjadi *subject matter expert* (SME) alat ukur Gratitude Questionaire-Six Item Form (GQ-6) disusun ME McCullough et al (2001) dan Subjective Well-Being dari Eleanor Pontin et al (2013).

yang bertujuan melihat"Pengaruh Gratitude (Syukur) terhadap Penyesuaian Akademis Melalui Subjective Well-Being sebagai Moderator pada Santriwati Kelas 7 di Pesantren":

Nama: Ismala Astari

NIM :10013719

Demikiansuratpersetujuaninidibuatagardapatdigunakansebagaimana mestinya.

*) coret salah satu

Medan ,21 Mei 2026



Nora Adi Anna Hamlap, S.Psi, M.Psi

LAMPIRAN 5 (EXPERT JUDGEMENT 1)
CV EXPERT 1

CURRICULUM VITAE

Personal Identity

Nama : Nora Adi Anna Harahap, S.Psi, M.Psi
Tempat/Tanggal Lahir : Hutapadang, 07 Maret 1984
Jenis Kelamin : Perempuan
Asal Institusi : STAI Al-Hikmah Medan
Alamat Institusi : Jln. Kesatria No. 70 Kecamatan Medan Perjuangan
Alamat Rumah : Jl.Coklat No.53 Perumahan Pabrik Gula Kwala Madu, Kwala Begumit, Stabat, Langkat. SUMUT
Alamat E-mail : adianna.nora@gmail.com
No. Hp : 085213619178

Education Background

1. SD : SD Negeri Hutapadang, Padangsidimpuan : Tahun 1989-1995
2. SMP : Tsanawiyah Musthafawiyah, Purba Baru. Madina : Tahun1995-1997
3. SMP : MTs Darusssalam Gontor Putri Mantingan Ngawi, JawaTimur : Tahun 1997-1999
4. SMA : MA Darussalam Gontor Putri Mantingan Ngawi, JawaTimur : Tahun1999-2002
5. S1 : Program Sarjana (S-1) Psikologi. Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah, Jakarta :Tahun 2004-2009
6. S1 : Program Akta IV Fakultas Tarbiyah Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta : Tahun 2009-2010
7. S2 : Program Pasca Sarjana (S-2) Universitas Medan Area (UMA), Medan : Tahun 2009-2011

Academic Working Experiences

1. Dosen Tetap STAI Al-Hikmah Medan mulai dari Oktober 2012 sampai dengan sekarang.
2. Dosen Tidak Tetap STAI Hikmatul Fadhilah dari Oktober 2012 sampai dengan 2014
3. Dosen Tidak Tetap di UIN Sumatera Utara Medan mulai dari Januari 2009 sampai dengan sekarang.
4. Dosen tidak tetap di STKIP Budidaya Binjai dari Juli 2012 sampai dengan 2014

Professional Experiences

1. Koordinator Provinsi Sumatera Utara dalam penelitian Survei Nasional (PPIM) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta "Tentang Sikap Keberagamaan di Sekolah dan Universitas"dimulai pada tanggal 21 Agustus sampai dengan 20 Oktober 2017
2. Peserta dalam acara diseminasi Survei Nasional (PPIM) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Sikap Keberagamaan di Sekolah dan Universitas di Indonesia dan Seminar "Medsos & Intoleransi Agama" yang diselenggarakan di Aula Rusunawa UIN Sumatera Utara Medan 06 Desember 2017

3. Koordinator Provinsi Sumatera Utara dalam penelitian Survei Nasional (PPIM) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta "Sikap Keberagamaan Guru Sekolah/Madrasah di Indonesia dimulai pada tanggal 01 Agustus sampai dengan 30 Agustus 2018.
4. Koordinator Provinsi Sumatera Utara dalam penelitian Survei Nasional (PPIM) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta "Toleransi Mahasiswa dan Dosen di Indonesia dimulai pada tanggal 1 November 2020 dengan durasi pengambilan data selama satu bulan yang bertempat di Kota Medan, Kabupaten Asahan dan Kota Gunung Sitoli, Provinsi Sumatera Utara.
5. Koordinator Provinsi Sumatera Utara dalam penelitian Survei Nasional (PPIM) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta "Pandangan Siswa/Madrasah Indonesia tentang Agama, Pandemi dan Bencana dimulai pada tanggal 1-30 September 2021 dengan satu bulan pengambilan data yang bertempat di Kota medan, Kab. Padang Lawas Utara, Kab Humbang Hasundutan, Kab. Nias Selatan dan Kota PematangSiantar.

Organisation Experiences

1. IKBI (Ikatan Keluarga Besar Ibu-Ibu Karyawan) PTPN 2 Kwala Madu
2. PWRI

Language Skills

English and Arabic Language

Seminars, Conferences, Trainings, and Scholarly Presentations

1. In International Seminar on Challenges and Solution of Education During Pandemic COVID hold by Faculty of Tarbiyah and Teacher Training of State Islamic University of Nort Sumatera Via ZoomApp Meeting at May 5, 2021.
2. Peserta Seminar online "*Webinar Menulis :Menuang Ide ke Tulisan*" pada tanggal 08 Agustus 2020.
3. Pesertadalamkegiatan Web Seminar (Webinar), "*SemangatMembangunEnergiMenujukebangkitanEnergi yang Berkeadilan"* pada Senin, 10 Agustus 2020 Diselenggarakan oleh Pusat Riset dan InovasiKonservasi dan EnergiTerbarukan (ONE-RIC) InstitutTeknologi Sumatera (ITERA).
4. Peserta Seri Webinar Guru BelajarPembelajaranTatap Muka Terbatas Pemahaman KarakteristikPeserta Didik PersiapanMenghadapiPembelajaranTatap Muka yang diselenggarakan oleh PPPPTK Penjas dan BK pada 4 Juni 2021.
5. Participant in the International Webinar: Strategy to Start a Research &Write a Paper Gain International Research Collaboration Which Held at Politeknik Ganesha Medan, Indonesia, Medan, April 03, 2021
6. Seminar Nasional: PenguatanKetrampilanKonselor di Era Normal KebiasaanBaru" yang diselenggarakan pada tanggal, 6 Maret 2021 secara virtual.
7. Pesertadalam acara Webinar#2 PPS PIAUD Wilayah Sumatera Utara" MenyikapiPerilaku Anak Usia Dini dalamPerspektif Islam, Psikologi dan Sosial" pada hari Rabu, 08 Juli 2020.
8. Pesertadalamkegiatan Webinar LPPM series 4 denganjudul "Kiat SingkatMenujuAkreditasiJurnal Nasional bagiPengelola OJS Pemula" yang diselenggarakan oleh LPPM AkperYapenas 21 Maros melaluiaplikasi zoom dan youtobeselama 90 Menit. Pada tanggal 06 Juli 2020.

9. Peserta pada acara Focus Group discussion (FGD) " *Guru Pendidikan Agama Islam Jembatan Integrasi Ilmu"*oleh forum PengembanganKompetensi Guru Pendidikan Agama islam Sumatera Utara)FPK-GPAISU)

LAMPIRAN 6 (EXPERT JUDGEMENT 1)
HASIL EXPERT JUDGEMENT 1

Penilaian*SubjectMatterExpert*

A. *Gratitude GS-6*

No	ItemAsli	Instrumenukur yang diisi partisipan	Penilaian *Expert*					
			Rating Relevansi					Saran Perbaikan
		ItemModifikasi	1	2	3	4	5	
1	I have so much in life to be thankful for.	Ada banyak sekali hal dalam hidup ini yang membuatku merasa sangat bersyukur.					√	Kata membuatku diganti dengan membuat saya Bersyukur sekali
2	If I had to list everything that I felt grateful for, it would be a very long list.	Kalau aku harus menuliskan semua hal yang aku syukuri, daftar itu pasti akan panjang sekali.				√		Kata aku sebaiknya ganti saya
3	When I look at the world, I don't see much to be grateful for	Ketika melihat dunia luar, rasanya sulit sekali menemukan hal yang bisa disyukuri.		√				
4	I am grateful to a wide variety of people.	Aku merasa sangat berterima kasih kepada banyak orang di sekitarku.					√	
5	As I get older I find myself more able to appreciate the people, events, and situations that have been part of my life history.	Semakin bertambah usiaku, aku semakin bisa menghargai orang-orang, kejadian, dan semua pengalaman yang pernah terjadi dalam hidupku.					√	
6	Long amounts of time can go by before I feel grateful to something or someone	Terkadang, butuh waktu yang sangat lama sampai akhirnya aku bisa kembali merasa bersyukur pada sesuatu atau seseorang		√				

B. BBC-Subjective WellBeing

No	ItemAsli	Instrumenyang diisi oleh partisipan	Penliatan*Expert*					
			Rating Relevansi					Saran Perbaikan
		ItemModifikasi	1	2	3	4	5	
1	Are you happy with your physical health	Saya merasa puas dan bersyukur dengan kesehatan fisik saya saat in					√	
2	Are you happy with the quality of your sleep	Saya merasa tidur saya nyenyak dan berkualitas setiap malam			√			
3	Are you happy with your ability to perform daily living activities	Saya merasa mampu menjalani aktivitas sehari-hari seperti belajar, piket, dan beribadah dengan lancar					√	
4	Do you feel depressed or anxious	Saya sering merasa sedih, cemas, atau khawatir akhir-akhir ini.					√	
5	Do you feel able to enjoy life	Saya dapat menikmati kehidupan sehari-hari di pondok				√		
6	Do you feel you have a purpose in life	Saya merasa hidup saya bermakna dan memiliki tujuan yang jelas.					√	

7	Do you feel optimistic about the future	Saya merasa optimis dan bersemangat menyambut masa depan					√	
8	Do you feel in control of your life	Saya merasa mampu mengatur dan mengendalikan diri dalam menjalani hidup					√	
9	Do you feel happy with yourself as a person	Saya merasa bahagia dan bersyukur dengan diri saya saat ini					√	
10	Are you happy with your looks and appearance	Saya merasa percaya diri dan puas dengan penampilan fisik saya				√		
11	Do you feel able to live your life the way you want	Saya merasa dapat menjalani hidup dengan tenang sesuai dengan hal-hal baik yang saya inginkan					√	
12	Are you confident in your own opinions and beliefs	Saya merasa percaya diri dengan pendapat, ide, dan keyakinan yang saya miliki.					√	
13	Do you feel able to do the things you choose to do	Saya merasa bebas memilih dan melakukan kegiatan positif yang saya sukai.					√	

14	Do you feel able to grow and develop as a person	Saya merasa terus berkembang menjadi pribadi yang lebih baik dan lebih dewasa setiap hari.					√	
15	Are you happy with yourself and your achievements	Saya merasa bangga dan puas dengan usaha serta prestasi yang telah saya raih.					√	
16	Are you happy with your personal and family life	Saya merasa bahagia dengan keadaan keluarga saya saat in					√	
17	Are you happy with your friendships and personal relationships	Saya merasa bahagia dengan hubungan pertemanan saya dengan sesama santriwati.					√	
18	Are you comfortable about way you relate and connect with others	Saya merasa nyaman saat berinteraksi dan berteman dengan orang lain.					√	
19	Are you happy with your sex life	Saya merasa memiliki waktu dan ruang pribadi yang cukup untuk beristirahat di pondok.					√	
20	Are you able to ask someone for help with a problem	Saya merasa mudah meminta bantuan kepada teman atau ustadzah ketika menghadapi masalah					√	

21	Are you happy that you have enough money to meet your needs	Saya merasa uang jajan atau fasilitas dari orang tua cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari saya.					√	
22	Are you happy with your opportunity for exercise/ leisure	Saya merasa memiliki waktu yang cukup untuk berolahraga, bermain, atau bersanta				√		
23	Are you happy with access to health services	Saya merasa mudah mendapatkan pelayanan kesehatan saat sedang sakit.					√	
24	Are you happy with your ability to work	Saya merasa mampu menjalankan tugas, kewajiban, dan belajar di pondok dengan baik.					√	

LAMPIRAN 7 (EXPERT JUDGEMENT 2)
SURAT KETERSEDIAAN

SURAT KESEDIAAN *EXPERT JUDGMENT*

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aditya Aryo Nur Kusumo, M.Psi.,Psikolog

Pekerjaan : Dosen

Instansi : Universitas Muhammadiya Prof. Dr. Hamka

Dengan ini menyatakan bahwa saya bersedia/~~tidak bersedia~~*) menjadi *subject matter expert* (SME) alat ukur Gratitude Questionaire-Six Item Form (GQ-6) disusun ME McCullough et al (2001) dan Subjective Well-Being dari Eleanor Pontin et al (2013).

yang bertujuan melihat "Pengaruh Gratitude (Syukur) terhadap Penyesuaian Akademis Melalui Subjective Well-Being sebagai Moderator pada Santriwati Kelas 7 di Pesantren" :

Nama : Ismala Astari

NIM :10013719

Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

*) coret salah satu

Depok, 21 Mei 2026

Aditya Aryo Nur Kusumo, M.Psi.,Psikolog

LAMPIRAN 8 (EXPERT JUDGEMENT 2)
CV EXPERT 2

Aditya Aryo Nur Kusumo, M.Psi., Psikolog
Depok, Jawa Barat, 40921 | +62 817 6272 38 | adityaaryonurkusumo@gmail.com
https://scholar.google.com/citations?user=-w-MzVMAAAAJ&hl=id&oi=ao

Pendidikan

1. **Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung (2013 –2017)**
   S1 Psikologi
2. **Universitas Islam Bandung (2018 –2022)**
   S2 Magister Psikologi Profesi Majoring Pendidikan
3. **Universitas Islam Negeri Syarif Hidaytullah Jakarta (Maret 2023 – Sekarang)**
   S3 Doktor Pengkajian Islam Majoring Psikologi Islam

Publikasi Ilmiah

1. **Identifikasi Permasalahan Persiapan Karir Siswa SMA di Kota Depok dan Kabupaten Bandung melalui Program Mentoring Berbasis *Goal Setting* (2026)**
2. **A Systematic Evaluation of Ryff's Psychological Well-Being Scale and the Implications for Cross-Cultural Validity as well as Spiritual Values (2025)**
3. **Antecedent Factors of Well-Being in the World's Muslim Population: A Systematic Literature Review (2025)**
4. **Development of Islamic Psychology Interdisciplinary Approaches in the Era of Contemporary Science (2024)**
5. **Factors Driving Contemporary Islamic Civilization From Iran's Shiah Perspective (2024)**
6. **Interpretation of Hanīf in The Qur'an With a Late Antiquity and Near East Approach (2024)**
7. **Metode Belajar yang dapat Meningkatkan Flow Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring (2022)**
8. **Self-Concepts and Deindividuation in Brawl (2020)**

Pengalaman Keprofesian

1. **Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka (Jakarta, Indonesia)**
   Dosen
2. **HIMPSI Jawa Barat**
   Pengurus Bidang Kesekretariatan & Layanan Anggota
3. **Journal of Psychology Students (Bandung, Indonesia)**
   Reviewer
4. **ASHA Growth (Cikarang, Indonesia)**
   Psikolog Pendidikan
5. **Sekolah Islam Plus Monttesori Nurul Azizah (Bandung, Indonesia)**
   Psikolog Sekolah
6. **Beasiswa Unggulan KEMDIKBUDRISTEK (Jakarta, Indonesia)**
   Reviewer Psikologis
7. **Beasiswa Pendidikan Indonesia KEMDIKBUDRISTEK-LPDP (Jakarta, Indonesia)**
   Reviewer Psikologis
8. **MA Persis Katapang (Bandung, Indonesia)**
   Psikolog Sekolah

Kursus dan Pelatihan

1. **Workshop Intervensi Sosial dan Komunitas (2025)**

Ikatan Psikologi Sosial

2. **Pelatihan Psikologi Forensik (2025)**
   Lembaga Psikologi Terapan UI
3. **Sekolah Pemikiran Cak Nur (2025)**
   Nurcholish Madjid Society
4. **Workshop Psychometry Series (2024)**
   Pusat layanan Psikometri UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
5. **Pelatihan Asesmen Siswa (2024)**
   Logos Training
6. **National Leadership Camp (2023)**
   Ikatan Cendikiawan Muslim Indonesia

LAMPIRAN 9 (EXPERT JUDGEMENT 2)
HASIL EXPERT JUDGEMENT 2

Penilaian *Subject Matter Expert*

C. *Gratitude GS-6*

No	Item Asli	Instrumen ukur yang diisi partisipan	Penilaian *Expert*					
			Rating Relevansi					Saran Perbaikan
		Item Modifikasi	1	2	3	4	5	
1	I have so much in life to be thankful for.	Ada banyak sekali hal dalam hidup ini yang membuatku merasa sangat bersyukur.					√	
2	If I had to list everything that I felt grateful for, it would be a very long list.	Kalau aku harus menuliskan semua hal yang aku syukuri, daftar itu pasti akan panjang sekali.					√	
3	When I look at the world, I don't see much to be grateful for	Ketika melihat dunia luar, rasanya sulit sekali menemukan hal yang bisa disyukuri.					√	
4	I am grateful to a wide variety of people.	Aku merasa sangat berterima kasih kepada banyak orang di sekitarku.					√	
5	As I get older I find myself more able to appreciate the people,	Semakin bertambah usiaku, aku semakin bisa menghargai orang-orang,				√		

	events, and situations that have been part of my life history.	kejadian, dan semua pengalaman yang pernah terjadi dalam hidupku.						
6	Long amounts of time can go by before I feel grateful to something or someone	Terkadang, butuh waktu yang sangat lama sampai akhirnya aku bisa kembali merasa bersyukur pada sesuatu atau seseorang					√	

D. BBC-Subjective WellBeing

No	Item Asli	Instrumen yang diisi oleh partisipan	Penliatan *Expert*					
			Rating Relevansi					Saran Perbaikan
		Item Modifikasi	1	2	3	4	5	
1	Are you happy with your physical health	Saya merasa puas dan bersyukur dengan kesehatan fisik saya saat in					√	
2	Are you happy with the quality of your sleep	Saya merasa tidur saya nyenyak dan berkualitas setiap malam					√	
3	Are you happy with your ability to perform daily living activities	Saya merasa mampu menjalani aktivitas sehari-hari seperti belajar, piket, dan beribadah dengan lancar			√			Perlu diperhatikan bobot kewajiban ibadah dan kegiatan sehari-hari.
4	Do you feel depressed or anxious	Saya sering merasa sedih, cemas, atau khawatir akhir-akhir ini.					√	
5	Do you feel able to enjoy life	Saya dapat menikmati kehidupan sehari-hari di pondok				√		Sehari-hari hapus saja.
6	Do you feel you have a purpose in life	Saya merasa hidup saya bermakna dan memiliki tujuan yang jelas.					√	

7	Do you feel optimistic about the future	Saya merasa optimis dan bersemangat menyambut masa depan				√		Menyambut jadi mengenai
8	Do you feel in control of your life	Saya merasa mampu mengatur dan mengendalikan diri dalam menjalani hidup				√		mengatur dan mengendalikan. Satu saja kata kerjanya
9	Do you feel happy with yourself as a person	Saya merasa bahagia dan bersyukur dengan diri saya saat ini		√				Bahagia atau syukur, dua konsep berbeda dalam satu item. Membingungkan.
10	Are you happy with your looks and appearance	Saya merasa percaya diri dan puas dengan penampilan fisik saya						Dua konsep berbeda dalam psikologi. Membingungkan.
11	Do you feel able to live your life the way you want	Saya merasa dapat menjalani hidup dengan tenang sesuai dengan hal-hal baik yang saya inginkan					√	
12	Are you confident in your own opinions and beliefs	Saya merasa percaya diri dengan pendapat, ide, dan keyakinan yang saya miliki.					√	
13	Do you feel able to do the things you choose to do	Saya merasa bebas memilih dan melakukan kegiatan positif yang saya sukai.					√	

14	Do you feel able to grow and develop as a person	Saya merasa terus berkembang menjadi pribadi yang lebih baik dan lebih dewasa setiap hari.					√	
15	Are you happy with yourself and your achievements	Saya merasa bangga dan puas dengan usaha serta prestasi yang telah saya raih.		√				Bangga dan puas?
16	Are you happy with your personal and family life	Saya merasa bahagia dengan keadaan keluarga saya saat in					√	
17	Are you happy with your friendships and personal relationships	Saya merasa bahagia dengan hubungan pertemanan saya dengan sesama santriwati.					√	
18	Are you comfortable about way you relate and connect with others	Saya merasa nyaman saat berinteraksi dan berteman dengan orang lain.					√	
19	Are you happy with your sex life	Saya merasa memiliki waktu dan ruang pribadi yang cukup untuk beristirahat di pondok.	√					Beda jauh dari item asli.
20	Are you able to ask someone for help with a problem	Saya merasa mudah meminta bantuan kepada teman atau ustadzah ketika menghadapi masalah		√				Kenapa spesifik ustadzah?

21	Are you happy that you have enough money to meet your needs	Saya merasa uang jajan atau fasilitas dari orang tua cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari saya.					√	
22	Are you happy with your opportunity for exercise/ leisure	Saya merasa memiliki waktu yang cukup untuk berolahraga, bermain, atau bersanta		√				Emosinya malah tidak disebut.
23	Are you happy with access to health services	Saya merasa mudah mendapatkan pelayanan kesehatan saat sedang sakit.		√				Emosinya malah tidak disebut.
24	Are you happy with your ability to work	Saya merasa mampu menjalankan tugas, kewajiban, dan belajar di pondok dengan baik.		√				Emosinya malah tidak disebut.

LAMPIRAN 10
PERSETUJUAN ETHICAL CLEARANCE

INTERNATIONAL OPEN UNIVERSITY
Directorate of Research and Publications

Ref. No. ETHIC 119/06-26

Date: 16/06/2026

To,

Ismala Astari
Student ID: ST10013719
Program: Master of Science in Psychology and Islamic Counselling
Contact Email: astariismala8@gmail.com

Subject: Ethical Approval

Dear Ismala Astari,

With reference to your application dated 17/05/2026 regarding the Ethical Approval of your research proposal, I am pleased to inform you that our International Open University Board of Research and Publications (IOUBRP) is satisfied with the documents you submitted. After a critical evaluation of your papers, the IOUBRP has decided to accept your research topic entitled "Pengaruh Gratitude terhadap Penyesuaian akademis Melalui Subjective Welbeing Sebagai Moderator" along with your proposal.

Therefore, you are permitted to conduct the research according to your proposal and submit the report on time as well.

Barak Allahu Feek!

Prof. Dr. Afroza Bulbul
Chairperson, Board of Research and Publications
International Open University

21 Mosque Road, P. O. Box 2340, Kanifing South, KMC, The Gambia | receptionist.gm@iou.edu.gm | +220 437 9487

LAMPIRAN 11
LOG BOOK BIMBINGAN PERTEMUAN 1

FORMULIR KONSULTASI MINOR DISSERTATION (PMDS 901)
MASTER OF SCIENCE IN PSYCHOLOGY AND ISLAMIC COUNSELLING (MSC PIC)
INTERNATIONAL OPEN UNIVERSITY (IOU)

JUDUL PROJEK MAHASISWA:

Pengaruh Gratitude terhadap Penyesuaian akademis Santriwati Melalui Subjective Well-being (SWB) Sebagai Variabel Moderator Pada Kelas 7 di Pesantren Islam Al-Irsyad Putri Tengaran

Tinjau perkembangan proyek disertasi minor mahasiswa dengan memberikan komentar yang sesuai dan harapan mingguan tentang kemajuan mereka. Dokumen ini harus diisi setiap minggu oleh supervisor sebagai bagian dari buku catatan mahasiswa.

DIISI OLEH MAHASISWA	
TANGGAL	12 Mei 2026 (19.00-20.00 wib)
Tugas-tugas yang telah diselesaikan	1. Proposal Penelitian, pembahasan pada: * Kepentingan mengambil penelitian ini (gap, tujuan dan manfaat) * Metode penelitian * Literatur yang sudah disusun (baru ditemukan pada literatur yang membahas Gratitude (Syukur), untuk literatur yang membahas Kesejahteraan Psikologis ditemukan Psikologi Well Being (PWB), arahan dari ibu dosen pembimbing agar menentukan untuk konteks ini yang paling tepat apakah Psychology Well Being (PWB) atau Subject Well Being (SWB). Dan yang belum ditemukan pada literatur ini ada pada konsep Adaptasi
Tugas-tugas yang perlu diselesaikan sebelum pertemuan minggu berikutnya.	1. Menentukan konsep Psychology Well Being (PWB) atau Subjective Well Being (SWB) yang sesuai dengan fokus penelitian 2. Mencari Grandtheory dari Variabel Adaptasi sekaligus alat ukur yang sesuai dengan konsep santriwati di pesantren
Catatan/ Komentar dari Dosen Pembimbing	Tugas lanjutan: 1. Mencari grand teori dari variabel adaptasi 2. Memastikan variabel kesejahteraan yg dipakai dalam penelitian 3. Penyusunan judul. Apakah boleh 2 variabel atau harus minimal 3 variabel Pada tanggal 17 Mei, lanjut komunikasi by wa dihasilkan: 1. Arahan terkait susunan variabel pada judul penelitian 2. Mempelejari LR dan menemukan alat ukur pada 3 variabel tersebut
Tingkat Perkembangan (%)	

Evaluasi pertemuan mingguan dan kemajuan mahasiswa akan didasarkan pada kriteria berikut:

Pertemuan Mingguan	**Nilai**
1. Kemajuan Perkembangan	/5

LAMPIRAN 12
LOG BOOK BIMBINGAN PERTEMUAN 2

FORMULIR KONSULTASI MINOR DISSERTATION (PMDS 901)
MASTER OF SCIENCE IN PSYCHOLOGY AND ISLAMIC COUNSELLING (MSC PIC)
INTERNATIONAL OPEN UNIVERSITY (IOU)

JUDUL PROJEK MAHASISWA:

Pengaruh Gratitude terhadap Penyesuaian akademis Santriwati Melalui Subjective Well-being (SWB) Sebagai Variabel Moderator Pada Kelas 7 di Pesantren Islam Al-Irsyad Putri Tengaran

Tinjau perkembangan proyek disertasi minor mahasiswa dengan memberikan komentar yang sesuai dan harapan mingguan tentang kemajuan mereka. Dokumen ini harus diisi setiap minggu oleh supervisor sebagai bagian dari buku catatan mahasiswa.

DIISI OLEH MAHASISWA	
TANGGAL	21 Mei 2026 (10.00-10.30 wib)
Tugas-tugas yang telah diselesaikan	1. Penentuan judul sesuai arahan ibu dosen pembimbing: *"Pengaruh Gratitude Terhadap Penyesuaian Akademis melalui Subjective Wellbeing Sebagai Moderator"*. 2. Mempelajari susunan literatur review dan menemukan alat ukur dari ketiga variabelnya
Tugas-tugas yang perlu diselesaikan sebelum pertemuan minggu berikutnya.	1. Melakukan expert judgement alat ukur penelitian
Catatan/ Komentar dari Dosen Pembimbing	Lakukan expert judgement terhadap alat ukur yang sudah ditemukan
Tingkat Perkembangan (%)	

Evaluasi pertemuan mingguan dan kemajuan mahasiswa akan didasarkan pada kriteria berikut:

Pertemuan Mingguan	**Nilai**
1. Kemajuan Perkembangan	/5
2. Isi Buku Catatan	/5
3. Kemampuan untuk mengidentifikasi isu/masalah dan memberikan solusi	/5
4. Kemandirian	/5
5. Berpikir Kritis	/5
6. Pengambilan Keputusan	/5
Total	**/30**
Untuk proyek yang dilakukan secara individual, sesuaikan ke 10% = (Total/30) *10	**/10**

LAMPIRAN 13
LOG BOOK BIMBINGAN PERTEMUAN 3

FORMULIR KONSULTASI MINOR DISSERTATION (PMDS 901)
MASTER OF SCIENCE IN PSYCHOLOGY AND ISLAMIC COUNSELLING (MSC PIC)
INTERNATIONAL OPEN UNIVERSITY (IOU)

JUDUL PROJEK MAHASISWA:

Pengaruh Gratitude terhadap Penyesuaian akademis Santriwati Melalui Subjective Well-being (SWB) Sebagai Variabel Moderator Pada Kelas 7 di Pesantren Islam Al-Irsyad Putri Tengaran

Tinjau perkembangan proyek disertasi minor mahasiswa dengan memberikan komentar yang sesuai dan harapan mingguan tentang kemajuan mereka. Dokumen ini harus diisi setiap minggu oleh supervisor sebagai bagian dari buku catatan mahasiswa.

DIISI OLEH MAHASISWA	
TANGGAL	22 Mei 2026 (07.58-15.29) by wa
Tugas-tugas yang telah diselesaikan	1. Melakukan expert judgement alat ukur penelitian, sudah mendapatkan 2 ahli expert judgement berbasic S2 Psikologi dan sudah melaksanakan revisi item untuk beberapa item yang menjadi catatan perbaikan. Revisi sudah diserahkan kepada ibu dosen pembimbing. 2. Berkomunikasi (via email) dengan penulis asli salah satu alat ukur yang tercantum pada sebuah artikel dengan tujuan menjaga etika penelitian sekaligus menjalin silaturahim. (Note: masih menunggu jawaban email)
Tugas-tugas yang perlu diselesaikan sebelum pertemuan minggu berikutnya.	1. Arahan menghubungi ahli untuk penyerahan alat ukur yang diadopsi dari bahasa Inggris dengan melengkapi syarat-syarat administrasi expert judgement
Catatan/ Komentar dari Dosen Pembimbing	Lanjutkan!
Tingkat Perkembangan (%)	

Evaluasi pertemuan mingguan dan kemajuan mahasiswa akan didasarkan pada kriteria berikut:

Pertemuan Mingguan	**Nilai**
1. Kemajuan Perkembangan	/5
2. Isi Buku Catatan	/5
3. Kemampuan untuk mengidentifikasi isu/masalah dan memberikan solusi	/5
4. Kemandirian	/5
5. Berpikir Kritis	/5

LAMPIRAN 14
LOG BOOK BIMBINGAN PERTEMUAN 4

PMDS-IOU-BI / PMDS901 LOGBOOK / SUPERVISOR

FORMULIR KONSULTASI MINOR DISSERTATION (PMDS 901)
MASTER OF SCIENCE IN PSYCHOLOGY AND ISLAMIC COUNSELLING (MSC PIC)
INTERNATIONAL OPEN UNIVERSITY (IOU)

JUDUL PROJEK MAHASISWA:

Pengaruh Gratitude terhadap Penyesuaian akademis Santriwati Melalui Subjective Well-being (SWB) Sebagai Variabel Moderator Pada Kelas 7 di Pesantren Islam Al-Irsyad Putri Tengaran

Tinjau perkembangan proyek disertasi minor mahasiswa dengan memberikan komentar yang sesuai dan harapan mingguan tentang kemajuan mereka. Dokumen ini harus diisi setiap minggu oleh supervisor sebagai bagian dari buku catatan mahasiswa.

DIISI OLEH MAHASISWA	
TANGGAL	25 Mei 2026 (07.26-07.55) by WA
Tugas-tugas yang telah diselesaikan	Expert judgement dari ahli 1 sudah masuk berikut cv nya
Tugas-tugas yang perlu diselesaikan sebelum pertemuan minggu berikutnya.	Alat ukur yang diadopsi dari artikel bahasa Indonesia, cukup mengikuti skoring yang ada pada artikel dan ibu dosen pembimbing memberikan saran untuk saya menghubungi penulis artikel tersebut by email sebagai media silaturahmi dan konsultasi antar peneliti dengan harapan saya bisa masuk dalam komunitas keahlian tersebut
Catatan/ Komentar dari Dosen Pembimbing	Lanjutkan!
Tingkat Perkembangan (%)	

Evaluasi pertemuan mingguan dan kemajuan mahasiswa akan didasarkan pada kriteria berikut:

Pertemuan Mingguan	**Nilai**
1. Kemajuan Perkembangan	/5
2. Isi Buku Catatan	/5
3. Kemampuan untuk mengidentifikasi isu/masalah dan memberikan solusi	/5
4. Kemandirian	/5
5. Berpikir Kritis	/5
6. Pengambilan Keputusan	/5
Total	**/30**
Untuk proyek yang dilakukan secara individual, sesuaikan ke 10% = (Total/30) *10	**/10**

LAMPIRAN 15
LOG BOOK BIMBINGAN PERTEMUAN 5

FORMULIR KONSULTASI MINOR DISSERTATION (PMDS 901)
MASTER OF SCIENCE IN PSYCHOLOGY AND ISLAMIC COUNSELLING (MSC PIC)
INTERNATIONAL OPEN UNIVERSITY (IOU)

JUDUL PROJEK MAHASISWA:

Pengaruh Gratitude terhadap Penyesuaian akademis Santriwati Melalui Subjective Well-being (SWB) Sebagai Variabel Moderator Pada Kelas 7 di Pesantren Islam Al-Irsyad Putri Tengaran

Tinjau perkembangan proyek disertasi minor mahasiswa dengan memberikan komentar yang sesuai dan harapan mingguan tentang kemajuan mereka. Dokumen ini harus diisi setiap minggu oleh supervisor sebagai bagian dari buku catatan mahasiswa.

DIISI OLEH MAHASISWA	
TANGGAL	26 Mei 2026 (22.27-22.29) by WA
Tugas-tugas yang telah diselesaikan	1. Melaporkan hasil revisi alat ukur yang sudah melalui proses expert judgement dari para ahli 2. Melaporkan alat ukur yang diadopsi dari bahasa Indonesia untuk meminta persetujuan 3. Surat izin penelitian sudah divalidasi ibu dosen pembimbing
Tugas-tugas yang perlu diselesaikan sebelum pertemuan minggu berikutnya.	Diarahkan untuk pengambilan data di lapangan
Catatan/ Komentar dari Dosen Pembimbing	Lanjutkan!
Tingkat Perkembangan (%)	

Evaluasi pertemuan mingguan dan kemajuan mahasiswa akan didasarkan pada kriteria berikut:

Pertemuan Mingguan	**Nilai**
1. Kemajuan Perkembangan	/5
2. Isi Buku Catatan	/5
3. Kemampuan untuk mengidentifikasi isu/masalah dan memberikan solusi	/5
4. Kemandirian	/5
5. Berpikir Kritis	/5
6. Pengambilan Keputusan	/5
Total	**/30**

LAMPIRAN 16
LOG BOOK BIMBINGAN PERTEMUAN 6

FORMULIR KONSULTASI MINOR DISSERTATION (PMDS 901)
MASTER OF SCIENCE IN PSYCHOLOGY AND ISLAMIC COUNSELLING (MSC PIC)
INTERNATIONAL OPEN UNIVERSITY (IOU)

JUDUL PROJEK MAHASISWA:

Pengaruh Gratitude terhadap Penyesuaian akademis Santriwati Melalui Subjective Well-being (SWB) Sebagai Variabel Moderator Pada Kelas 7 di Pesantren Islam Al-Irsyad Putri Tengaran

Tinjau perkembangan proyek disertasi minor mahasiswa dengan memberikan komentar yang sesuai dan harapan mingguan tentang kemajuan mereka. Dokumen ini harus diisi setiap minggu oleh supervisor sebagai bagian dari buku catatan mahasiswa.

DIISI OLEH MAHASISWA	
TANGGAL	24 Juni 2026 (12.23…) Laporan by WA 27 Juni 2026 (21.00-21.30) Bimbingan via zoom
Tugas-tugas yang telah diselesaikan	Hasil pengambilan, pengolahan data yang sudah disusun dalam bentuk Draft tesis bab I - VI
Tugas-tugas yang perlu diselesaikan sebelum pertemuan minggu berikutnya.	1. Judul TIDAK PERLU ditambah dengan kata "Syukur". Cukup kata Gratitude saja karena teori yg digunakan merupakan teori Gratitude 2. Format abstrak menjadi hanya 1 paragraf 3. Menambahkan keterangan karakteristik responden 4. Format tabel di BAB IV masih format SPSS, perlu dirubah dalam format APA style 5. Menambahkan keterangan hasil skor terendah 6. Menambahkan saran praktis bagi santriwati yg memiliki skor terendah 7. Format Abstrak yg berdasarkan IMRAD, masih perlu ditambahkan dengan Diskusi, karena belum ada Diskusi nya 8. Menambahkan referensi, terutama di BAB 1 dan BAB 2 Kajian Pustaka agar lebih banyak lagi khazanah referensi/penelitian
Catatan/ Komentar dari Dosen Pembimbing	
Tingkat Perkembangan (%)	

Evaluasi pertemuan mingguan dan kemajuan mahasiswa akan didasarkan pada kriteria berikut:

Pertemuan Mingguan	**Nilai**
1. Kemajuan Perkembangan	/5
2. Isi Buku Catatan	/5
3. Kemampuan untuk mengidentifikasi isu/masalah dan memberikan solusi	/5

4. Kemandirian	/5
5. Berpikir Kritis	/5
6. Pengambilan Keputusan	/5
Total	**/30**
Untuk proyek yang dilakukan secara individual, sesuaikan ke 10% = (Total/30) *10	**/10**

Catatan:

Semua mahasiswa proyek tahun akhir harus **bertemu dengan supervisor mereka setidaknya enam kali** selama proyek ini untuk melaporkan kemajuan mereka. Semua **buku catatan harus disimpan oleh mahasiswa** setelah diverifikasi oleh supervisor mereka.

Komentar:

Diverifikasi Oleh:

Nama Dosen Pembimbing :
Dr. Dewi Rosiana, M.Psi., Psikolog

Tanda Tangan :

Tanggal : 27 Juni 2026

LAMPIRAN 17
CV PENULIS

CURRICULUM VITAE PENULIS

Personal Identity

Nama : Ismala Astari, S.Psi
Tempat/Tanggal Lahir : Bogor, 25 Juli 1985
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat Rumah : Pesantren Islam Al-Irsyad, Jl Raya Solo-Semarang, Butuh, Tengaran Jawa Tengah
Alamat E-mail : astariismala8@gmail.com
No. Hp : 085842584807

Education Background

1. SD : SD Negeri Perwira I, Bogor Jawab Barat : Tahun 1990-1996
2. SMP : Mts Pesantren Putri Al-Mawaddah, Ponorogo, Jawa Timur : Tahun1995-1997
3. SMA : MA Pesantren Putri Al-Mawaddah, Ponorogo, Jawa Timur : Tahun1998-2003
4. S1 : Program Sarjana (S-1) Psikologi. (UIN) Syarif Hidayatullah, Jakarta :Tahun 2004-2008
5. Program Akta IV Fakultas Tarbiyah Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta : Tahun 2008-2009

Working Experiences

1. Guru dan Staf Pesantren Putri Al-Mawaddah, Ponorogo, Jawa Timur :2003 - 2004
2. Guru SD Dwi Bahasa Al-Fath, Cireundeu, Jawa Barat :2008 - 2009
3. Kepala Bidang Pengasuhan Pesantren Islam Al-Irsyad Putri, Jawa Tengah :2015 - sekarang

Professional Experiences

1. Tim Penyusun Rapot Pngasuhan Pesantren Islam Al-Irsyad :2021 - 2023
2. Tim auditor Internal Penjamin Mutu Pesantren Islam Al-Irsyad :2024 - sekarang
3. Tim Asesor Pusdiklat Pesantren Islam Al-Irsyad :2025 - sekarang
4. Pelatih Pembekalan Santriwati (OSIS) Pesantren Islam Al-Irsyad :2016 - sekarang
5. Pelatih (IHT) Upgrading Musyrifah Pesantren Islam Al-Irsyad :2024 - sekarang

Seminars, Conferences, and Trainings

1. Peserta Pelatihan Sertifikasi Program Human Understanding Hypnosis & NLP for Counseling yang dipandu oleh Fasilitator Lembaga Training WelldoneSkills pada 8 - 10 Januari 2024 (setara 32 Jam pembelajaran)
2. Peserta Pelatihan Sertifikasi Program Intermediate Signature Analysis dipandu oleh Fasilitator Lembaga Training WelldoneSkills pada 22 - 24 Februari 2024 (setara 32 Jam pembelajaran)
3. Peserta Pelatihan Awerness ISO 21001: 2018 bersama narasumber Bapak Dr.Drs.Erfi Ilyas, M.M pada 6-7 Maret 2024 di Pesantren Islam Al-irsyad
4. Peserta Pelatihan Auditor Internal ISO: 21001 : 2018 bersama narasumber Bapak Dr.Drs.Erfi Ilyas, M.M pada 5 - 8 Agustus 2024 di Pesantren Islam Al-Irsyad
5. Peserta Pelatihan Kerja dan Sertifikasi Instruktur Kompetensi Sertifikat Kompetensi BNSP pada Maret 2025
6. Peserta Pelatihan Kerja dan Sertifikasi Asesor Kompetensi Sertifikat Kompetensi BNSP pada September 2025

Publikasi

1. Penulis Buku *"Agar Fitrah Anak Terjaga Dengan Baik (Panduan Praktis Untuk Orangtua, Guru dan Pengasuh Pesantren)"* bersama Dr Ujang Pramudhiarto, Lc, M.PdI, Gr pada tahun 2026

2. Penulis Jurnal dengan judul *"Assesing the Effectiveness of Prophetic Leadership-Based Basic Leadership Training among Tenth-Grade Female Students: A Pretest-Posttest Approuch"* In issue Vol 5 No 1, 2026. Link: https://jurnal.erapublikasi.id/index.php/IJOMS/article/view/2428