



8<sup>th</sup> International Da'wah Conference

The Contribution  
of Religious Communities  
for Achieving SDGs

## Hubungan antara Gratitude dengan Psychological Well-Being pada Santri Putri Pondok Pesantren Al-Luqmaniyah Yogyakarta

Afida Hasna<sup>1</sup>, Rara Eka Yurika<sup>2</sup>, Inas Hayati<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Prodi Magister Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

Afidahasna99@gmail.com

---

### ARTICLE INFO

#### Keywords:

*Psychological well-being, Gratitude, Santri Putri Pondok Pesantren*

---

### ABSTRACT

Psychological well-being adalah kondisi dimana individu menerima diri dan masa lalunya, mengatur lingkungan sesuai dengan kebutuhannya, membuat hidup lebih bermakna, serta berusaha mengembangkan potensi diri. gratitude adalah perasaan menyenangkan dan penuh terima kasih sebagai respons dari penerimaan kebaikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara psychological well-being dan gratitude pada santri putri pondok pesantren Al-Luqmaniyyah Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yakni metode kuantitatif. Populasi penelitian yakni santri putri pondok pesantren Al-Luqmaniyah Yogyakarta dan jumlah sampel yang digunakan yakni 100 santri putri. Pengukuran psychological well-being menggunakan skala psychological well-being Ryff dan skala gratitude oleh Fitzgerald dan Watkins. Teknik pengambilan sampel penelitian ini adalah teknik stratified random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji statistik pearson's product moment correlation coefficient. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara psychological well-being dan gratitude pada santri putri pondok pesantren Al-Luqmaniyah Yogyakarta. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan pondok pesantren untuk meningkatkan Psychological well-being dan Gratitude pada santri.

---

## Introduction

Pondok pesantren merupakan salah satu Lembaga Pendidikan Islam non formal di Indonesia. Pendidikan di pondok pesantren bertujuan untuk membentuk karakter dan pribadi santri yang berbudi dan berakhlakul karimah (Adib 2021). Penyelenggaraan pondok pesantren berbentuk asrama yang ditempati oleh santri dan diasuh oleh seorang kyai serta dibantu oleh para ustadz. Metode pembelajaran di pondok pesantren menggunakan hubungan dua arah antara santri dengan gurunya. Santri adalah murid yang mendalami ilmu-ilmu agama di pesantren baik dia tinggal di pondok maupun pulang setelah selesai belajar (Ali, Eq, and Suhartini 2022). Terdapat dua macam santri yaitu santri yang tinggal di pondok (santri mukim) dan santri yang tidak tinggal di pondok (santri kalong).

Pondok pesantren Al-Luqmaniyyah merupakan salah satu pondok yang memiliki banyak santri mukim dari kalangan mahasiswa. Berdasarkan data yang diambil dari tribun jogja, mayoritas santri di pondok pesantren Al-Luqmaniyyah adalah mahasiswa dari sejumlah

perguruan tinggi di DIY, sebagian kecil adalah santri yang sudah bekerja dan beberapa masih SMA. Menjadi santri sekaligus pelajar/ mahasiswa dan bekerja merupakan tantangan yang cukup sulit. Santri di pondok pesantren Al-Luqmaniyyah memiliki kegiatan harian yang begitu padat di mulai dari bangun jam 03.00 untuk kegiatan mujahadah dan diakhiri kegiatan pengajian pada jam 22.30. Selain kegiatan di pesantren, santri pondok pesantren Al-Luqmaniyyah juga harus menyeimbangkan waktunya untuk kegiatan di luar pesantren sebagai pelajar/ mahasiswa dan pekerja.

Tuntutan kegiatan yang dirasakan oleh santri dapat berpengaruh terhadap kondisi psikologis santri. Hal ini dikarenakan tuntutan yang dirasakan santri dapat menyebabkan rasa lelah fisik dan psikologis maupun rasa bosan (Oktia 2022). Selain tuntutan kegiatan, santri juga berpotensi memiliki banyak permasalahan lain, seperti permasalahan di lingkungan kerja, masalah dalam hubungan pertemanan, masalah akademik, masalah penyesuaian diri, manajemen waktu, dan lain sebagainya (Rusdi and Rizal 2022). Permasalahan kompleks yang dialami oleh santri akan berdampak pada menurunnya tingkat kondisi kesejahteraan psikologis santri (Oktia 2022).

Gratitude memiliki kontribusi yang besar terhadap kondisi psychological well being santri. Gratitude merupakan perasaan bahagia dan berterima kasih yang muncul saat seseorang merasakan kedamaian (Peterson and Seligman 2004). Gratitude didefinisikan sebagai sikap positif dalam merespons hal-hal baik dalam diri sendiri atau dari orang lain, terutama dengan mengekspresikan rasa terima kasih setelah mendapat bantuan atau pemberian (Emmons and McCullough 2003). Fitzgerald (1998) mengatakan bahwa bersyukur terdiri dari tiga aspek, yaitu: (a) perasaan apresiasi yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu; (b) keinginan atau kehendak baik (*goodwill*) yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu; dan (c) kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya.

Watkins dkk dalam (Listiyandini et al. 2020) mengidentifikasi empat karakteristik individu dengan Gratitude: 1) merasa cukup dengan apa yang dimiliki, 2) menghargai kontribusi orang lain terhadap kesejahtraannya, 3) menikmati kesederhanaan hidup, dan 4) menyadari pentingnya bersyukur, yang berdampak pada hubungan yang hangat dengan orang lain, kemandirian dalam lingkungan sosial, pengendalian lingkungan eksternal, pembentukan tujuan hidup, dan pengembangan diri secara terus-menerus.

Faktor-faktor yang mempengaruhi gratitude adalah 1) Emosi dan kesejahteraan yaitu kecenderungan seseorang dalam mengekspresikan secara emosional dan merasakan sebuah

kepuasan dalam hidup. 2) Prososial yaitu sifat dasar individu yang memiliki sensitivitas dan kepedulian kepada orang lain. 3) Religiusitas yaitu keimanan masing-masing individu yang menyangkut nilai trasendental serta terkait hubungan langsung antara individu dengan Tuhan (McCullough, Emmons, and Tsang 2002).

*Psychological well-being* adalah kemampuan individu dalam mengambil keputusan mandiri, menguasai lingkungan, menjalin hubungan positif, menetapkan dan mencapai tujuan hidup, menerima diri secara positif, dan terus mengembangkan potensi dari waktu ke waktu (Ryff n.d.) Ryff & Keyes (1995) dalam (Yuliani 2018) menggambarkan *psychological well-being* mencakup enam dimensi terdiri dari: (1) otonomi (*autonomy*), (2) hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), (3) penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), dan (4) pertumbuhan pribadi (*personal growth*), (5) tujuan hidup (*purpose in life*), dan (6) penerimaan diri (*self acceptance*).

Faktor yang mempengaruhi *Psychological well being* adalah pertama faktor demografis yaitu usia, jenis kelamin, status sosial, dan budaya. kedua faktor dukungan sosial yaitu rasa kepedulian, dihargai dan dicintai sehingga membantu individu dalam melewati masa-masa sulit. Ketiga faktor evaluasi terhadap pengalaman hidup. Keempat faktor kepribadian kelima faktor religiulitas (Kartikasari 2013).

Gratitude dan *psychological well-being* merupakan dua aspek menggambarkan perasaan, keadaan, suasana hati atau emosi positif yang dimiliki setiap individu hal ini akan saling mempengaruhi satu sama lain. Hal ini sesuai dengan penelitian Mariyana, dkk (2023) menemukan gratitude mempengaruhi psikologis seseorang sehingga berdampak pada kehidupan seseorang. Individu dengan rasa syukur sangat penting (20%) dengan bentuk apresiasi hal baik seperti kesehatan, kebahagiaan, dukungan orang sekitar, faktor lainnya yaitu tingkat produktivitas individu sebanyak (52%) akan lebih termotivasi bekerja keras untuk mencapai tujuan. Tingkat kepuasan hidup (44%) dapat mengurangi perasaan kecewaan ketidakpuasan yang mengganggu kepuasan hidup. Perasaan senang atau bahagia (52%) dapat membantu dan melihat sisi positif dan menghargai berkah-berkah yang diberikan. Penelitian lain, Nikmah (2017) menemukan hubungan positif antara gratitude dengan *psychological well-being*. Penelitian yang dilakukan pada lansia di pondok pesantren lansia PPAI menemukan bahwa tingkat gratitude yang dipengaruhi oleh aspek *frequency* yaitu seberapa sering sehingga meningkatkan *psychological well-being*.

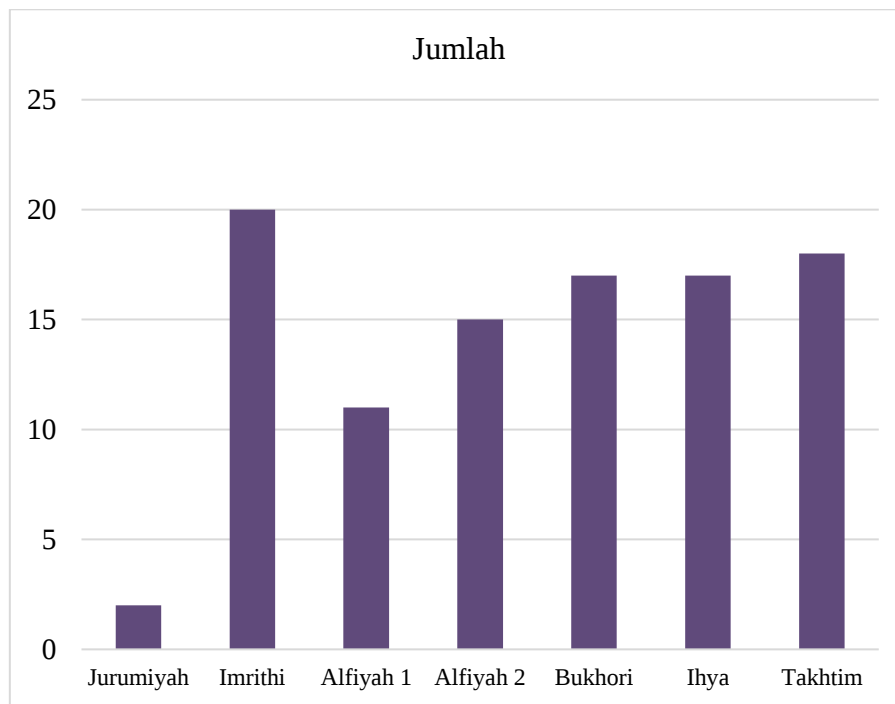
Penelitian mengenai hubungan gratitude dan psychological well-being telah banyak dilakukan, namun masih sedikit penelitian mengenai hubungan gratitude dengan psychological well-being pada santri mahasiswa dan bekerja. Penelitian ini penting dilakukan karena dapat melihat adanya hubungan antara gratitude dan psychological well-being santri, sehingga harapannya hasil dari penelitian ini dapat menjadi rujukan untuk mengembangkan intervensi dalam meningkatkan psychological well-being santri.

## Methods

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan korelational dua variabel, yaitu untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih (Arikunto 2010). Responden penelitian ini adalah santri putri pondok pesantren Al-Luqmaniyah Yogyakarta. Teknik pengumpulan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *stratified random sampling* dengan 100 orang santri. Santri yang dimaksud santri putri dengan tingkatan kelas dari tingkat *Jurumiyah*, *Imrithi*, *Alfiyah 1*, *Alfiyah 2*, *Bukhori*, *Ihya*, *Takhtim* yang belajar di pondok pesantren Al-Luqmaniyah Yogyakarta. Pengumpulan data penelitian menggunakan skala *Psychological well being* pengukuran ini diciptakan oleh Ryff yang terdiri 18 item dengan enam dimensi yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), otonomi (*authonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Pengukuran yang digunakan untuk mengukur variabel *gratitude* adalah Skala Bersyukur Versi Indonesia (SBVI) yang terdiri dari 30 item pernyataan. Skala ini memiliki tiga komponen yaitu perasaan apresiasi yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu, keinginan atau kehendak baik (*goodwill*) yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu, dan kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya. Instrumen *Psychological well being* diadaptasi sepenuhnya dari instrumen penelitian bahasa Inggris dari peneliti sebelumnya dan diterjemahkan. Sedangkan Skala pengukuran menganut dari McCullough kemudian dikembangkan dan dimodifikasi oleh Fitzgerald dan Watkins. Mengingat sisi spiritualitas dari rasa bersyukur dengan Indonesia menjadikan Tuhan dan agama sebagai sebagai dasar negara, maka mengukur rasa syukur perlu menerapkan dan memasukkan Tuhan dan agama. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasional untuk melihat hubungan dua variabel. Teknik korelasi *pearson's product moment*. Proses analisis data menggunakan SPSS versi 27.

## Results

Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan dan tingkat *gratitude* dan *psychological well-being* pada santri putri pondok Al-Luqmaniyah Yogyakarta. Subyek penelitian yakni santri putri pondok Al-Luqmaniyah Yogyakarta sejumlah 100 subyek. Subjek diberikan kuisioner secara *online* menggunakan *google form*. Subjek juga diberikan *informed consent* sebelum mengisi kuisioner. Tabel 1 merupakan data jumlah dan sebaran subjek penelitian.



Tabel 1. Jumlah dan Sebaran Subjek Penelitian

Data kategori variabel *gratitude* disajikan pada Tabel 1 dan data kategori variabel *psychological well-being* disajikan pada Tabel 1. Pengkategorisasian dibedakan menjadi tiga kategori, yakni rendah, sedang, dan tinggi.

| Skor atau angka perolehan | Kategorisasi | Subjek |      |
|---------------------------|--------------|--------|------|
|                           |              | F      | (%)  |
| $X < 80$                  | Rendah       | 0      | 0    |
| $80 \leq X < 130$         | Sedang       | 13     | 13%  |
| $130 \leq X$              | Tinggi       | 87     | 87%  |
| TOTAL                     |              | 100    | 100% |

Tabel 2. Kategori Variabel *Gratitude*

| Skor atau angka perolehan | Kategorisasi | Subjek |      |
|---------------------------|--------------|--------|------|
|                           |              | F      | (%)  |
| $X < 54$                  | Rendah       | 0      | 0    |
| $54 \leq X < 90$          | Sedang       | 46     | 46%  |
| $90 \leq X$               | Tinggi       | 54     | 54%  |
| TOTAL                     |              | 100    | 100% |

Tabel 3. Kategori Variabel *Psychological Well-Being*

Tabel 2 merupakan hasil dari pengkategorian variabel *gratitude*. Data menunjukkan bahwa sebesar 87% subjek menunjukkan tingkat *gratitude* yang tinggi dan sebesar 13% subjek menunjukkan tingkat *gratitude* yang sedang. Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 100 subjek terdapat 46 subjek yang kategori *psychological well-being* sedang dan 54 subjek dengan kategori *psychological well-being* tinggi. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa rata-rata kondisi *psychological well-being* subjek berada di kategori sedang hingga tinggi.

Tabel 4 menunjukkan hasil uji tes normalitas antara variabel *gratitude* dan *psychological well-being*.

| Tests of Normality |                                 |     |      |              |     |      |
|--------------------|---------------------------------|-----|------|--------------|-----|------|
|                    | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |     |      | Shapiro-Wilk |     |      |
|                    | Statistic                       | Df  | Sig. | Statistic    | Df  | Sig. |
| Gratitude          | .086                            | 100 | .067 | .978         | 100 | .095 |
| PWB                | .092                            | 100 | .037 | .986         | 100 | .401 |

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 4. Hasil uji normalitas *gratitude* dan *psychological well-being*

Berdasarkan hasil tes normalitas menunjukkan bahwa hasil tes signifikasi variabel *gratitude* sebesar .067 yang menunjukkan bahwa terdistribusi normal, sedangkan data variabel *psychological well-being* sebesar .037 yang berarti data tidak terdistribusi normal.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara *psychological well-being* dan *gratitude* santri putri pondok Al-Luqmaniyah Yogyakarta. Tabel 1 menjelaskan data hubungan antara kedua variabel tersebut.

### Correlations

|                |                         | Gratitude | PWB    |
|----------------|-------------------------|-----------|--------|
| Spearman's rho | Gratitude               | 1.000     | .639** |
|                | Correlation Coefficient |           |        |
|                | Sig. (2-tailed)         | .         | .000   |
|                | N                       | 100       | 100    |
|                | PWB                     | .639**    | 1.000  |
|                | Correlation Coefficient |           |        |
|                | Sig. (2-tailed)         | .000      | .      |
|                | N                       | 100       | 100    |

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

Tabel 5. Hasil uji korelasi variabel *gratitude* dan *psychological well-being*

Tabel 5 menjelaskan bahwa hasil uji statistik nilai signifikansi  $< 0.05$  dan hasil uji *spearman's rho* sebesar .639. Kedua hasil uji statistik tersebut membuktikan bahwa adanya hubungan yang kuat antara *gratitude* dan *psychological well-being*. Hubungan ini bersifat positif (bergerak ke arah yang sama), sehingga jika tingkat *gratitude* bernilai tinggi maka tingkat *psychological well-being* akan bernilai tinggi.

## Discussion

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara *gratitude* dan *psychological well-being* santri putri ( $p=0,639$ ) pondok pesantren Al-Luqmaniyah Yogyakarta. Hal ini menunjukkan bahwa jika *gratitude* santri tinggi maka tingkat *psychological well-being* santri juga tinggi. Begitupun sebaliknya jika *gratitude* santri rendah maka *psychology well-being* santi pun rendah.

Penelitian sebelumnya dengan variabel yang sama tetapi subjek penelitian berbeda, didapati hasil yang sangat berbeda. Seperti penelitian (Prabowo 2017) terhadap remaja SMK Muhammadiyah di kota Malang. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara *gratitude* dan *psychological well-being*. Faktor yang mempengaruhi *gratitude* adalah emosi dan kesejahteraan. Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, dapat dikatakan emosi remaja pada masa ini belum stabil. Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang belum stabil dalam hal emosi dapat mempengaruhi *gratitude* yang dimiliki.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Safitri and Ningsih 2023) mengemukakan bahwa gratitude memiliki hubungan positif terhadap *psychological well-being* mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Selain itu, penelitian tersebut memiliki karakteristik subjek yang sama yaitu mahasiswa dan pekerja. Tetapi penelitian tersebut memiliki perbedaan pada tingkat kategori *psychological well-being*. Rata-rata kategori variabel *psychological well-being* mahasiswa yang bekerja berada pada kategori sedang. Kategori variabel *psychological well-being* santri mahasiswa dan bekerja pada kategori tinggi.

Perasaan atau sikap positif dipengaruhi oleh faktor pemicu munculnya gratitude pada individu. Salah satunya yaitu hubungan kedekatan dengan Tuhan atau tingkat religiusitas individu dalam kehidupan sehari-hari (McCullough et al. 2002). Salah satu faktor yang mempengaruhinya yaitu keimanan. Santri mahasiswa dan bekerja tentu memiliki tingkat religiusitas yang tinggi karena dukungan dari lingkungan dan kegiatan-kegiatan pondok (Anfira, Afandi, and Sayekti 2022). Lingkungan dan kegiatan pondok pesantren merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan kecerdasan emosional. Misalnya, mengaji kitab kuning, sorogan, diskusi kelompok, dan interaksi sosial. Kegiatan tersebut dapat membantu santri dalam mengelola emosi, memahami nilai-nilai seperti kesabaran, empati serta membangun hubungan yang sehat. Sehingga hal tersebut dapat meningkatkan rasa Syukur (gratitude) dan kesejahteraan psikologis santri.

Gratitude dan *psychological well-being* dapat membantu santri untuk menumbuhkan emosi positif, merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan. Santri yang memiliki gratitude dan *psychology well-being* yang tinggi dapat mengendalikan emosi dengan baik, memiliki hubungan sosial yang baik, serta mampu menghadapi kesulitan yang dialami seperti tekanan dari padatnya kegiatan yang dimiliki oleh santri mahasiswa dan bekerja.

## Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di pondok pesantren Al-Luqmaniyah Yogyakarta dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara gratitude dengan *Psychology well being* yang signifikan pada santri mahasiswa dan bekerja. Digambarkan bahwasannya semakin baik gratitude santri maka semakin baik pula *Psychology well being* santri dan begitupun sebaliknya. Rata-rata kesejahteraan psikologi santri putri berada pada kategori tinggi, artinya santri putri pondok pesantren Al-Luqmaniyah memiliki kesejahteraan psikologi yang baik

dalam menjalani kegiatan sehari-hari. Gratitude santri putri mahasiswa dan bekerja juga berada dalam kategori tinggi.

## References

- Adib, Abdul. 2021. "Metode Pembelajaran Kitab Kuning Di Pondok Pesantren." *Jurnal Muftadiin* 7(01):232–46.
- Ali, Agus, Nurwadjah Ahmad Eq, and Andewi Suhartini. 2022. "Kecerdasan Spiritual Santri Melalui Puasa: Studi Kasus Pada Santri Pondok Pesantren Ummul Quro Al-Islami Leuwiliang Bogor Puasa Ramadhan." *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal* 4(1):1–10. doi: 10.47476/reslaj.v4i1.444.
- Anfira, Rizki Firdausi, Nur Aziz Afandi, and Fatma Puri Sayekti. 2022. "Religiusitas Santri Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah." 6(2).
- Emmons, Robert A., and Michael E. McCullough. 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):377–89. doi: 10.1037/0022-3514.84.2.377.
- Kartikasari, Nina Yunita. 2013. "BODY DISSATISFACTION TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA KARYAWATI." 01.
- Listiyandini, Ratih Arruum, Andhita Nathania, Dessy Syahniar, Lidwina Sonia, and Rima Nadya. 2020. "Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal Skala Bersyukur versi Indonesia." *Jurnal Psikologi Ulayat* 2(2):473–96. doi: 10.24854/jpu39.
- McCullough, Michael E., Robert A. Emmons, and Jo-Ann Tsang. 2002. "The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography." *Journal of Personality and Social Psychology* 82(1):112–27. doi: 10.1037/0022-3514.82.1.112.
- Oktia, Vanika. 2022. "Pengaruh Academic Burnout Dan Academic Engagament Terhadap School Well-Being Santri Pesantren." *Nusantara Journal of Behavioral and Social Science* 1(3):89–94.
- Peterson, Christopher, and Martin E. P. Seligman. 2004. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Washington, DC: American Psychological Assoc.
- Prabowo, Adhyatman. 2017. "GRATITUDE DAN PSYCHOLOGICAL WELLBEING PADA REMAJA." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 5(2):260–70. doi: 10.22219/jipt.v5i2.4857.
- Rusdi, and Ali Wahdi Rizal. 2022. "Konsep Penanganan Santri Bermasalah Melalui Pendekatan Psikoanalisa." *Al-Miftah: Jurnal Sosial Dan Dakwah* 2(2):1–14.
- Ryff, Carol D. n.d. "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being."
- Safitri, Yolla, and Yuninda Tria Ningsih. 2023. "Hubungan Antara Gratitude Dengan Psychological Well-Being Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja." 6.

Yuliani, Irma. 2018. "KONSEP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SERTA IMPLIKASINYA DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING."