

**PENGARUH *GRATITUDE* DAN PENYESUAIAN DIRI TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA SANTRI TAHUN PERTAMA
PONDOK PESANTREN DARUL AMANAH SUKOREJO**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
Dalam Ilmu Psikologi



Diajukan Oleh:
Febrian Dicky Fitrianto
NIM :
1707016075

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

2024



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Nama : Febrian Dicky Fitrianto
NIM : 1707016075
Fakultas/jurusan : Fakultas Psikologi dan Kesehatan/ Psikologi
Judul Skripsi : **PENGARUH *GRATITUDE* DAN PENYESUAIAN DIRI
TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA SANTRI
TAHUN PERTAMA PONDOK PESANTREN DARUL AMANAH
SUKOREJO KENDAL**

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan kesehatan UIN Walisongo pada tanggal 17 Mei 2024 dan diterima sebagai tanda terselesaikannya studi Program Sarjana Strata 1 guna memperoleh gelar sarjana Psikologi.

Semarang, 16 Juli 2024

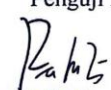
Ketua Sidang

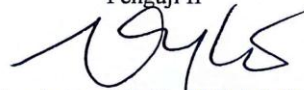
Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si.
NIP: 97304271996031001

Dewan Penguji


Sekretaris Sidang

Eainatul Mudzkiyyah, M.Psi., Psikolog.
NIP: 198805032023212036

Penguji I

Khairani Zikrinawati, M.A.
NIP: 199201012019032036

Penguji II

Nadva Ariyani H. N., M.Psi. Psikolog
NIP: 199201172019032019

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Febrian Dicky Fitrianto

NIM : 1707016065

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**PENGARUH *GRATITUDE* DAN PENYESUAIAN DIRI TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA SANTRI TAHUN PERTAMA
PONDOK PESANTREN DARUL AMANAH SUKOREJO**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 7 Mei 2024

Pembuat Pernyataan



Febrian Dicky Fitrianto

NIM: 1707016065

PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu 'alaikum, wr. wb.

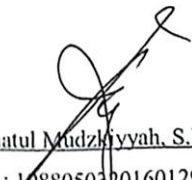
Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : Pengaruh *Gratitude* dan Penyesuaian Diri terhadap *Psychological Well-Being* pada Santri Pondok Pesantren Darul Amanah Sukorejo
Nama : Febrian Dicky Fitrianto
NIM : 1707016075
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum, wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,


Lainatul Mudzikyyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog
NIP : 198805032016012901

Semarang, 7 Mei 2024
Yang bersangkutan


Febrian Dicky Fitrianto
NIM : 1707016075



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : Pengaruh *Gratitude* dan Penyesuaian Diri terhadap *Psychological Well-Being* pada Santri Pondok Pesantren Darul Amanah Sukorejo
Nama : Febrian Dicky Fitrianto
NIM : 1707016075
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si
NIP : 197304271996031001

Semarang, 7 Mei 2024
Yang bersangkutan

Febrian Dicky Fitrianto
NIM : 1707016075

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis hantarkan kehadiran Allah SWT dan dari hati yang terdalam atas rasa karunia dan barokahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan memperoleh gelar sarjana (S1) dalam ilmu Psikologi (S.Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Wallisongo Semarang.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, hal tersebut didasari karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Besar harapan penulis, semoga skripsi ini bermanfaat bagi pihak lain. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat pelajaran, dukungan, motivasi dan arahan bimbingan yang sangat berharga dari berbagai pihak mulai dari pelaksana hingga penyusunan skripsi.

Proses penelitian dan penyusunan laporan skripsi juga memiliki kendala dan kekurangan. Namun kendala tersebut dapat diselesaikan dengan cara berdiskusi dengan dosen pembimbing serta dukungan dan semangat dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr Nizar Ali., M.Ag selaku rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.
2. Bapak Dr. Baidi Bukhori S.Ag., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.
3. Ibu Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., M.A., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
4. Ibu Lainatul Mudzkiyyah, M.Psi. Psikolog. selaku dosen wali sekaligus pembimbing I dan Dr. Baidi Bukhori S.Ag., M.Si. selaku dosen pembimbing II yang telah berkenan memberikan bimbingan, arahan, dukungan, motivasi, dan waktunya selama proses penyusunan skripsi
5. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya.
6. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kata sempurna dan masih terdapat kekurangan. Akan tetapi, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta manfaat bagi siapapun yang membaca.

Semarang, 7 Mei 2024

Penulis

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a final horizontal stroke.

Febrian Dicky Fitrianto

NIM: 1707016065

MOTTO

“Hidup Tentang Berjuang dan Bertakwa”

(Febrian Dicky Fitrianto)

DAFTAR ISI

COVER SKRIPSI	i
PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
MOTTO	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis.....	7
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORI	12
A. <i>Psychological well-being</i>	12
1. Definisi <i>Psychological well-being</i>	12
2. Aspek-Aspek <i>Psychological well-being</i>	13
3. Faktor-Faktor <i>Psychological well-being</i>	16
4. <i>Psychological well-being</i> Menurut Islam.....	17
B. <i>Gratitude</i>	18
1. Definisi <i>Gratitude</i>	18
2. Aspek-Aspek <i>Gratitude</i>	19
3. Faktor-Faktor <i>Gratitude</i>	20
4. <i>Gratitude</i> Menurut Islam.....	22

C. Penyesuaian Diri	23
1. Definisi Penyesuaian Diri.....	23
2. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri.....	24
3. Faktor-Faktor Penyesuaian Diri	26
4. Penyesuaian Diri Menurut Islam	30
D. Hubungan <i>Gratitude</i> dan Penyesuaian Diri Dengan <i>Psychological well-being</i>	33
E. Hipotesis.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	36
B. Variabel Penelitian	36
1. Variabel Penelitian	36
2. Definisi Operasional.....	37
C. Tempat dan Waktu Penelitian	38
1. Tempat Penelitian.....	38
2. Waktu Penelitian	38
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	39
1. Populasi	39
2. Sampel.....	39
3. Teknik Sampling	39
E. Teknik Pengumpulan Data.....	40
1. Skala <i>Psychological Well-Being</i>	40
2. Skala <i>Gratitude</i>	42
3. Skala Penyesuaian Diri.....	43
F. Validitas dan Reliabilitas	45
1. Validitas.....	45
2. Reliabilitas.....	51
G. Teknik Analisis Data.....	53
1. Uji Asumsi Klasik	53

2. Uji Hipotesis.....	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	56
A. Hasil Penelitian	56
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	56
2. Kategorisasi Variabel Penelitian	56
B. Hasil Uji Asumsi Klasik.....	60
1. Uji Normalitas	60
2. Uji Linieritas.....	61
3. Uji Multikolinieritas	62
4. Analisis Data	63
C. Pembahasan.....	66
BAB V PENUTUP	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran.....	71
REFERENSI.....	73
LAMPIRAN.....	78

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Rentang Pengukuran Sikap	40
Tabel 2 Blueprint Skala Psychological Well-Being	41
Tabel 3 Blueprint Skala Gratitude	42
Tabel 4 Blueprint Skala Penyesuaian diri	44
Tabel 5 Blueprint Hasil Uji Validitas Variabel Psychological Well-Being	46
Tabel 6 Blueprint Hasil Uji Validitas Variabel Gratitude	48
Tabel 7 Blueprint Hasil Uji Validitas Variabel Penyesuaian Diri.....	50
Tabel 8 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Psychological Well-Being	52
Tabel 9 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Gratitude	52
Tabel 10 Hasil Uji Reliabilitas Variabel	53
Tabel 11 Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	56
Tabel 12 Deskripsi Data	56
Tabel 13 Kategorisasi Variabel Psychological Well-Being	57
Tabel 14 Distribusi Variabel Psychological Well-Being	58
Tabel 15 Kategorisasi Variabel Gratitude	58
Tabel 16 Distribusi Variabel Gratitude	59
Tabel 17 Kategorisasi Variabel Penyesuaian Diri.....	59
Tabel 18 Distribusi Variabel Penyesuaian Diri	60
Tabel 19 Hasil Uji Normalitas.....	60
Tabel 20 Hasil Uji Linieritas Variabel X1 dengan Y	61
Tabel 21 Hasil Uji Linieritas Variabel X2 dengan Y	62
Tabel 22 Hasil Uji Multikolinieritas.....	63
Tabel 23 Hasil Uji Parsial.....	63
Tabel 24 Hasil Uji Simultan.....	65
Tabel 25 Hasil Uji Determinasi.....	66

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk Menguji secara empiris pengaruh *gratitude* dan penyesuaian diri terhadap *psychological well-being* pada santri tahun pertama Pondok Pesantren Darul Amanah Sukorejo. Metode penelitian yang diterapkan dalam studi ini adalah kuantitatif asosiatif kausalitas. Populasi dalam penelitian ini adalah santri baru di Pondok Pesantren Darul Amanah Sukorejo yang berjumlah 120 santri dengan jumlah sampel 102 santri. Alat ukur yang digunakan adalah skala yang telah dibuat oleh peneliti yaitu skala *psychological well-being*, skala *gratitude*, dan skala penyesuaian diri. Hasil dari penelitian ini mengemukakan bahwa 1) Terdapat pengaruh yang signifikan antara *gratitude* terhadap *psychological well-being* dengan nilai signifikansi sebesar $0,003 < 0,05$. 2) Terdapat pengaruh yang signifikan antara penyesuaian diri terhadap *psychological well-being* dengan nilai signifikansi sebesar $0,022 < 0,05$. 3) Terdapat pengaruh yang signifikan antara *gratitude* dan penyesuaian diri terhadap *psychological well-being* dengan nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$. 3) Koefisiensi determinasi antara *gratitude* dan penyesuaian diri terhadap *psychological well-being* yaitu sebesar 0,123 atau 12,3%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *gratitude* dan penyesuaian diri terhadap *psychological well-being* pada Santri Tahun Pertama Pondok Pesantren Darul Amanah Sukorejo.

Kata Kunci: *Gratitude, Penyesuain diri, Psychological Well-Being.*

ABSTRACT

This study aims to empirically examine the influence of gratitude and adaptation on psychological well-being among first-year students at Darul Amanah Sukorejo Islamic Boarding School. The research method applied in this study is quantitative associative causality. The population in this study is new students at Darul Amanah Sukorejo Islamic Boarding School totaling 120 students with a sample size of 102 students. The measurement tools used are scales created by the researcher, namely the psychological well-being scale, gratitude scale, and adaptation scale. The results of this study indicate that 1) There is a significant influence of gratitude on psychological well-being with a significance value of $0.003 < 0.05$. 2) There is a significant influence of adaptation on psychological well-being with a significance value of $0.022 < 0.05$. 3) There is a significant influence of gratitude and adaptation on psychological well-being with a significance value of $0.001 < 0.05$. 3) The coefficient of determination between gratitude and adaptation on psychological well-being is 0.123 or 12.3%. Thus, it can be concluded that there is a significant influence of gratitude and adaptation on psychological well-being among First-Year Students at Darul Amanah Sukorejo Islamic Boarding School.

Keywords: Gratitude, Adaptation, Psychological Well-Being.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu tempat dimana individu dapat membangun karakternya ialah tempat dimana individu tersebut menempuh pendidikan (Nuriyyatiningrum dkk., 2023:88). Pesantren merupakan tempat yang melahirkan individu-individu pejuang yang tidak hanya memiliki semangat militan, tetapi juga tanggung jawab yang besar terhadap tugas dan lingkungannya. Dalam konteks tradisi pesantren, selain mendalami ajaran agama santri-santri diberikan pengajaran untuk mengaplikasikan dan bertanggung jawab terhadap pengetahuan yang telah santri pelajari. Pesantren juga memberikan landasan pada prinsip-prinsip kesederhanaan, kemandirian, semangat kerja sama, solidaritas, dan ketulusan. Kesederhanaan mencerminkan sikap menolak keterpautan pada struktur dan hierarki masyarakat setempat, dan upaya untuk menemukan makna hidup yang lebih mendalam melalui interaksi sosial. Semangat kolaborasi dan persatuan akhirnya membawa pada tekad untuk bersatu sebagai individu di dalam komunitas yang beraneka ragam dengan tujuan utama mencapai kesadaran hidup yang ikhlas (Muhakamurrohman, 2014:110). Pesantren juga merupakan salah satu bentuk pendidikan yang ada di Indonesia. Pendidikan memiliki peran yang strategis dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia untuk berfikir, merasa dan berperilaku (Firmantyo & Alsa, 2016:1). Santri baru merujuk pada santri yang baru saja bergabung dengan pondok pesantren, merupakan anggota tingkat awal yang akan mengikuti kegiatan di pesantren. Santri-santri ini tidak hanya berasal dari daerah sekitar pondok pesantren, tetapi juga datang dari luar kota, bahkan ada yang berasal dari luar provinsi. Oleh karena itu, setiap santri yang datang dari berbagai daerah akan ditempatkan di asrama pesantren, di mana lingkungan tempat tinggalnya akan berbeda dengan lingkungan sebelumnya, dan ia akan tinggal bersama santri lain yang memiliki

latar belakang budaya dan tempat tinggal yang beragam (Handono & Bashori, 2013:79).

Santri baru dituntut untuk menjalani berbagai macam kegiatan yang kontradiktif terhadap kegiatan yang biasanya dilakukan di rumah. Tentunya, kegiatan tersebut sangat berkaitan erat dengan *psychological well-being* pada santri baru. Ini disebabkan oleh *psychological well-being*, yaitu Individu yang memiliki kapasitas untuk membuat keputusan mandiri dalam kehidupan, efisien dalam mengelola lingkungan, mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, dapat menetapkan serta mencapai tujuan hidup, memiliki kemampuan untuk menerima diri dengan sikap positif, dan terus mengembangkan potensi dirinya seiring berjalannya waktu, terutama saat berada di tempat tinggal yang baru dan asing (Pamuji dkk., 2023). Dimensi penting dalam kesejahteraan psikologis santri mencakup penerimaan terhadap diri sendiri, interaksi positif dengan sesama, kemandirian atau otonomi, penguasaan terhadap lingkungan, penetapan tujuan hidup dan arti hidup, serta kesadaran akan pertumbuhan dan perkembangan yang berkelanjutan. (Anggraeni, 2011).

Salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* santri adalah *gratitude* (Cholilah & Sulistiyowati, 2022). *Gratitude* ialah perasaan syukur, kebahagiaan, dan pengakuan atas penerimaan berbagai anugerah, baik yang dirasakan secara nyata dalam kondisi menyenangkan, aman, dan alami, maupun saat menghadapi situasi tidak menyenangkan atau tekanan yang berasal dari orang lain atau lingkungan (Prameswari & Ulpawati, 2019:103). Santri baru yang bersyukur secara intens mampu menyadari bahwa santri menerima banyak kebaikan, penghargaan, dan pemberian baik dari Tuhan, sesama, dan lingkungan sekitar. Hal ini mendorong santri untuk memberikan balasan, menghargai, dan bersyukur atas segala sesuatu yang diterima, baik dalam bentuk perasaan, kata-kata, maupun tindakan sehingga *psychological well-being* santri akan tercapai (Prabowo, 2017:261).

Pendapat ini diperkuat oleh hasil penelitian yang telah dilakukan Cholilah dan Sulistiyowati (2022) yang menghasilkan bahwa nilai dari

koefisien korelasi sebesar 0,355 dengan signifikansi 0,008. Sehingga berdasarkan penelitian, bisa diambil kesimpulan bahwa terdapat korelasi yang positif dan signifikan antara tingkat rasa syukur (*gratitude*) dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada santri yang selamat dari COVID-19. Kesimpulannya adalah semakin tinggi tingkat rasa syukur seseorang, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang santri alami. Kemudian penelitian lain yang dilakukan oleh Riszki dkk. (2022) yang mengemukakan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000 dapat diartikan bahwa rasa syukur memiliki dampak positif pada kesejahteraan psikologis wanita dewasa awal yang sedang bekerja dan belum menikah, yang berarti semakin tinggi tingkat rasa syukur, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dialami oleh wanita tersebut.

Faktor lain yang mempengaruhi *psychological well-being* yaitu penyesuaian diri (Dayyana, 2021:4). Penyesuaian diri suatu proses perbaikan pada diri seseorang sesuai dengan norma atau tuntutan lingkungannya. Proses ini memungkinkan seseorang menghadapi tantangan baik dari segi internal maupun eksternal, sehingga dapat mencapai tingkat harmoni pribadi dan kemampuan menyesuaikan diri di lingkungan sesuai dengan yang diharapkan (Andriyani, 2016:48). Penyesuaian diri adalah suatu proses yang sangat penting bagi setiap individu, khususnya bagi santri baru. Situasi sosial yang berbeda antara rumah dan pondok pesantren dapat menjadi sumber tekanan, dan kurangnya penyesuaian diri dengan perubahan lingkungan dan kegiatan di pondok pesantren dapat membuat santri merasa tidak nyaman. Kepentingan penyesuaian diri bagi remaja juga tergambar dalam penelitian yang menunjukkan bahwa kemampuan menyesuaikan diri menjadi modal penting untuk membantu remaja beradaptasi dalam lingkungan sosial. Gagalnya proses penyesuaian diri dapat mengakibatkan individu menjadi tertutup, cenderung menyendiri, kurang percaya diri, dan merasa malu saat berada di tengah orang lain atau lingkungan yang asing, yang pada akhirnya dapat berdampak pada *psychological well-being* santri yang tidak terpenuhi (Pamuji et al., 2023:49).

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Dayyana (2021) yang menghasilkan pengaruh yang cukup signifikan antara kemampuan penyesuaian diri dengan kesejahteraan psikologis, ditunjukkan oleh nilai signifikansi yang kurang dari 0,05, dengan kontribusi sebesar 26% dari penyesuaian diri terhadap *psychological well-being* santri. Sebaliknya, 74% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam penyesuaian diri. Penelitian lain yang dilaksanakan oleh Linnataqiyyah (2018) yang mengemukakan Penyesuaian diri memiliki dampak signifikan sebesar 57,8% terhadap kesejahteraan psikologis, dengan nilai signifikansi 0,000 ($\alpha < 0,05$). Artinya, terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara kemampuan penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis. Kesimpulannya, semakin tinggi tingkat penyesuaian diri individu, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya.

Pemaparan tersebut diperkuat oleh hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan pengurus Pondok Pesantren Darul Amanah Sukorejo yang mengemukakan bahwa terdapat jumlah yang cukup banyak santri baru yang tidak betah dari pondok kemudian memutuskan untuk tidak melanjutkan kembali dari pondok. Jumlah tersebut berkisar puluhan santri baik santri putra maupun santri putri. Hal ini disebabkan karena santri baru tersebut tidak dapat beradaptasi dengan lingkungan pondok yang sangat berbeda dengan lingkungan rumah. Lingkungan pondok cenderung teratur dengan aturan yang terstruktur sehingga ditambah bagi santri yang melanggar aturan, diberikan sanksi berupa *takzir*. *Takzir* merupakan sanksi yang diberikan pada santri yang melanggar peraturan. Sanksi tersebut disesuaikan dengan pelanggaran yang dilakukan baik pelanggaran tersebut ringan yang *takzir*nya hanya berupa membersihkan lingkungan pondok, hingga *takzir* yang berat seperti dikembalikan pada orang tua santri.

Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara dengan empat santri baru Pondok Pesantren Darul Amanah. Wawancara yang dilakukan berdasarkan pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ryff (1989:1071) yaitu penerimaan diri, pengembangan diri, penguasaan lingkungan, kemandirian,

hubungan positif dengan orang lain, dan tujuan hidup. Hasil wawancara dengan aspek pertama tentang penerimaan diri, para santri mengaku bahwa masih banyak kekurangan yang santri miliki. Santri juga mengemukakan bahwa kurang puas terhadap apa yang santri miliki. Santri cenderung merasa ingin memiliki apa yang tidak santri miliki seperti ketika teman-teman santri memiliki sesuatu hal yang tidak santri miliki maka santri cenderung ingin memilikinya juga.

Hasil wawancara pada aspek kedua yaitu pengembangan diri. Para santri mengemukakan bahwa santri ingin lebih berkembang lagi. Santri merasa memiliki tanggung jawab yang diemban karena jauh dari rumah untuk dipondokkan. Sehingga bertanggung jawab untuk belajar lebih rajin lagi untuk menjadi individu yang lebih baik. Namun, berdasarkan hasil wawancara realitanya masih banyak santri yang malas-malasan dalam belajar. Banyak santri juga yang tidur saat dikelas. Hal ini tidak berbanding lurus dengan tujuan yang santri inginkan. Kemudian Hasil wawancara pada aspek ketiga yaitu penguasaan lingkungan. Para santri mengemukakan bahwa peraturan yang berada di lingkungan pondok mewajibkan menggunakan Bahasa Arab atau Bahasa Inggris, santri² tersebut mengaku terpaksa belajar dari awal, karena akan ada sanksi tegas bagi yang melanggar aturan bahasa tersebut. Menyebabkan permasalahan tersendiri untuk santri dalam melakukan penguasaan lingkungan.

Hasil wawancara pada aspek keempat yaitu kemandirian mengemukakan bahwa banyak santri baru yang merasa kaget saat awal masuk ke pondok. Hal ini karena, saat di rumah santri semua masih ada orang tua untuk membantu dalam kegiatan sehari-hari. Namun, saat di pondok santri dituntut untuk melakukan semua kegiatan sendiri tanpa ada yang membantu. Hasil wawancara pada aspek yang kelima yaitu hubungan positif dengan orang lain mengemukakan bahwa para santri merasa bahwa terdapat kelompok-kelompok sosial seperti geng yang beresiko menghambat terjadinya hubungan positif. Hasil wawancara pada aspek keenam yaitu tujuan hidup

yang mengemukakan bahwa para santri masih bingung dalam menentukan tujuan hidup bahkan tidak memiliki cita-cita.

Hasil wawancara lainnya juga mengemukakan bahwa santri mengemukakan butuh waktu yang cukup lama untuk dapat menyesuaikan diri di Pondok Pesantren Darul Amanah. Santri merasakan rasa kangen yang luar biasa pada lingkungan rumah baik teman-teman yang ada di rumah maupun keluarga. Namun, santri tetap memaksakan diri untuk tetap tinggal di Pondok Pesantren Darul Amanah. Walaupun santri merasa terpaksa, namun santri tetap mencoba untuk tetap betah dan bertahan.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, serta berdasarkan prariset yang telah dilakukan. Maka terdapat gejala permasalahan yang sesuai dengan hasil observasi dan wawancara yang memang penting untuk dilakukan penelitian lebih lanjut. Sehingga peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Gratitude* dan Penyesuaian Diri Terhadap *Psychological Well-being* pada Santri Tahun Pertama Pondok Pesantren Darul Amanah Sukorejo”.

B. Perumusan Masalah

Dengan merujuk pada konteks yang telah dijelaskan, peneliti merumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh *gratitude* terhadap *psychological well-being* pada santri tahun pertama Pondok Pesantren Darul Amanah Sukorejo?
2. Adakah pengaruh penyesuaian diri terhadap *psychological well-being* pada santri tahun pertama Pondok Pesantren Darul Amanah Sukorejo?
3. Adakah pengaruh *gratitude* dan penyesuaian diri terhadap *psychological well-being* pada santri tahun pertama Pondok Pesantren Darul Amanah Sukorejo?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang dan perumusan masalah, tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Menguji secara empiris pengaruh *gratitude* terhadap *psychological well-being* pada santri tahun pertama Pondok Pesantren Darul Amanah Sukorejo.
2. Menguji secara empiris pengaruh penyesuaian diri terhadap *psychological well-being* pada santri tahun pertama Pondok Pesantren Darul Amanah Sukorejo.
3. Menguji secara empiris pengaruh *gratitude* dan penyesuaian diri terhadap *psychological* pada santri tahun pertama Pondok Pesantren Darul Amanah Sukorejo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan bahwa hasil penelitian ini dapat berkontribusi pada pengembangan pengetahuan dalam bidang psikologi, serta menjadi tambahan wawasan dan referensi untuk penelitian selanjutnya yang terkait dengan *gratitude*, penyesuaian diri, dan *psychological well-being*.

2. Manfaat Praktis

Harapannya, hasil penelitian ini dapat berkontribusi dengan informasi berharga dan rekomendasi yang positif bagi pesantren, guru, dan santri untuk membentuk *psychological well-being* melalui *gratitude* dan penyesuaian diri.

E. Keaslian Penelitian

Memahami temuan dari analisis sebelumnya akan memberikan pemahaman yang komprehensif dan terperinci tentang bagaimana kontribusi penelitian ini akan bersifat unik dan berbeda dari penelitian sebelumnya. Oleh karena itu, berikut adalah rangkuman temuan terkait dengan penelitian saat ini:

Pertama, penelitian yang dilaksanakan Prabowo (2017) yang membahas tentang “*Gratitude dan Psychological Wellbeing pada Remaja*”. Penelitian ini mengadopsi desain kuantitatif non eksperimental dengan hubungan korelasional antara dua variabel. Metode sampling yang diterapkan adalah teknik cluster sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui

penggunaan skala Ryff's. Dalam menganalisis data, digunakan metode analisis korelasi. Temuan dari penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara rasa syukur dan kesejahteraan psikologis pada remaja ($r=0,012$, $p=0,865$).

Kedua, penelitian yang dilaksanakan oleh Cholilah dan Sulistiyowati (2022) yang membahas tentang “*Gratitude dan Psychological Well Being pada Penyintas Covid-19.*” Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi keterkaitan antara rasa syukur dan kesejahteraan psikologis pada individu yang telah mengatasi infeksi COVID-19. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif, dengan menerapkan analisis regresi linier sederhana. Sampel penelitian terdiri dari 54 penyintas COVID-19, yang dipilih secara insidental. Pengukuran dilakukan menggunakan skala kesejahteraan psikologis yang diadaptasi dari Carol D. Ryff dan skala rasa syukur yang diadopsi dari Ratih Arum Listiyandini. Temuan penelitian mengungkapkan koefisien korelasi sebesar 0,355 dengan tingkat signifikansi 0,008. Kesimpulannya, bahwa terdapat keterkaitan yang positif dan signifikan antara variabel rasa syukur dan kesejahteraan psikologis pada penyintas COVID-19.

Ketiga, penelitian yang dilaksanakan oleh Riszki dkk. (2022) yang membahas tentang “*Pengaruh Gratitude dan Dukungan Sosial terhadap Psychological well-being Wanita Dewasa Awal Bekerja yang Belum Menikah*”. Penelitian ini bertujuan untuk menilai dampak positif dari rasa terima kasih dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis wanita dewasa awal yang belum menikah yang sedang bekerja. Metode pengambilan sampel dilakukan dengan snowball sampling dengan kriteria partisipan penelitian yang terdiri dari wanita yang sedang bekerja, belum memiliki pasangan hidup, dan berusia antara 25 hingga 40 tahun, sebanyak 157 individu. Instrumen penilaian yang digunakan mencakup skala Kesejahteraan Psikologis, skala Rasa Terima Kasih, dan skala Dukungan Sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa terima kasih dan dukungan sosial secara bersama-sama berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis wanita

dewasa awal yang belum menikah yang sedang bekerja. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat rasa terima kasih dan dukungan sosial yang diterima, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis pada kelompok wanita tersebut, yang didukung oleh nilai signifikansi sebesar 0.000.

Keempat, penelitian yang dilaksanakan oleh Dayyana (2021) tentang “Pengaruh penyesuaian diri terhadap *psychological well-being* santri di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang”. Fokus dari penelitian ini adalah pada para santri yang berada di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang, dengan pendekatan yang mengutamakan aspek kuantitatif. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah purposive sampling, dengan melibatkan 197 santri sebagai responden. Penyesuaian diri Diukur dengan menggunakan instrumen yang telah dirancang oleh peneliti berdasarkan kerangka teoritis Schneiders (1969), sementara kesejahteraan psikologis diukur dengan menggunakan Ryff *Psychological well-being* Scale (1989&1995). Pendekatan analisis yang digunakan adalah uji regresi sederhana, dan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel penyesuaian diri terhadap kesejahteraan psikologis, dengan nilai signifikansi yang kurang dari 0,05. Kontribusi dari penyesuaian diri terhadap kesejahteraan psikologis tercermin dalam nilai R Square sebesar 26%, menandakan bahwa optimalitas kesejahteraan psikologis santri dapat tercapai melalui penyesuaian diri yang baik. Sisanya, sebanyak sekitar 74%, dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak dimasukkan dalam analisis penelitian ini.

Kelima, penelitian yang dilaksanakan oleh Hasanuddin & Khairuddin, (2021) tentang “*Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai*”. Penelitian ini memusatkan perhatian pada pertanyaan apakah terdapat dampak dukungan sosial dan penyesuaian diri terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan penekanan pada analisis korelasi kausal, dengan tujuan untuk mengenali relasi sebab-akibat di antara variabel-variabel tertentu. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini melibatkan 450

siswa dari tingkat kelas X, XI, dan XII. Pengukuran dilakukan menggunakan skala psikologi untuk mengukur dukungan sosial, penyesuaian diri, dan kesejahteraan psikologis. Temuan dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang positif antara dukungan sosial dan penyesuaian diri dengan tingkat kesejahteraan psikologis pada siswa, seperti yang tercermin dalam nilai koefisien determinan R^2 sebesar 0,545, koefisien F sebesar 268,176, dan signifikansi p sebesar 0,000.

Keenam, penelitian yang dilaksanakan oleh Linnataqiyyah (2018) yang membahas tentang “*Pengaruh penyesuaian diri dan pengelolaan waktu terhadap kesejahteraan Psikologis Santri Bait Tahfidz Al-Qur'an (BTQ) Pusat Ma'had Al-Jami'ah Uin Malang*”. Penelitian ini memanfaatkan pendekatan kuantitatif melalui penerapan analisis regresi linier berganda. Digunakan tiga jenis instrumen pengumpulan data, melibatkan skala penyesuaian diri, skala manajemen waktu, serta skala kesejahteraan psikologis. Seluruh anggota populasi, yakni 61 santri dari Bait Tahfidz Al-Qur'an (BTQ) UIN Malang, menjadi subjek penelitian melalui metode total sampling. Pengujian hipotesis membuktikan bahwa penyesuaian diri dan pengelolaan waktu memiliki dampak bersama terhadap tingkat kesejahteraan psikologis sebesar 64,4%, dan nilai signifikansinya adalah 0,000 ($\alpha < 0,05$). Dalam konteks individual, penyesuaian diri memiliki dampak signifikan sebesar 57,8% terhadap tingkat kesejahteraan psikologis, dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($\alpha < 0,05$). Sementara itu, pengelolaan waktu hanya memiliki andil sebesar 0,5% dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis. Temuan ini mencerminkan penolakan terhadap hipotesis, mengingat nilai signifikansi α lebih besar dari 0,05 (0,403).

Kesamaan antara penelitian sebelumnya dan penelitian ini terletak pada penerapan metode kuantitatif dengan menggunakan variabel yang membahas tentang *psychological well-being*, *gratitude*, dan penyesuaian diri. Kemudian, perbedaan yang mendasar penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah tidak adanya penelitian yang menggunakan dua variabel X sekaligus yang membahas tentang *gratitude* dan penyesuaian diri, sedangkan variabel Y menggunakan variabel *psychological well-being*. Perbedaan yang

lain adalah belum ada peneliti yang melakukan penelitian tentang santri baru di Pondok Pesantren Darul Amanah.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Psychological well-being*

1. Definisi *Psychological well-being*

Psychological well-being menurut Linawati & Desiningrum (2018) adalah kapasitas seseorang untuk menerima segala aspek dari dirinya sendiri, baik yang bersifat positif maupun negatif, menciptakan keseimbangan psikologis antara dirinya dan lingkungannya, yang pada gilirannya memungkinkannya untuk mengembangkan potensi diri dengan optimal. Menurut Kartikasari (2013:307) *psychological well-being* yaitu merangkul diri dengan sepenuh hati, membina relasi yang positif dengan orang lain, menunjukkan kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial, serta mengelola pengaruh dari lingkungan eksternal adalah keadaan di mana seseorang dapat mencapai kondisi puncak kesejahteraan psikologis., mencari makna dalam kehidupan, dan terus menerus menggali dan merealisasikan potensi diri. Bagian Atas Formulir

Menurut Wicaksono dan Susilawati (2016:307) *psychological well-being* merujuk tentang keseimbangan mental, ini melibatkan pandangan positif terhadap evaluasi pengalaman hidup seseorang, menggambarkan landasan konseptualnya yang menarik. Hal ini dipengaruhi oleh adanya perkembangan fungsi psikologis yang positif, tercermin dalam kemampuan menerima diri sendiri, membangun hubungan yang positif dengan orang lain, menunjukkan kemandirian, memiliki kendali atas lingkungan eksternal, menetapkan tujuan hidup, dan mengalami pertumbuhan pribadi.

Berdasarkan pendapat dari para pakar yang telah disampaikan, dapat ditarik kesimpulan bahwa kesejahteraan psikologis merujuk pada suatu konsep mengenai keseimbangan mental yang melibatkan penilaian positif terhadap perjalanan hidup individu. Hal ini dipengaruhi oleh perkembangan fungsi psikologis yang positif, termanifestasi dalam kemampuan menerima diri, membina hubungan yang positif dengan orang

lain, menunjukkan kemandirian, memiliki kontrol atas lingkungan eksternal, menetapkan tujuan hidup, dan mengalami pertumbuhan pribadi.

2. Aspek-Aspek *Psychological well-being*

Aspek-aspek *psychological well-being* dipaparkan oleh Ryff (1989:1071) yaitu:

a. *Self – acceptance* (Penerimaan diri)

Kemampuan individu dalam menghadapi dan menerima dirinya sendiri, termasuk menerima segala kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya, juga merespons kritikan dari orang lain sebagai panduan untuk pertumbuhan pribadi, merupakan esensi dari penerimaan diri.

b. *Positive relations with other* (Hubungan positif dengan orang lain).

Keahlian seseorang dalam membina relasi yang penuh kehangatan bersama orang lain, didasarkan pada kepercayaan, empati, dan kasih sayang, memungkinkan individu untuk terintegrasi dalam lingkaran sosial, menghindari perasaan terasing dan kesepian.

c. *Autonomy* (Kemandirian)

Autonomi pada seorang individu mencerminkan kemampuan untuk mengelola kehidupannya secara independen, tidak tergantung secara berkelanjutan pada orang lain. Individu tersebut memiliki keberanian untuk mengungkapkan pendapatnya, membuat keputusan sendiri, dan mengevaluasi dirinya dengan standar pribadi yang bukan berasal dari orang lain.

d. *Environmental mastery* (Penguasaan Lingkungan)

Individu memiliki keterampilan untuk memilih atau menciptakan suasana yang cocok dengan keadaan psikologisnya.

e. *Purpose in life* (Tujuan Hidup)

Terfokus oleh emosi yang terkonsentrasi pada tujuan-tujuan yang ingin diwujudkan dalam perjalanan hidup. Seseorang mampu mengintuisi arah hidupnya dan mengeksplorasi makna dalam kehidupan, baik yang tengah dijalani saat ini maupun yang telah terlewati. Individu memiliki keyakinan yang kokoh untuk sukses mencapai tujuan hidup serta dapat

menemukan sisi positif dalam setiap rangkaian pengalaman hidup yang individu alami.

f. *Personal Growth* (Pertumbuhan Pribadi)

Individu memiliki kemampuan untuk terus menggali dan memperluas potensi individu, serta untuk tumbuh dan berkembang sebagai individu. Ada dorongan internal dalam diri individu untuk mengungkapkan diri dan menghadapi tantangan dari lingkungan sekitarnya, yang pada akhirnya mendorong individu untuk bekerja keras guna meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (*psychological well-being*).

Diener (2009:56) memecah dimensi *psychological well-being* menjadi 8 komponen, yakni:

a. Makna dan tujuan hidup

Makna bukan suatu keadaan subjektif namun suatu penilaian yang tidak memihak dan lebih objektif dari sejarah, pengalaman hidup. Pemaknaan hidup inilah yang menjadikan individu merasa sejahtera dan bersemangat dalam menjalani kehidupannya serta berusaha mencapai tujuan yang telah disusunnya.

b. Hubungan yang hangat dan saling mendukung

Dukungan tidak hanya ditekankan pada dukungan orang lain terhadap kita namun juga adanya dukungan kita terhadap orang lain. Orang lain menjadi sangat penting karena bisa menjadi obat penawar terbaik bagi kekecewaan hidup sehingga menjaga hubungan yang hangat sangat dibutuhkan.

c. Keterlibatan dan ketertarikan

Keterlibatan, ketertarikan, menjadi inti dari komponen kesejahteraan psikologis. Seligman juga menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis akan menimbulkan adanya perasaan terikat, tertarik, menyenangkan dan bermaknaan terhadap tujuan hidup.

d. Kontribusi terhadap kesejahteraan orang lain

Seseorang yang secara proaktif memberikan kontribusi positif pada orang lain akan mengalami peningkatan penerimaan dan manfaat yang melebihi apa yang telah diberikannya sebelumnya.

e. Kompetensi

Kemampuan merupakan salah satu keperluan psikologis yang penting bagi setiap individu karena berhubungan dengan kemampuan mengelola perilaku secara efektif. Keahlian ini menjadi esensial dalam memelihara semangat batin individu, yang kemudian berdampak pada perasaan positif individu ketika menghadapi berbagai rintangan dalam hidup.

f. Penerimaan diri

Melibatkan kemampuan untuk mengenali segala dimensi baik dan buruk dalam diri, penerimaan diri memungkinkan individu untuk mengakui kegagalan yang mungkin terjadi. Selain itu, proses penerimaan diri juga mencakup penilaian panjang lebar terhadap segala kelebihan dan kekurangan sebagai bagian yang tak terpisahkan dari diri, dan hal ini turut berpengaruh pada tingkat kesejahteraan psikologis.

g. Optimisme

Seseorang yang mampu memiliki harapan dan keyakinan yang sejalan dengan prospek masa depannya dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologisnya. Hal ini sangat terkait dengan kemampuan individu untuk merancang strategi menghadapi tantangan, mencari dukungan sosial, dan bertahan dalam situasi yang penuh dengan kesulitan. Seperti yang diungkapkan oleh Seligman, sikap optimis juga dapat meningkatkan ketahanan terhadap depresi dalam menghadapi bencana, meningkatkan kinerja, terutama dalam tugas-tugas yang menantang di lingkungan kerja, dan memberikan kontribusi pada tingkat kesehatan fisik yang lebih baik.

h. Penghargaan dari orang lain

Wilayah ini terkait dengan kualitas interaksi yang dijalin dengan orang lain. Menurut Maslow, ada juga dorongan pada manusia untuk mendapatkan pengakuan dari sesama individu.

Dalam pengukuran variabel *psychological well being* menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ryff (1989:1071) untuk dipakai sebagai dasar alat ukur skala. Aspek-aspek tersebut meliputi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandiria, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi.

3. Faktor-Faktor *Psychological well-being*

Faktor-faktor *psychological well-being* menurut Ryff dan Singer (1996:15) yaitu sebagai berikut:

a. Usia

Perubahan dalam dimensi usia memiliki dampak positif pada interaksi dengan individu lainnya.

b. Jenis Kelamin

Dalam hal interaksi positif dengan orang lain dan dalam aspek pertumbuhan, wanita menunjukkan evaluasi yang lebih positif dibandingkan dengan pria.

c. Status Sosial Ekonomi

Tingkat kesejahteraan psikologis seseorang dapat dipengaruhi oleh disparitas dalam strata sosial. Individu yang berada di kelas sosial yang lebih tinggi cenderung mengevaluasi diri dan masa lalu dengan lebih positif, dan juga mengalami keterarahan hidup yang lebih kuat jika dibandingkan dengan individu yang berada dalam kelas sosial yang lebih rendah.

d. Budaya

Dalam studi terkait kesejahteraan psikologis di Korea Selatan, terungkap bahwa partisipan dari negara tersebut mendapatkan skor yang lebih tinggi dalam hal hubungan positif dengan orang lain, namun mereka memperoleh skor yang lebih rendah dalam dimensi penerimaan terhadap diri sendiri.

e. Kepribadian

Individu yang memiliki keterampilan pribadi dan sosial yang melimpah, seperti kemampuan menerima diri, dapat membentuk hubungan yang serasi dengan lingkungan, dan memiliki keterampilan mengatasi yang efektif, umumnya mampu menghindari konflik dan stres.

Dalam variabel *psychological well being* menggunakan faktor-faktor yang dikemukakan oleh Ryff dan Singer (1996:15) untuk dipakai sebagai dasar penelitian. Faktor-faktor tersebut meliputi usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya, dan kepribadian.

4. *Psychological well-being* Menurut Islam

Dalam konteks Islam, istilah *psychological well-being* diidentifikasi sebagai *nafs mutmainnah*. *Nafs mutmainnah* dapat diartikan sebagai jiwa yang damai dan tenteram, sebagaimana terdapat dalam firman Allah SWT dalam Al-Quran, Surah Al-Fajr ayat 27.

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ

Artinya: “*Hai jiwa yang tenang*” (QS. Al-Fajr: 27)

Dalam Tafsir Al Mishbah Ayat di atas menggambarkan keadaan manusia yang patuh kepada Rabnya tanpa mengikuti sedikitpun Nafsunya. Kalau ayat sebelumnya melukiskan ucapan yang menyesal, ayat di atas melukiskan sambutan Allah kepada hamba Nya yang taat. Masih dalam Tafsir Al Mishbah mengemukakan bahwa ketika ruh meninggalkan badannya atau ketika ia bangkit dari kuburnya: Hai jiwa yang tenang lagi merasa aman dan tentram karena banyak beridzikir dan mengingat Allah yang tidak memperturukkan Nafs yang menjerumuskan dirinya kembalilah yakni wafat dan bangkitlah di hari kemudian kepada Tuhan Pemelihara dan Pembimbingmu dengan hati rela yakni puas dengan ganjaran Ilahi lagi diredohi oleh Allah bahkan seluruh makhluk, maka karena itu masuklah ke dalam kelompok hamba-hamba Ku yang taat lagi memperoleh kehormatan

dari-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku yang telah Ku- persiapkan bagi individu yang taat (Shihab, 2002:256).

Sementara ulama' memahami *an-nafs al muthmainnah* dalam arti jiwa yang tenang, yakni akan wujud Allah atau janji-Nya disertai dengan keikhlasan beramal. Awal surah ini dimulai dengan sumpah Allah untuk membuktikan keniscayaan kebangkitan , akhirnya pun berbicara tentang kebangkitan. Manusia durhaka bangkit menyesali hidupnya dan yang taat bangkit dalam keadaan ridha dan diridhahi serta dipersilahkan masuk ke dalam syurga. demikian bertemu awal surah ini dan akhirnya (Shihab, 2002:257).

Beberapa ulama termasuk Ibnu Abbas, memberikan definisi nafs mutmainnah sebagai jiwa yang mengakui kebenaran. Nafs mutmainnah merujuk pada seorang mukmin yang merasa tenang dengan janji-janji Allah SWT. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dalam perspektif Islam, *psychological well-being* disebut sebagai nafs mutmainnah, yang melibatkan jiwa yang damai dan menerima kebenaran yang berasal dari Al-Quran dan As-Sunnah (Karmila, 2019:12).

B. Gratitude

1. Definisi Gratitude

Menurut Boleyn-Fitzgerald (2016 dalam Prameswari & Ulpawati, 2019:103) menjelaskan *gratitude* merujuk pada perasaan terima kasih, syukur, dan kebahagiaan yang timbul sebagai tanggapan terhadap penerimaan anugerah. Hal ini dapat dirasakan secara langsung dalam kondisi yang menyenangkan, aman, dan alami, atau saat menghadapi tekanan atau kondisi yang kurang menyenangkan yang berasal dari individu lain atau lingkungan sekitar. Menurut Cholilah dan Sulistiyowati (2022:265) *gratitude* adalah ketika seseorang mengalami kondisi di mana individu merasa berterima kasih atas setiap hal yang diterima atau dialami selama perjalanan hidup individu. Menurut Prameswari & Ulpawati, (2019:105) menjelaskan *gratitude* pada dasarnya merupakan bentuk emosi, yang mencakup perasaan menyenangkan dan rasa syukur terhadap

pemberian atau manfaat yang diperoleh. Menurut Mahardhika dan Halimah (2017:96) *Gratitude* merupakan perasaan yang muncul pada seseorang ketika ia merasa bahwa suatu kebaikan telah terjadi dalam hidupnya dan menyadari bahwa kebaikan tersebut berasal dari tanggung jawab pihak lain. Sedangkan menurut McCullough dkk., (2002:112) Rasa bersyukur atau *gratitude* adalah perasaan yang istimewa dan menggembirakan, yang termanifestasi dalam rasa syukur atau terima kasih ketika seseorang menerima kebaikan seperti kebaikan, kepedulian, atau cinta, manfaat, atau bantuan altruistik dari orang lain. Terutama, ini berkaitan dengan hal-hal yang sebenarnya tidak sepenuhnya layak kita terima, yaitu hal-hal yang tidak timbul karena usaha kita sendiri.

Dari definisi ahli-ahli tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa *gratitude* merupakan ekspresi emosional rasa syukur yang dialami oleh seseorang sebagai respons terhadap kondisi yang individu alami, berdasarkan penerimaan berbagai anugerah. Anugerah tersebut dapat dirasakan secara langsung, terutama dalam suasana yang nyaman dan aman, atau bahkan muncul ketika dihadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan dari individu lain atau lingkungan..

2. Aspek-Aspek *Gratitude*

Aspek-aspek *gratitude* dikemukakan oleh McCullough dkk., (2002:113) yaitu sebagai berikut:

a. *Intensity*

Tingkat kekuatan menggambarkan individu yang merasa berterima kasih saat mengalami peristiwa yang positif.

b. *Frequency*

Frekuensi melibatkan sejauh mana individu mengekspresikan rasa syukur berdasarkan pada kebaikan-kebaikan kecil yang individu terima.

c. *Span*

Rentang melibatkan tingkat rasa syukur individu terkait dengan aspek-aspek seperti kesehatan, pendidikan, pekerjaan, dan kehidupan pribadi individu.

d. *Density*

Kepadatan melibatkan kemampuan individu yang merasa bersyukur untuk menyusun daftar nama-nama orang yang dianggap telah berkontribusi terhadap rasa syukurnya. Orang yang merasakan rasa syukur lebih mungkin mengidentifikasi dan memberikan respons terhadap pengalaman positif atau pemberian yang diterima oleh individu.

Aspek-aspek *gratitude* dikemukakan oleh Aisyah & Chisol, (2020:116) yaitu sebagai berikut:

a. Keberlimpahan (*sense of abundance*)

Adalah sensasi kelimpahan dalam eksistensi, menyiratkan ketidakhilangan dalam tingkat kehidupan yang dijalani.

b. Apresiasi sederhana (*simple appreciation*)

Merupakan pengakuan rasa terima kasih terhadap hal-hal kecil, lebih mungkin bersyukur karena mengalami kenikmatan atau kebaikan yang sederhana dan tidak melibatkan interaksi sosial dalam kehidupan sehari-hari.

c. Apresiasi yang diberikan kepada orang lain (*appreciation of others*)

Merupakan ekspresi rasa terima kasih yang ditujukan kepada individu lain, yakni bentuk penghargaan dari seseorang kepada pihak lain yang telah berkontribusi pada meningkatkan kesejahteraan hidupnya.

Dalam mengukur variabel *gratitude* menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh McCullough dkk., (2002:113) untuk dipakai sebagai dasar alat ukur skala. Aspek-aspek tersebut meliputi *Intensity*, *Frequency*, *Span*, dan *Density*

3. Faktor-Faktor *Gratitude*

Faktor-faktor *gratitude* menurut Menurut Mc.Cullough dkk. (2002:115) antara lain:

a. *Positive Affective Trait And Well-Being*

Seseorang yang mengalami pertolongan dari orang lain merasakan penguatan, kepercayaan, dan penghargaan, yang dapat meningkatkan tingkat kepercayaan diri dan mendukung adanya dukungan sosial terhadap dirinya. Karakteristik pro-sosial, seperti rasa syukur, dianggap sebagai respons terhadap individu lain yang berupaya meningkatkan kesejahteraannya, dan pada akhirnya, merangsang kemunculan perilaku tersebut.

b. *Spiritual Trait*

Individu yang bersyukur menyadari bahwa ada kekuatan di luar dirinya sendiri yang berperan dalam meningkatkan kesejahteraan individu secara keseluruhan.

Faktor-faktor *gratitude* dikemukakan oleh Hambali dkk., (2015:98) yaitu sebagai berikut:

- a. Pengetahuan, pengalaman, dukungan sosial, dan kondisi spiritual memainkan peran penting dalam penerimaan terhadap situasi.
- b. Adanya rasa penghargaan yang penuh kasih dan hangat terhadap individu tertentu, mencakup perasaan cinta dan kasih sayang yang diberikan kepada anak, pasangan, dan individu lain yang memberikan bantuan.
- c. Keinginan untuk membantu individu lain yang mengalami kesulitan merupakan bentuk niat baik yang ditunjukkan kepada individu. Keinginan kuat untuk berbagi, terutama pada orang tua yang menghadapi situasi serupa, juga muncul dari keinginan untuk mempraktikkan ajaran agama dengan sebaik-baiknya.
- d. Tendensi untuk mengambil tindakan positif dan konkret didasarkan pada penghargaan dan niat baik, serta kepercayaan kepada kehendak baik yang lebih tinggi.
- e. Munculnya berbagai pengalaman spiritual yang mendalam menginspirasi keinginan untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan.

- f. Menikmati ketenangan jiwa, merasakan kepuasan batin, berpikir dengan positif, dan menunjukkan sikap optimis serta harapan dalam menghadapi berbagai aspek kehidupan.

Dalam variabel *gratitude* ini menggunakan faktor-faktor yang dikemukakan oleh Menurut Mc.Cullough dkk. (2002:115) untuk dipakai sebagai dasar penelitian. Faktor-faktor tersebut meliputi *Positive Affective Trait And Well-Being* dan *Spiritual Trait*

4. *Gratitude* Menurut Islam

Dalam ensiklopedia Islam, istilah syukur disebut sebagai asy-syukr, yang merujuk pada ungkapan, tindakan, dan sikap terima kasih, atau bisa juga disebut al-hamdu yang memiliki arti pujian. Dalam konteks syariah, bersyukur adalah mengakui anugerah yang diberikan oleh Allah, dilakukan dengan penuh ketaatan kepada-Nya, dan memanfaatkan nikmat tersebut sesuai dengan kehendak Allah (Syafi'ie, 2009:15). Dalam lingkup ilmu tasawuf, konsep syukur dijabarkan sebagai ekspresi, perilaku, dan langkah konkret dalam menyampaikan rasa terima kasih kepada Allah SWT, sekaligus sebagai bentuk pengakuan tulus terhadap nikmat dan anugerah yang diberikan oleh-Nya.

Ini sejalan dengan firman Al-Qur'an dalam Surah Ibrahim ayat 7 yang menyatakan:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya: “Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih” (QS. Ibrahim:7).

Nabi Muhammad saw. lebih jauh diperintahkan agar mengingat juga ucapan lain yang disampaikan Nabi Mūsā as. kepada umatnya, agar beliau pun menyampaikannya kepada umat Islam. Nabi Mūsā as, berkata kepada kaumnya: "Dan ingat jugalah nikmat Allah kepada kamu semua tatkala Tuhan Pemelihara dan Penganugerah aneka kebajikan kepada kamu memaklumkan: "Sesungguhnya Aku yakni Allah bersumpah demi

kekuasaan-Ku, jika kamu bersyukur pasti Aku tambah nikmat-nikmat-Ku kepada kamu karena sungguh amat melimpah nikmat-Ku. Karena itu maka berharaplah yang banyak dari-Ku dengan mensyukurinya dan jika kamu kufur yakni mengingkari nikmat-nikmat yang telah Ku-anugerahkan, dengan tidak menggunakan dan memanfaatkannya sebagaimana Ku-kehendaki, maka akan Ku-kurangi nikmat itu bahkan kamu terancam mendapat siksa-Ku sesungguhnya siksa-Ku dengan berkurang atau hilangnya nikmat itu, atau jatuhnya petaka atas kamu akan kamu rasakan amat pedih," (Shihab, 2002:21).

Sementara ulama tidak menilai ayat ini sebagai lanjutan ucapan Nabi Mūsā as., tetapi ini adalah pernyataan langsung dari Allah swt. sebagai salah satu anugerah-Nya. Ia merupakan anugerah karena mengetahui hakikat yang dijelaskan ayat ini menimbulkan optimisme dan mendorong untuk giat beramal guna memperoleh nikmat lebih banyak lagi. Ayat di atas secara tegas menyatakan bahwa jika bersyukur maka pasti nikmat Allah akan ditambahnya, tetapi ketika berbicara tentang kufur nikmat, tidak ada penegasan bahwa pasti siksa-Nya akan jatuh. Ayat ini hanya menegaskan bahwa siksa Allah pedih. Jika demikian, penggalan akhir ayat ini dapat dipahami sekedar sebagai ancaman. Disisi lain, tidak tertutup kemungkinan keterhindaran dari siksa duniawi bagi yang mengukuri nikmat Allah, bahkan boleh jadi nikmat tersebut ditambah-Nya dalam rangka mengulur kedurhakaan (Shihab, 2002:21).

C. Penyesuaian Diri

1. Definisi Penyesuaian Diri

Menurut Andriyani (2016:48) proses penyesuaian diri adalah upaya untuk meningkatkan diri sesuai dengan norma atau tuntutan lingkungan. Individu berupaya mengatasi berbagai hambatan, baik yang berasal dari dalam dirinya maupun dari luar, dengan tujuan mencapai tingkat harmoni yang optimal bagi diri sendiri dan mampu berada di lingkungan dengan sebaik-baiknya. Menurut Indarwati dan Fauziah (2012:83) menyatakan penyesuaian diri melibatkan upaya individu dalam

memberikan respons mental dan perilaku terhadap situasi tertentu. Individu berkomitmen untuk mengatasi konflik dan frustrasi yang timbul akibat hambatan dalam pemenuhan kebutuhan, dengan harapan mencapai keseimbangan dan harmoni baik dengan diri sendiri maupun lingkungannya. Konflik dan frustrasi muncul ketika individu mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan permasalahan yang muncul dalam kehidupannya. Chaplin (1995:112) dalam pandangan ini, penyesuaian diri mengacu pada variasi dalam aktivitas organisme yang bertujuan untuk mengatasi rintangan dan memenuhi kebutuhan, sekaligus membentuk hubungan yang harmonis dengan lingkungan fisik dan sosial. Contohnya, Apabila kebutuhan personal seseorang mendapat penerimaan dari orang lain, individu akan berusaha untuk membentuk hubungan yang sesuai dengan norma sosial dan mengurangi perilaku yang mungkin bersifat marah atau agresif. Dengan menyelaraskan kebutuhan individu dengan tuntutan lingkungan, khususnya interaksi dengan orang lain, akan terbentuk penyesuaian diri yang efektif.

Berdasarkan penjelasan dari para pakar sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses perbaikan aspek diri agar sesuai dengan norma atau tuntutan lingkungan yang ada. Proses ini melibatkan kemampuan individu dalam mengatasi segala rintangan, baik yang bersumber dari internal maupun eksternal, dengan tujuan mencapai tingkat harmoni untuk dirinya sendiri dan mampu menempatkan diri dengan sesuai dalam lingkungannya.

2. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Aspek-aspek Schneiders (1964:274) mengemukakan aspek-aspek penyesuaian diri terdiri dari:

- a. Kontrol terhadap emosi yang berlebihan
Seseorang dapat secara bijaksana mengelola emosi saat menghadapi masalah dan memiliki kemampuan untuk mempertimbangkan berbagai opsi solusi.
- b. Mekanisme pertahanan diri yang minimal

Ditekankan pada upaya menyelesaikan masalah melalui penerapan berbagai mekanisme pertahanan diri dan langkah-langkah konkret untuk mengubah situasi.

c. Frustrasi personal yang minimal

Upaya mengurangi frustrasi yang dapat menimbulkan rasa tidak berdaya dan menyulitkan kemampuan berpikir individu.

d. Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri

Fokus pada individu yang melakukan proses pemikiran dan pertimbangan terhadap masalah, serta mengelola pikiran, perilaku, dan emosi untuk menemukan solusi.

e. Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu

Pemahaman diri sendiri atau pengalaman orang lain dapat berfungsi sebagai langkah pembelajaran pribadi melalui evaluasi faktor-faktor yang mendukung atau menghambat penyesuaian diri.

f. Sikap realistis dan objektif

Pandangan yang objektif dan realistis muncul dari pemikiran yang logis, keterampilan dalam mengevaluasi situasi dan masalah, serta kesadaran akan keterbatasan pribadi yang sesuai dengan realitas.

Menurut Alberlt & Emmons (2008:23) ada empat aspek dalam penyesuaian diri, yaitu:

a. Aspek *self knowledge* dan *self insight*

Keterampilan untuk mengenali kelebihan dan kelemahan diri melibatkan kepekaan emosional, di mana individu memiliki kesadaran diri yang mendalam terhadap kelemahan individu dan mengadopsi sikap yang positif terhadap aspek-aspek yang kurang sempurna tersebut.

b. Aspek *self objectivity* dan *self acceptance*

Ketika seseorang telah memahami dirinya dengan baik, hal itu akan membawanya kepada sikap realistis yang pada akhirnya menghasilkan penerimaan terhadap diri sendiri.

c. Aspek *self development* dan *self control*

Menguasai diri berarti mengelola arah, mengatur impuls, mengontrol pemikiran, mengendalikan kebiasaan, mengelola emosi, mengarahkan sikap, dan mengatur perilaku agar sesuai. Kemampuan menguasai diri dapat membentuk kepribadian menuju kedewasaan, sehingga kegagalan dapat diatasi dengan sikap matang.

d. *Aspek satisfaction*

Kepuasan terhadap tindakan yang dilakukan timbul dari pandangan bahwa setiap pengalaman adalah pembelajaran, dan ketika keinginan terwujud, individu akan merasakan kepuasan dalam dirinya.

Dalam pengukuran variabel penyesuaian diri menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Schneiders (1964:274) untuk dipakai sebagai dasar alat ukur skala. Aspek-aspek tersebut meliputi regulasi emosi yang efektif, penggunaan mekanisme pertahanan diri yang terbatas, tingkat frustrasi pribadi yang rendah, pertimbangan rasional dan kemampuan mengelola diri, kemampuan belajar dan mengambil pelajaran dari pengalaman masa lalu, serta sikap objektif dan realistis.

3. Faktor-Faktor Penyesuaian Diri

Menurut Soeparwoto dkk. (2004:157) menyebutkan adanya dua kategori faktor dalam penyesuaian diri, yakni faktor internal dan faktor eksternal.

a. **Faktor internal**

1) **Motif**

Motivasi sosial melibatkan motif berafiliasi, motif berprestasi, dan motif dominasi sebagai contohnya.

2) **Konsep diri remaja**

Cara remaja menilai diri individu, termasuk aspek fisik, psikologis, sosial, dan akademik, memiliki dampak signifikan terhadap kemampuan individu untuk beradaptasi. Remaja yang memiliki konsep diri yang positif cenderung lebih mampu menyesuaikan diri dengan baik, sementara individu yang memiliki

konsep diri yang negatif atau kurang percaya diri mungkin mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri.

3) Persepsi remaja

Remaja membentuk konsep tentang suatu objek melalui pengamatan dan penilaian individu terhadap objek tersebut, peristiwa, dan kehidupan secara keseluruhan. Proses ini melibatkan kombinasi antara aspek kognitif dan afektif dalam membentuk pandangan individu.

4) Sikap remaja

Kemungkinan remaja beradaptasi dengan baik cenderung dipengaruhi oleh kecenderungan individu untuk menunjukkan perilaku positif atau negatif. Remaja yang mengadopsi sikap positif terhadap situasi yang dihadapi memiliki peluang yang lebih baik untuk berhasil beradaptasi dibandingkan dengan individu yang cenderung bersikap negatif.

5) Intelegensi dan minat

Kemampuan berpikir dan menganalisis secara cerdas merupakan modal untuk melakukan penyesuaian diri. Faktor minat juga turut berperan dalam proses ini; ketika seorang remaja memiliki minat terhadap suatu hal, maka kemampuannya untuk beradaptasi kemungkinan akan meningkat dengan lebih cepat.

6) Kepribadian

Secara umum, individu dengan tipe kepribadian ekstrovert cenderung lebih fleksibel dan dinamis, memudahkan individu dalam beradaptasi, berbeda dengan individu yang memiliki tipe kepribadian introvert yang seringkali dianggap lebih kaku dan kurang dinamis, sehingga proses penyesuaian diri bisa menjadi lebih sulit bagi individu.

b. Faktor eksternal

1) Keluarga terutama pola asuh orang tua

Secara mendasar, ketika pola asuh dijalankan secara demokratis dan menciptakan lingkungan yang terbuka, ini dapat meningkatkan peluang bagi remaja untuk berhasil menjalani proses penyesuaian diri dengan lebih efektif.

2) Kondisi sekolah

Sekolah yang memberikan kondisi yang sehat akan menjadi fondasi bagi remaja untuk menjalani proses penyesuaian diri dengan seimbang.

3) Kelompok sebaya

Sebagian besar remaja memiliki teman sebaya yang tergabung dalam kelompok. Meskipun keberadaan kelompok teman sebaya dapat memberikan kontribusi positif pada perkembangan penyesuaian diri, namun sebaliknya, ada kelompok teman sebaya yang dapat menghambat proses penyesuaian diri remaja.

4) Prasangka sosial

Tidak jarang masyarakat menunjukkan prasangka terhadap remaja dengan memberikan label negatif, menganggap individu nakal, sulit diatur, atau sering melawan orang tua, dan sebagainya. Prasangka semacam ini dapat menjadi kendala yang cukup besar dalam usaha penyesuaian diri remaja.

5) Hukum dan norma sosial

Jika suatu komunitas secara konsisten melaksanakan penerapan hukum dan mentaati norma-norma yang berlaku, hal tersebut akan menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan kemampuan penyesuaian diri yang baik pada remaja.

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri menurut Utami (2015:16) diantaranya adalah:

a. Pemuas kebutuhan pokok dan pribadi.

Ketika kebutuhan dasar dan personal terpenuhi, individu memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Sebaliknya, jika kebutuhan dasar dan pribadi tidak terpenuhi, individu

akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan.

b. Kebiasaan dan keterampilan

Ketika seseorang memiliki cukup kebiasaan dan keterampilan, hal itu dapat memberikan kontribusi positif dalam memenuhi kebutuhan yang mendesak. Kebiasaan dan keterampilan yang dimiliki oleh individu akan memengaruhi pendekatan individu dalam mencari solusi untuk memenuhi kebutuhan serta cara individu berinteraksi dengan orang lain dalam konteks kehidupan sosial.

c. Mengenal diri sendiri

Individu yang memiliki pemahaman diri yang baik akan lebih mampu untuk beradaptasi dengan mudah, karena individu menyadari batasan kemampuan individu dan memiliki pemahaman yang realistis terhadap kemungkinan mencapai tujuan individu. Sebaliknya, individu yang kurang mengenal dirinya sendiri tidak akan menyadari batasan kemampuan individu, dan hal ini dapat menghambat proses penyesuaian diri individu.

d. Penerimaan diri

Individu yang mampu menerima dirinya dengan positif akan lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Di sisi lain, individu yang mengalami kesulitan dalam menerima diri cenderung merasakan tingkat frustrasi yang tinggi, membuat individu merasa tidak berdaya dan gagal, sehingga kemampuan individu untuk menyesuaikan diri menjadi terhambat.

e. Kelincahan

Ketangkasan dalam konteks ini merujuk pada respons individu terhadap rangsangan baru dengan cara yang sesuai atau sejalan. Kemampuan individu untuk merespons lingkungan baru dengan cara yang sesuai akan memastikan suksesnya proses penyesuaian diri dengan lingkungan tersebut. Di sisi lain, kurangnya ketangkasan atau

kaku dalam respons dapat menghambat kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan.

Dalam variabel penyesuaian diri menggunakan faktor-faktor yang dikemukakan oleh Soeparwoto dkk. (2004:157) untuk dipakai sebagai dasar penelitian. Faktor-faktor tersebut meliputi faktor internal dan faktor eksternal.

4. Penyesuaian Diri Menurut Islam

Dalam kehidupan bersosial, manusia perlu memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya, yang dapat dicapai melalui interaksi dengan sesama manusia di sekitarnya. Namun, dalam hal berinteraksi atau bersosialisasi dengan masyarakat, prinsip etika dan sopan santun sangat penting. Sepertinya, ini merupakan bagian alami dari kodrat manusia bahwa etika manusia mencakup keinginan untuk dihargai oleh orang lain sekaligus memiliki dorongan untuk menghargai orang lain di sekitarnya. Pada dasarnya, manusia adalah makhluk sosial yang memiliki sifat-sifat tertentu, dan selain sifat-sifat lainnya, manusia secara intrinsik memiliki kecenderungan sosial. Oleh karena itu, penting untuk memahami makna sosial itu sendiri. Secara etimologi, kata "sosial" berasal dari bahasa Latin, yaitu "socius," yang berarti teman atau rekan. Ini menyoroti interaksi saling melengkapi antara individu dan sekelilingnya. Jadi, Dalam segi etimologis, manusia sebagai entitas sosial adalah makhluk yang terikat dan memiliki hubungan antara satu sama lain. Kata "sosial" pada dasarnya menunjukkan hubungan individu dengan individu lainnya, interaksi individu dengan kelompok, dan keterkaitan antar kelompok (Pandi dkk., 2023:). Hal ini terdapat dalam al-Qur'an surat Ar-Ra'd ayat 11 sebagai berikut:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِمَّنْ أَمَرِ اللَّهُ ۖ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۚ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدٍّ لَهُ ۚ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Artinya: “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.” (QS. Ar-Ra’d: 11).

Kemudian ayat lain yang berkaitan dengan penyesuaian diri karena terdapat perubahan sosial terdapat pada Al Qur’an surat Al-Anfal ayat 53 sebagai berikut:

ذَٰلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِّعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَىٰ قَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا
بِأَنفُسِهِمْ ۗ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

Artinya: “(Siksaan) yang demikian itu adalah karena sesungguhnya Allah sekali-kali tidak akan meubah sesuatu nikmat yang telah dianugerahkan-Nya kepada suatu kaum, hingga kaum itu meubah apa-apa yang ada pada diri mereka sendiri, dan sesungguhnya Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.” (QS. Al Anfal:53)

Kedua ayat di atas berbicara tentang perubahan, tetapi ayat pertama berbicara tentang perubahan nikmat, sedang ayat kedua yang menggunakan kata “*maa*” apa berbicara tentang perubahan apa pun, yakni baik dari ni’mat atau sesuatu yang positif menuju ke *niqma* Ilahi atau sesuatu yang negatif, maupun sebaliknya dari negatif ke positif (Shihab, 2002:568).

Pertama, ayat-ayat tersebut berbicara tentang perubahan sosial, bukan perubahan individu. Ini dipahami dari penggunaan kata “*qaum*” / masyarakat pada kedua ayat tersebut. Selanjutnya dari sana dapat ditarik kesimpulan bahwa perubahan sosial tidak dapat dilakukan oleh seorang manusia saja. Memang, boleh saja perubahan bermula dari seseorang, yang ketika ia melontarkan dan menyebarluaskan ide-idenya, diterima dan menggeling dalam masyarakat. Di sini ia bermula dari pribadi dan berakhir pada masyarakat. Pola pikir dan sikap perorangan itu “menular”

kepada masyarakat luas, lalu sedikit demi sedikit “mewabah” kepada masyarakat luas (Shihab, 2002:568).

Kedua, penggunaan kata “*qaum*”, juga menunjukkan bahwa hukum ke-masyarakatan ini tidak hanya berlaku bagi kaum muslimin atau satu suku, ras dan agama tertentu, tetapi ia berlaku umum, kapan dan di mana pun mereka berada. Selanjutnya karena ayat tersebut berbicara tentang kaum, maka ini berarti sunnatullah yang dibicarakan ini berkaitan dengan kehidupan duniawi, bukan ukhrawi (Shihab, 2002:569).

Ketiga, kedua ayat tersebut juga berbicara tentang dua pelaku perubahan. pelaku yang pertama adalah Allah swt. yang mengubah nikmat yang dianugerahkan-Nya kepada suatu masyarakat atau apa saja yang dialami oleh suatu masyarakat, atau katakanlah sisi luar/ lahiriah masyarakat. Sedang pelaku kedua adalah manusia, dalam hal ini masyarakat yang melakukan perubahan pada sisi dalam mereka atau dalam istilah kedua ayat di atas “*ma bi anfusihim*” /apa yang terdapat dalam diri mereka. Perubahan yang terjadi akibat campur tangan Allah atau yang diistilahkan oleh ayat di atas dengan “*ma bi qaumin*” menyangkut banyak hal, seperti kekayaan dan kemiskinan, kesehatan dan penyakit, kemuliaan atau kehinaan, persatuan atau perpecahan dan lain-lain yang berkaitan dengan masyarakat secara umum, bukan secara individu. Sehingga bisa saja ada di antara anggotanya yang kaya, tetapi jika mayoritasnya miskin, maka masyarakat tersebut dinamai masyarakat miskin, demikian seterusnya (Shihab, 2002:571).

Ayat di atas, di samping meletakkan tanggung jawab yang besar terhadap manusia, karena darinya dipahami bahwa kehendak Allah atas manusia yang telah Dia tetapkan melalui sunnah-sunnah-Nya berkaitan erat dengan kehendak dan sikap manusia. Di samping tanggung jawab itu, ayat ini juga menganugerahkan kepada manusia penghormatan yang demikian besar. Betapa tidak? Bukankah ayat ini menegaskan bahwa perubahan yang dilakukan Allah atas manusia, tidak akan terjadi sebelum manusia terlebih dahulu melangkah. Demikian sikap dan kehendak

manusia menjadi “syarat” yang mendahului perbuatan Allah swt. Sungguh ini merupakan penghormatan yang luas biasa! (Shihab, 2002:572).

D. Hubungan *Gratitude* dan Penyesuaian Diri Dengan *Psychological well-being*

Psychological well-being adalah Situasi di mana seseorang dapat mengambil keputusan hidup secara mandiri, efektif dalam mengelola lingkungan, dan menjalin hubungan positif dengan orang lain, menetapkan serta mencapai tujuan hidup, menerima diri sendiri dengan sikap positif, dan terus mengembangkan potensi dirinya dari waktu ke waktu. Hal ini khususnya berlaku ketika individu berada di lingkungan yang asing atau baru (Pamuji dkk., 2023). Aspek yang krusial dalam kesejahteraan psikologis santri melibatkan penerimaan diri, interaksi positif dengan orang lain, tingkat kemandirian atau otonomi, kemampuan untuk mengendalikan lingkungan, keberadaan tujuan dan makna hidup, dan kesadaran terhadap pertumbuhan serta perkembangan yang berkelanjutan (Anggraeni, 2011).

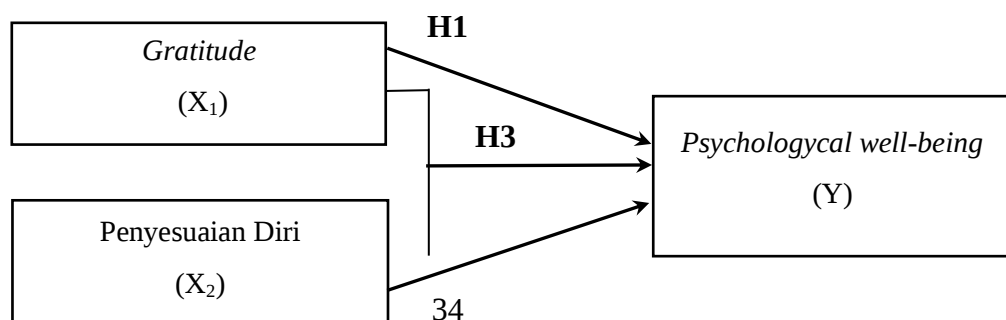
Salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* santri adalah *gratitude* (Cholilah & Sulistiyowati, 2022). Rasa terima kasih atau *gratitude* adalah perasaan syukur dan kebahagiaan yang muncul sebagai tanggapan terhadap berbagai anugerah. Anugerah tersebut dapat dirasakan secara nyata dalam situasi yang menyenangkan, aman, dan alamiah, atau dalam kondisi tertekan atau dalam situasi yang kurang menyenangkan yang berasal dari orang lain atau lingkungan (Prameswari & Ulpawati, 2019:103). Santri baru yang memiliki sikap yang sangat bersyukur dapat menyadari bahwa dirinya menerima banyak kebaikan, penghargaan, dan pemberian baik dari Tuhan, sesama, serta lingkungan sekitarnya. Sikap ini mendorongnya untuk memberikan balasan, menghargai, dan menunjukkan rasa terima kasih atas segala yang diterimanya, baik itu dalam bentuk perasaan maupun tindakan nyata, kata-kata, maupun tindakan sehingga *psychological well-being* santri akan tercapai (Prabowo, 2017:261).

Faktor lain yang mempengaruhi *psychological well-being* yaitu penyesuaian diri (Dayyana, 2021:3). Penyesuaian diri adalah suatu proses pengembangan diri agar sesuai dengan norma atau tuntutan yang berlaku dalam lingkungan. Proses ini melibatkan kemampuan individu untuk mengatasi berbagai hambatan, baik yang berasal dari dalam dirinya sendiri maupun dari lingkungannya, dengan tujuan mencapai tingkat harmoni yang optimal untuk diri sendiri dan dapat menempatkan dirinya dengan tepat di dalam lingkungan yang bersangkutan (Andriyani, 2016:48). Penyesuaian diri menjadi elemen yang sangat krusial bagi setiap individu, terutama bagi santri baru, mengingat adanya berbagai situasi sosial yang berbeda antara lingkungan pondok pesantren dan rumah. Situasi ini dapat menjadi sumber tekanan dan membuat santri merasa tidak nyaman jika tidak segera melakukan penyesuaian terhadap perubahan di lingkungan serta kegiatan-kegiatan di pondok pesantren. Relevansi penyesuaian diri bagi remaja juga terungkap dalam penelitian yang menegaskan bahwa kemampuan penyesuaian diri merupakan modal penting dalam membantu remaja menghadapi tantangan lingkungan sosial. Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri dapat berdampak pada pembentukan pribadi yang tertutup, cenderung menyendiri, kekurangan rasa percaya diri, dan merasa malu saat berada di tengah orang lain atau di lingkungan yang asing, dan kondisi ini dapat berpengaruh negatif pada kesejahteraan psikologis santri (Pamuji et al., 2023:49).

Dengan merinci penjelasan yang telah disampaikan sebelumnya, dapat dirancang suatu kerangka berpikir yang mampu menggambarkan dan mengilustrasikan dengan jelas alur berpikir serta hubungan yang saling berkaitan antar variabel.

Gambar 1

Keterkaitan Antar Variabel Penelitian



H2

E. Hipotesis

Dari perumusan masalah, tujuan, dan landasan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

- H1 : Ada pengaruh antara *gratitude* terhadap *psychological well-being* pada santri Pondok Pesantren Darul Amanah.
- H2 : Ada pengaruh antara penyesuaian diri terhadap *psychological well-being* pada santri Pondok Pesantren Darul Amanah..
- H3 : Ada pengaruh antara *gratitude* dan penyesuaian diri terhadap *psychological well-being* pada santri Pondok Pesantren Darul Amanah

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Istilah lain dipakai untuk penelitian adalah "*research*". Banyak referensi menjelaskan bahwa *research* asal kata gabungan dari "*re*" (kembali) dan "*to search*" (mencari), sehingga *research* dapat diartikan sebagai upaya untuk mencari kembali atau melakukan pencarian kembali. Dengan kata lain, penelitian merupakan suatu tindakan penyelidikan yang dilakukan dengan cermat, hati-hati, dan dengan penuh ketajaman menggunakan pendekatan saintifik untuk mengungkap realitas yang terkandung dalam fakta-fakta. atau data tambahan guna memperoleh informasi yang lebih mendalam. Dari penjelasan sebelumnya, dapat disarikan bahwa penelitian adalah sebuah eksplorasi yang dilakukan secara mendalam dan kritis menggunakan pendekatan ilmiah, bertujuan untuk menggali fakta-fakta dan menghimpun data yang mendukung pengembangan pengetahuan ilmiah (Subadi, 2006:7). Metode penelitian yang diterapkan dalam studi ini adalah kuantitatif. Metode kuantitatif merupakan pendekatan yang berfokus pada data berupa angka, melibatkan seluruh tahap, mulai dari pengumpulan data, interpretasi, hingga presentasi hasil akhir (Sugiyono, 2011:250). Selain itu, penelitian ini juga menggunakan metode penelitian kuantitatif asosiatif kausalitas. Menurut Sugiyono (2011:37) penelitian asosiatif kausalitas adalah suatu penelitian yang mencari hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain yang mempunyai hubungan sebab akibat.

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merujuk pada atribut, sifat, atau nilai yang dimiliki oleh seseorang, objek, atau aktivitas yang telah disetujui oleh peneliti untuk dijadikan objek penelitian, dan dari hasilnya diambil kesimpulan (Sudaryono, 2017:152). Variabel penelitian pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel Penelitian

a. Variabel Independen (X)

Variabel bebas yang dikenal sebagai independen variabel, adalah elemen yang berpengaruh terhadap metamorfosis variabel lain yang akrab dengan sebutan variabel bergantung. Variabel independen merupakan variabel yang membuat perubahan terhadap variabel dependen (Sugiyono, 2011:69). Dalam konteks penelitian ini, variabel ini memiliki kemampuan untuk menimbulkan perubahan atau munculnya faktor lain yang disebut sebagai variabel dependen. Variabel independen meliputi *Gratitude* dan Penyesuaian Diri.

b. Variabel Dependen (Y)

Variabel terikat, yang juga dikenal sebagai variabel dependen dalam bahasa Indonesia, merupakan variabel yang mengalami pengaruh atau dampak sebagai konsekuensi dari keberadaan variabel bebas (Sugiyono, 2011:69). Dalam penelitian ini, variabel dependen atau terikat adalah *psychological well-being*.

2. Definisi Operasional

a. *Psychological well-being*

Psychological well-being adalah keadaan individu yang mampu mencapai kegembiraan dan kepuasan dalam kehidupan dipengaruhi oleh kapasitas individu untuk memiliki pemahaman yang mendalam terhadap dirinya sendiri, menjalin relasi positif dengan orang lain, memiliki keterampilan pengelolaan diri yang baik, dapat mengatasi berbagai tantangan hidup, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta terus menerus melakukan proses pembelajaran dan pertumbuhan.

Variabel *psychological well-being* ini akan diukur menggunakan skala *psychological well-being* berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ryff (1989:1071) yaitu *self – acceptance*, *positive relations with other*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*.

b. *Gratitude*

Gratitude adalah emosi syukur yang dirasakan oleh individu berdasarkan pengalaman yang dialami oleh setiap individu,

penerimaan berbagai karunia bisa sangat dipengaruhi oleh suasana yang menyenangkan dan aman, atau bahkan situasi alamiah. Namun, dinamika ini juga dapat berubah ketika individu dihadapkan pada tekanan atau situasi kurang menyenangkan yang timbul dari interaksi dengan orang lain atau lingkungan sekitar.

Variabel *gratitude* ini akan diukur menggunakan skala yang dibuat oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh McCullough dkk., (2002:113) yaitu *intensity*, *frequency*, *span*, dan *density*.

c. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan sebuah proses peningkatan diri yang melibatkan penyesuaian sesuai norma dan kebutuhan lingkungan sekitar. Dalam upaya menghadapi segala hambatan, baik yang berasal dari batin maupun dari luar, individu ini berupaya mencapai tingkat keseimbangan yang optimal untuk keberlangsungan eksistensinya, sambil mampu menyelaraskan dirinya di tengah kompleksitas lingkungan sesuai takdir yang semestinya.

Variabel penyesuaian diri ini akan diukur menggunakan skala berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Schneider (1964:274) yaitu kontrol terhadap emosi yang berlebihan, mekanisme pertahanan diri yang minimal, frustrasi personal yang minimal, pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu, sikap realistis dan objektif.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Ponpes Darul Amanah Jl. Sukorejo - Tersono No.KM. 04, Kabunan, Ngadiwarno, Kec. Sukorejo, Kabupaten Kendal, Jawa Tengah 51363.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada 23 April 2024.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merujuk pada totalitas objek atau subjek yang menjadi fokus penelitian. Setiap objek atau subjek tersebut menunjukkan karakteristik khusus yang dapat mewakili keseluruhan kelompok yang memiliki ciri-ciri serupa (Sugiyono, 2011:126). Populasi dalam penelitian ini adalah santri baru Pondok Pesantren Darul Amanah Sukorejo Kendal Sejumlah 120.

2. Sampel

Peneliti memanfaatkan metode sampling untuk memilih sebagian kecil objek atau subjek dari populasi yang lebih besar. Kemudian, objek atau subjek yang terpilih tersebut dijadikan sebagai sumber data untuk keperluan observasi atau eksperimen (Firmansyah, 2022:87). Teknik yang menjadi bagian dari pengambilan sampel ini dipilih dengan menggunakan perhitungan sampel yang berdasarkan pada suatu kumpulan individu, mengacu tabel sampel Issac dan Michael.

Berdasarkan tabel sampel Issac dan Michael, diketahui bahwa jumlah sampel yaitu 102 orang. Hasil tersebut mengacu pada populasi yang akan diteliti berjumlah 120 orang dengan taraf kesalahan 1%.

3. Teknik Sampling

Metode Sampling adalah suatu pendekatan yang digunakan untuk mengambil sejumlah contoh yang mewakili suatu populasi. Ada berbagai teknik sampling yang dapat dipilih untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam suatu penelitian (Siyoto & Sodik, 2015:65). Metode yang diterapkan dalam penelitian ini masuk dalam jenis pengambilan sampel *non-probabilitas*. Pengambilan sampel *non-probabilitas* merujuk pada pendekatan yang tidak memberikan probabilitas setara bagi setiap unsur (anggota) dari populasi untuk dipilih sebagai bagian dari sampel (Sugiyono, 2011:129). Dalam proses pengambilan sampel, diterapkanlah pendekatan teknik *accidental sampling*. *Accidental sampling* merupakan suatu cara penentuan sampel yang berakar pada kebetulan, di mana siapa pun yang secara tak terduga berinteraksi dengan peneliti dapat dianggap

sebagai bagian dari sampel, dengan syarat subjek yang terpilih secara kebetulan tersebut dianggap layak sebagai sumber data (Siyoto & Sodik, 2015:66).

E. Teknik Pengumpulan Data

Metode sampling yang diterapkan dalam penelitian ini melibatkan penggunaan skala Likert. Alat pengukuran sikap, pandangan, dan persepsi terhadap suatu fenomena sosial dapat dianalisis melalui penerapan Skala Likert. Dalam proses ini, variabel yang akan diukur dipecah menjadi indikator-indikator variabel yang kemudian dinilai dengan menggunakan skala Likert. Berdasarkan indikator tersebut, dibangunlah elemen-elemen instrumen, yang bisa berwujud pernyataan ataupun pertanyaan. Skala respons pada instrumen Likert melibatkan kisaran tanggapan mulai dari sangat positif hingga sangat negatif (Sugiyono, 2011:145). Pengukuran menggunakan skala berdasarkan rentang nilai item sebagai berikut:

Tabel 1
Rentang Pengukuran Sikap

Kategori Jawaban	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
(SS) Sangat setuju	5	1
(S) Setuju	4	2
(N) Netral	3	3
(TS) Tidak setuju	2	4
(STS) Sangat tidak setuju	1	5

1. Skala *Psychological Well-Being*

Skala motivasi belajar dapat dilihat melalui berbagai aspek yang diidentifikasi oleh Ryff (1989:1071) meliputi *self acceptance*, *positive relations with other*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*.

Tabel 2
Blueprint Skala Psychological Well-Being

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Self acceptance</i>	Kemampuan individu dalam menerima segala bentuk kekurangan dalam dirinya	25, 2	48, 24	4
	Kemampuan individu dalam menerima segala bentuk kelebihan dalam dirinya	47, 1	26, 3	4
<i>Positive relations with other</i>	Kemampuan individu dalam membangun hubungan yang hangat dengan orang lain	27, 23	46, 4	4
	Kemampuan individu tetap bertahan dengan lingkungan sosial	45, 22	28, 5	4
<i>Autonomy</i>	Kemampuan untuk mengatur hidupnya secara mandiri dengan tidak terus bergantung pada pihak lain	29, 21	44, 6	4
	Kemampuan untuk mengungkapkan pendapat pribadi tanpa ada pengaruh dari orang lain	43, 20	30, 7	4
<i>Environmental mastery</i>	Kemampuan individu untuk menciptakan lingkungan yang	31, 19	42, 8	4

	sesuai dengan kebutuhan psikologisnya			
	Kemampuan untuk mengubah situasi yang tidak menguntungkan menjadi situasi yang menguntungkan bagi dirinya	41, 18	32, 9	4
<i>Purpose in life</i>	Kemampuan untuk menyusun tujuan hidupnya	33, 17	40, 10	4
	Kemampuan untuk berusaha meraih tujuan hidup	39, 16	34, 11	4
<i>Personal growth</i>	Kemampuan individu dalam mengembangkan potensinya secara terus-menerus	35, 15	38, 12	4
	Kemampuan untuk memotivasi diri sendiri agar dapat melihat potensi yang ada pada dirinya sendiri	37, 14	36, 13	4
Total		24	24	48

2. Skala *Gratitude*

Skala *gratitude* merujuk pada elemen-elemen yang dijelaskan oleh aspek-aspek *gratitude* dijabarkan oleh McCullough dkk., (2002:113) meliputi *intensity*, *frequency*, *span*, dan *density*.

Tabel 3

Blueprint Skala Gratitude

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
-------	-----------	------------------	--------------------	--------

<i>Intensity</i>	Kemampuan Individu yang bersyukur ketika mengalami peristiwa positif	17, 32	16, 1	4
	Kemampuan individu merasa bersyukur walau dalam keadaan yang sulit	18, 2	15, 31	4
<i>Frequency</i>	Tingkat kebersyukuran yang dimiliki individu berdasarkan kebaikan kecil	19 , 30	14, 3	4
	Seberapa banyak individu bersyukur dalam sehari	20, 4	13, 29	4
<i>Span</i>	Rasa syukur individu mengenai kesehatan	28, 21	12, 5	4
	Rasa syukur mengenai pendidikan	22, 6	27, 11	4
<i>Density</i>	Rasa syukur atas dukungan dari orang tua	26, 23	7, 10	4
	Rasa syukur atas dukungan dari teman	24, 8	25, 9	4
Total		16	16	32

3. Skala Penyesuaian Diri

Skala penyesuaian diri merujuk pada elemen-elemen yang dijelaskan oleh Schneider (1964:274) kontrol terhadap emosi yang berlebih, mekanisme pertahanan diri yang minimal, frustrasi personal yang minimal, Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri,

Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu, sikap realistis dan objektif.

Tabel 4

Blueprint Skala Penyesuaian diri

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Kontrol terhadap emosi yang berlebih	Mengontrol emosi yang berlebihan saat ada masalah yang datang	25, 2	48, 24	4
	Mengekspresikan emosi sesuai dengan kadar masalah yang terjadi	47, 1	26, 3	4
Mekanisme pertahanan diri yang minimal	Kemampuan menganalisis solusi dari masalah yang sedang dihadapi	27, 23	46, 4	4
	Menyelesaikan masalah dengan tindakan yang nyata	45, 22	28, 5	4
Frustrasi personal yang minimal	Kemampuan individu dalam meredam frustrasi yang sedang dirasakan	29, 21	44, 6	4
	Kemampuan individu untuk mengatasi tantangan yang dapat mengakibatkan stres	43, 20	30, 7	4
Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri	Mengelola pikiran dan perasaan agar dapat mempertimbangkan jalan keluar yang terbaik dari sebuah masalah	31, 19	42, 8	4
	Kemampuan individu untuk	41, 18	32, 9	4

	berpikir secara logis saat sedang merasakan masalah			
Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu	Kemampuan menganalisa pengalaman dirinya sebagai bahan pembelajaran	33, 17	40, 10	4
	Kemampuan menganalisis pengalaman orang lain sebagai bahan pembelajaran	39, 16	34, 11	4
Sikap realistis dan objektif	Sikap individu melihat sudut pandang masalah dengan mengedepankan realitas daripada perasaan terlebih dahulu	35, 15	38, 12	4
	Kemampuan individu untuk mengedepankan tujuan terlebih dahulu daripada perasaan	37, 14	36, 13	4
Total		24	24	48

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas mengukur sejauh mana instrumen dapat diandalkan atau valid. Tingkat validitas suatu instrumen dapat dilihat dari sejauh mana instrumen tersebut memang dapat diandalkan. Instrumen yang valid menunjukkan validitas yang tinggi, sementara instrumen yang kurang valid menunjukkan tingkat validitas yang rendah (Arikunto, 1998:160). Penggunaan instrumen yang valid dan reliabel dalam proses pengumpulan data diharapkan dapat meningkatkan validitas dan reliabilitas hasil

penelitian. Meskipun instrumen yang valid merupakan prasyarat penting untuk mendapatkan hasil penelitian yang konsisten dan dapat diandalkan, namun kevalidan dan reliabilitas data tetap dipengaruhi oleh kondisi subjek yang menjadi objek penelitian dan keterampilan individu yang mengoperasikan instrumen tersebut (Sugiyono, 2011:176).

Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah validitas isi (content validity) yang dievaluasi melalui pengujian kecocokan dan relevansi isi tes. Proses ini melibatkan analisis rasional oleh panel yang memiliki kompetensi atau melalui penilaian ahli untuk menilai kelayakan dan relevansi isi tes tersebut (Hendryadi, 2017:171). Dalam penelitian ini, *expert judgement* dilakukan oleh dua dosen pembimbing.

Penilaian validitas dalam penelitian ini dilakukan dengan memanfaatkan program SPSS, di mana hasilnya dapat tercermin dari koefisien validitas yang dihasilkan oleh setiap pernyataan atau item yang dievaluasi Menurut (Azwar, 1999:95) kriteria yang diterapkan untuk menilai validitas item adalah dengan menetapkan standar minimal sebesar $\geq 0,30$. Jika koefisien validitas suatu item kurang dari 0,30, maka item tersebut dianggap tidak valid, sementara jika melebihi 0,30, maka dianggap valid dan dapat dimasukkan dalam analisis.

a. Hasil Uji Validitas Variabel *Psychological Well-Being*

Berdasarkan hasil pengujian, diketahui bahwa nilai item *Corrected Item-Total Correlation* dibawah 0,30 sehingga gugur meliputi 1, 5, 7, 10, 11, 15, 16, 18, 19, 24. Sedangkan item yang valid karena nilai *Corrected Item-Total Correlation* di atas 0,30 berjumlah 38. Oleh karena itu, tabulasi data yang akan digunakan sebagai skala penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 5

Blueprint Hasil Uji Validitas Variabel Psychological Well-Being

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
-------	-----------	------------------	--------------------	--------

<i>Self acceptance</i>	Kemampuan individu dalam menerima segala bentuk kekurangan dalam dirinya	25, 2	48, 24*	4
	Kemampuan individu dalam menerima segala bentuk kelebihan dalam dirinya	47, 1*	26, 3	4
<i>Positive relations with other</i>	Kemampuan individu dalam membangun hubungan yang hangat dengan orang lain	27, 23	46, 4	4
	Kemampuan individu tetap bertahan dengan lingkungan sosial	45, 22	28, 5*	4
<i>Autonomy</i>	Kemampuan untuk mengatur hidupnya secara mandiri dengan tidak terus bergantung pada pihak lain	29, 21	44, 6	4
	Kemampuan untuk mengungkapkan pendapat pribadi tanpa ada pengaruh dari orang lain	43, 20	30, 7*	4
<i>Environmental mastery</i>	Kemampuan individu untuk menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan psikologisnya	31, 19*	42, 8	4
	Kemampuan untuk mengubah situasi yang tidak menguntungkan menjadi situasi	41, 18*	32, 9	4

	yang menguntungkan bagi dirinya			
<i>Purpose in life</i>	Kemampuan untuk menyusun tujuan hidupnya	33, 17	40, 10*	4
	Kemampuan untuk berusaha meraih tujuan hidup	39, 16*	34, 11*	4
<i>Personal growth</i>	Kemampuan individu dalam mengembangkan potensinya secara terus-menerus	35, 15*	38, 12	4
	Kemampuan untuk memotivasi diri sendiri agar dapat melihat potensi yang ada pada dirinya sendiri	37, 14	36, 13	4
Total		24	24	48

**Data yang diberi warna tebal berarti tidak valid / gugur*

b. Hasil Uji Validitas Variabel *Gratitude*

Berdasarkan hasil pengujian, diketahui bahwa nilai item *Corrected Item-Total Correlation* dibawah 0,30 sehingga gugur meliputi 6, 11, 15, 21, 23, 32. Sedangkan item yang valid karena nilai *Corrected Item-Total Correlation* di atas 0,30 berjumlah 26. Oleh karena itu, tabulasi data yang akan digunakan sebagai skala penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 6

Blueprint Hasil Uji Validitas Variabel Gratitude

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Instensity</i>	Kemampuan Individu yang bersyukur ketika mengalami peristiwa positif	17, 32*	16, 1	4

	Kemampuan individu merasa bersyukur walau dalam keadaan yang sulit	18, 2	15*, 31	4
<i>Frequency</i>	Tingkat kebersyukuran yang dimiliki individu berdasarkan kebaikan kecil	19 , 30	14, 3	4
	Seberapa banyak individu bersyukur dalam sehari	20, 4	13, 29	4
<i>Span</i>	Rasa syukur individu mengenai kesehatan	28, 21*	12, 5	4
	Rasa syukur mengenai pendidikan	22, 6*	27, 11*	4
<i>Density</i>	Rasa syukur atas dukungan dari orang tua	26, 23*	7, 10	4
	Rasa syukur atas dukungan dari teman	24, 8	25, 9	4
Total		16	16	32

**Data yang diberi warna tebal berarti tidak valid / gugur*

c. Hasil Uji Validitas Variabel Penyesuaian diri

Berdasarkan hasil pengujian, diketahui bahwa nilai item *Corrected Item-Total Correlation* dibawah 0,30 sehingga gugur meliputi 6, 10, 14, 23, 31, 32, 33, 41. Sedangkan item yang valid karena nilai *Corrected Item-Total Correlation* di atas 0,30 berjumlah 40. Oleh karena itu, tabulasi data yang akan digunakan sebagai skala penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 7*Blueprint Hasil Uji Validitas Variabel Penyesuaian Diri*

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Kontrol terhadap emosi yang berlebih	Mengontrol emosi yang berlebihan saat ada masalah yang datang	25, 2	48, 24	4
	Mengekspresikan emosi sesuai dengan kadar masalah yang terjadi	47, 1	26, 3	4
Mekanisme pertahanan diri yang minimal	Kemampuan menganalisis solusi dari masalah yang sedang dihadapi	27, 23*	46, 4	4
	Menyelesaikan masalah dengan tindakan yang nyata	45, 22	28, 5	4
Frustrasi personal yang minimal	Kemampuan individu dalam meredam frustrasi yang sedang dirasakan	29, 21	44, 6*	4
	Kemampuan individu untuk mengatasi tantangan yang dapat mengakibatkan stres	43, 20	30, 7	4
Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri	Mengelola pikiran dan perasaan agar dapat mempertimbangkan jalan keluar yang terbaik dari sebuah masalah	31*, 19	42, 8	4
	Kemampuan individu untuk berpikir secara logis saat sedang merasakan masalah	41, 18	32*, 9	4

Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu	Kemampuan menganalisa pengalaman dirinya sebagai bahan pembelajaran	33*, 17	40, 10*	4
	Kemampuan menganalisis pengalaman orang lain sebagai bahan pembelajaran	39, 16	34, 11	4
Sikap realistis dan obektif	Sikap individu melihat sudut pandang masalah dengan mengedepankan realitas daripada perasaan terlebih dahulu	35, 15	38, 12	4
	Kemampuan individu untuk mengedepankan tujuan terlebih dahulu daripada perasaan	37, 14*	36, 13	4
Total		24	24	48

**Data yang diberi warna tebal berarti tidak valid / gugur*

2. Reliabilitas

Reliabilitas mencerminkan tingkat kepercayaan instrumen sebagai alat pengumpul data, menunjukkan bahwa instrumen tersebut sudah mencapai tingkat kehandalan yang memadai untuk digunakan (Arikunto, 1998:170). Instrumen dianggap dapat diandalkan apabila hasil pengukuran terhadap subjek yang sama pada berbagai kesempatan cenderung konsisten, dengan syarat bahwa karakteristik yang diukur dalam diri subjek tetap tidak berubah (Matondang, 2009:93). Reliabilitas terkait dengan keandalan suatu indikator, dimana informasi yang terkandung dalam indikator tersebut tetap konsisten atau tidak berubah-ubah. Dengan kata lain, jika suatu observasi dilakukan menggunakan alat ukur yang

sama beberapa kali, seharusnya hasil observasi tersebut konsisten. Jika tidak konsisten, dapat dianggap bahwa alat ukur tersebut tidak dapat diandalkan (Priyono, 2008:91). Dalam penelitian ini, perhitungan reliabilitas menggunakan bantuan SPSS dengan menggunakan teknik Alfa Cronbach (Arikunto, 1998:193). Menurut Azwar (1999:207) batasan menggunakan rumus *Alfa Cronbach* yaitu nilai reliabilitas di atas 0,60 maka data dikatakan reliabel. Sehingga hasil pengujiaanya adalah sebagai berikut:

- a. Hasil Uji Reliabilitas Variabel *Psychological Well-Being*

Tabel 8

Hasil Uji Reliabilitas Variabel *Psychological Well-Being*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,937	38

Kriteria yang digunakan dalam uji reliabilitas adalah nilai *Cronbach's Alpha* di atas 0,6 maka data dapat dianggap reliabel. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa skala *psychological well-being* termasuk dalam kriteria reliabel.

- b. Hasil Uji Reliabilitas Variabel *Gratitude*

Tabel 9

Hasil Uji Reliabilitas Variabel *Gratitude*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,942	26

Kriteria yang digunakan dalam uji reliabilitas adalah nilai *Cronbach's Alpha* di atas 0,6 maka data dapat dianggap reliabel. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa skala *gratitude* termasuk dalam kriteria reliabel.

c. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Penyesuaian Diri

Tabel 10

Hasil Uji Reliabilitas Variabel

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,968	40

Kriteria yang digunakan dalam uji reliabilitas adalah nilai *Cronbach's Alpha* di atas 0,6 maka data dapat dianggap reliabel. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa skala penyesuaian diri termasuk dalam kriteria reliabel.

G. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah langkah evaluatif yang digunakan untuk menentukan apakah variabel pengganggu atau residu dalam suatu model regresi menunjukkan distribusi yang normal atau tidak (Gunawan, 2020:109). Sebuah model regresi yang efektif adalah yang menunjukkan distribusi normal atau mendekati normal. Oleh karena itu, untuk menilai apakah residual mengikuti distribusi normal atau tidak, dapat dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov yang difasilitasi oleh perangkat lunak SPSS for Windows.

Menurut Nuryadi dkk., (2017:87) beberapa pembatasan dalam mengambil keputusan saat menerapkan uji Kolmogorov-Smirnov melibatkan:

- 1) Distribusi dianggap tidak normal jika nilai Signifikansi (Sig.) atau probabilitasnya kurang dari 0,05.
- 2) Distribusi dianggap normal jika nilai Signifikansi (Sig.) atau probabilitasnya lebih dari 0,05.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan metode untuk menilai apakah terdapat hubungan linier (sejajar garis lurus) antara variabel dependen dan variabel independen dalam suatu rentang tertentu pada variabel independen (Abdullah, 2015:323). Uji linieritas dilakukan untuk melihat ada tidaknya hubungan yang linier antara variabel bebas dengan variabel terikat (Putra, 2018:204). Keputusan diambil berdasarkan signifikansi, dimana jika nilai signifikansi lebih dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier (Abdullah, 2015:330). Software SPSS akan digunakan untuk mendukung pengujian linieritas melalui penerapan teknik test *for linierity*.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinearitas digunakan untuk menguji apakah terdapat korelasi antara variabel bebas dalam suatu model regresi. Sebuah model regresi yang efektif seharusnya tidak menunjukkan adanya korelasi antar variabel independen. Salah satu metode untuk mengidentifikasi keberadaan multikolinearitas adalah dengan mengevaluasi nilai tolerance dan variance inflation factor (VIF). Pedoman untuk model regresi yang bebas dari multikolinearitas adalah ketika nilai tolerance mendekati 1 dan batas variance inflation factor (VIF) adalah 10. Jika nilai VIF berada di bawah 10, dapat dianggap bahwa tidak terdapat multikolinearitas (Yusuf & Daris, 2019:81).

2. Uji Hipotesis

Dalam menguji hipotesis penelitian ini, peneliti memanfaatkan pendekatan analisis regresi linier berganda. Uji regresi linier berganda bertujuan untuk mengukur sejauh mana variabel bebas (independent) berpengaruh terhadap variabel terikat (dependent). Penerapan teknik analisis regresi linier berganda ini didukung oleh penggunaan perangkat lunak SPSS (Hendri, 2017:3). Oleh karena itu, analisis ini memerlukan tahapan-tahapan tertentu, di antaranya:

a. Pengaruh Parsial (Uji T)

Uji t digunakan untuk menilai dampak yang dimiliki oleh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen.

- 1) Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka H_0 akan diterima dan H_1 akan ditolak.
- 2) Jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka H_0 akan ditolak dan H_1 akan diterima.

b. Pengaruh Simultan (Uji F)

Penggunaan uji F bertujuan untuk mengevaluasi signifikansi dari pengaruh variabel bebas secara bersama-sama terhadap variabel terikat.

- 1) Apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_1) ditolak.
- 2) Jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Tabel 11

Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis kelamin	Jumlah	Presentase
1.	Laki-laki	51	50%
2.	Perempuan	51	50%
Jumlah		102	100%

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui sebaran subjek berdasarkan jenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 51 subjek atau sebanyak 50%. Di sisi lain subjek dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 51 atau sebanyak 50% dari jumlah keseluruhan subjek penelitian.

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Tabel statistik deskriptif menggambarkan variabel-variabel dalam penelitian ini, menampilkan nilai terendah, tertinggi, rata-rata, dan deviasi standar untuk setiap variabel. Sementara itu, klasifikasi variabel penelitian dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu tinggi, sedang, dan rendah.

Tabel 12

Deskripsi Data

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Psychological Weel-Being (Y)</i>	102	87	145	117,26	12,774
<i>Gratitude (X1)</i>	102	68	103	84,32	7,210
Penyesuaian Diri (X2)	102	71	175	123,72	17,883
Valid N (listwise)	102				

Dapat dilihat pada tabel di atas, dapat diketahui pada variabel *Gratitude* (X1) memiliki skor data minimum yaitu 68, maximum yaitu 103, mean 84,32 dengan standar deviasi sebesar 7,210. Pada variabel lain yakni Penyesuaian Diri (X2) dapat diketahui skor data minimum 71, maximum 175, mean 123,72 dengan standar deviasi sebesar 17,883. Terakhir adalah pada variabel *Psychological Well-Being* (Y) mempunyai skor data minimum 87, maximum 145, mean 117,26 dan standar deviasi yaitu 12,774. Berdasarkan hasil tabel deskriptif di atas maka dapat dikategorikan sebagai berikut:

a. Kategorisasi Variabel *Psychological Well-Being*

Tabel 13

Kategorisasi Variabel *Psychological Well-Being*

Rumus Interval	Perhitungan	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 117,26 - 12,774$ $X < 104,486$	$X < 104,486$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$(117,26 - 12,774) \leq X < (117,26 + 12,774)$ $104,467 \leq X < 130,034$	$104,467 \leq X < 130,034$	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1 \text{SD}$	$X \geq 117,26 + 12,774$ $X \geq 130,034$	$X \geq 130,034$	Tinggi

Berdasarkan tabel kategori rumusan di atas, diketahui skor skala *psychological well-being* dinyatakan memiliki *psychological well-being* yang tinggi apabila skornya 130,034 atau lebih, apabila mendapatkan skor diantara 104,467 - 130,034 maka termasuk ke dalam kategori sedang, sedangkan apabila mendapatkan skor di bawah 104,486 maka termasuk ke dalam kategori rendah. Sehingga hasil yang diperoleh distribusi *psychological well-being* sebagai berikut:

Tabel 14Distribusi Variabel *Psychological Well-Being*

Psychological Well-Being					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	15	14,7	14,7	14,7
	Sedang	66	64,7	64,7	79,4
	Tinggi	21	20,6	20,6	100,0
	Total	102	100,0	100,0	

Pada variabel *psychological well-being* dapat diketahui bahwa sebanyak 21 (20,6%) subjek dikategorikan memiliki *psychological well-being* tinggi, sedangkan 66 (64,7%) subjek dikategorikan memiliki *psychological well-being* yang sedang, dan sebanyak 15 (14,7%) subjek memiliki *psychological well-being* yang rendah.

b. Kategorisasi Variabel *Gratitude*

Tabel 15Kategorisasi Variabel *Gratitude*

Rumus Interval	Perhitungan	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 84,32 - 7,210$ $X < 77,11$	$X < 77,11$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$(84,32 - 7,210) \leq X < (84,32 + 7,210)$ $77,11 \leq X < 91.53$	$77,11 \leq X < 91.53$	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1\text{SD}$	$X \geq 84,32 + 7,210$ $X \geq 91.53$	$X \geq 91.53$	Tinggi

Berdasarkan tabel kategori rumusan di atas, diketahui skor skala *gratitude* dinyatakan memiliki *gratitude* yang tinggi apabila skornya 91.53 atau lebih, apabila mendapatkan skor diantara 77,11 - 91.53 maka termasuk ke dalam kategori sedang, sedangkan apabila mendapatkan skor di bawah 77,11 maka termasuk ke dalam kategori rendah. Sehingga hasil yang diperoleh distribusi *gratitude* sebagai berikut:

Tabel 16
Distribusi Variabel Gratitude

		Gratitude			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	13	12,7	12,7	12,7
	Sedang	73	71,6	71,6	84,3
	Tinggi	16	15,7	15,7	100,0
	Total	102	100,0	100,0	

Pada variabel *gratitude* dapat diketahui bahwa sebanyak 16 (15,7%) subjek dikategorikan memiliki *gratitude* tinggi, sedangkan 56 (67,5%) subjek dikategorikan memiliki *gratitude* yang sedang, dan sebanyak 12 (14,5%) subjek memiliki *gratitude* yang rendah.

c. Kategorisasi Variabel Penyesuaian Diri

Tabel 17
Kategorisasi Variabel Penyesuaian Diri

Rumus Interval	Perhitungan	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 123,72 - 18,273$ $X < 105.447$	$X < 105.447$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$(123,72 - 18,273) \leq X < (123,72 + 18,273)$ $105.447 \leq X < 141.993$	$105.447 \leq X < 141.993$	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1\text{SD}$	$X \geq 123,72 + 18,273$ $X \geq 141.993$	$X \geq 141.993$	Tinggi

Berdasarkan tabel kategori rumusan di atas, diketahui skor skala penyesuaian diri dinyatakan memiliki penyesuaian diri yang tinggi apabila skornya 141.993 atau lebih, apabila mendapatkan skor di antara 105.447 - 141.993 maka termasuk ke dalam kategori sedang, sedangkan apabila mendapatkan skor di bawah 105.447 maka termasuk ke dalam kategori rendah. Sehingga hasil yang diperoleh distribusi penyesuaian diri sebagai berikut:

Tabel 18

Distribusi Variabel Penyesuaian Diri

Penyesuaian Diri		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	15	14,7	14,7	14,7
	Sedang	72	70,6	70,6	85,3
	Tinggi	15	14,7	14,7	100,0
	Total	102	100,0	100,0	

Pada variabel penyesuaian diri dapat diketahui bahwa sebanyak 15 (14,7%) subjek dikategorikan memiliki penyesuaian diri tinggi, sedangkan 72 (70,6%) subjek dikategorikan memiliki penyesuaian diri yang sedang, dan sebanyak 15 (14,7%) subjek memiliki penyesuaian diri yang rendah.

B. Hasil Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah langkah evaluatif yang digunakan untuk menentukan apakah variabel pengganggu atau residu dalam suatu model regresi menunjukkan distribusi yang normal atau tidak (Gunawan, 2020:109). Hasil uji normalitas adalah sebagai berikut:

Tabel 19

Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		102
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	11,84329410
Most Extreme Differences	Absolute	,055
	Positive	,048
	Negative	-,055
Test Statistic		,055
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Dasar pengambilan keputusan untuk *Kolmogorov-Smirnov* yaitu nilai *value* pada kolom *Asymp.Sig* > 0,05. Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai *Asymp.Sig*. (2-tailed) adalah 0,200 di atas nilai 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa data residual berdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan metode untuk menilai apakah terdapat hubungan linier (sejajar garis lurus) antara variabel dependen dan variabel independen dalam suatu rentang tertentu pada variabel independen (Abdullah, 2015:323). Uji linieritas dilakukan untuk melihat ada tidaknya hubungan yang linier antara variabel bebas dengan variabel terikat (Putra, 2018:204). Hasil uji linieritas adalah sebagai berikut

a. Hasil Uji Linieritas Variabel X1 dengan Y

Tabel 20

Hasil Uji Linieritas Variabel X1 dengan Y

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X1	Between Groups	(Combined)	6018,553	31	194,147	1,299	,183
		Linearity	1537,579	1	1537,579	10,286	,002
		Deviation from Linearity	4480,974	30	149,366	,999	,484
	Within Groups		10463,300	70	149,476		
Total			16481,853	101			

Dari hasil output uji linearitas di atas dapat diketahui bahwa variabel *gratitude* dengan *psychological well-being* memiliki hubungan yang linear. Dinyatakan memiliki hubungan yang linear karena nilai *deviation from linearity* sebesar 0,484 > 0,05 yang menandakan kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linear.

b. Hasil Uji Linieritas Variabel X2 dengan Y

Tabel 21

Hasil Uji Linieritas Variabel X2 dengan Y

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X2	Between Groups	(Combined)	8631,203	51	169,239	1,078	,396
		Linearity	953,848	1	953,848	6,075	,017
		Deviation from Linearity	7677,355	50	153,547	,978	,531
	Within Groups		7850,650	50	157,013		
Total			16481,853	101			

Dari hasil output uji linearitas di atas dapat diketahui bahwa variabel penyesuaian diri dengan *psychological well-being* memiliki hubungan yang linear. Dinyatakan memiliki hubungan yang linear karena nilai *deviation from linearity* sebesar 0,531 > 0,05 yang menandakan kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linear.

3. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinearitas digunakan untuk menguji apakah terdapat korelasi antara variabel bebas dalam suatu model regresi. Sebuah model regresi yang efektif seharusnya tidak menunjukkan adanya korelasi antar variabel independen. Salah satu metode untuk mengidentifikasi keberadaan multikolinearitas adalah dengan mengevaluasi nilai *tolerance* dan *variance inflation factor (VIF)*. Pedoman untuk model regresi yang bebas dari multikolinearitas adalah ketika nilai *tolerance* mendekati 1 dan batas *variance inflation factor (VIF)* adalah 10. Jika nilai VIF berada di bawah 10, dapat dianggap bahwa tidak terdapat multikolinearitas (Yusuf & Daris, 2019:81). Hasil uji multikolinieritas dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 22
Hasil Uji Multikolinieritas

Coefficients^a							
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	54,937	15,700		3,499	,001		
X1	,511	,166	,288	3,084	,003	,994	1,006
X2	,156	,067	,218	2,331	,022	,994	1,006

a. Dependent Variable: Y

Dari hasil tabel di atas, analisis menunjukkan bahwa semua variabel memiliki nilai *tolerance* 0,994 dan VIF di bawah 10. Apabila hasil *tolerance* di atas 0,10 dan nilai VIF di bawah 10 maka variabel-variabel tidak memiliki hubungan multikolinieritas. Hal ini berarti menunjukkan bahwa tidak ada masalah atau tidak terjadi gejala multikolinearitas pada model regresi penelitian ini, sehingga model regresi dapat dipakai.

4. Analisis Data

a. Uji Hipotesis Parsial

Tabel 23
Hasil Uji Parsial

Coefficients^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	54,937	15,700		3,499	,001
X1	,511	,166	,288	3,084	,003
X2	,156	,067	,218	2,331	,022

a. Dependent Variable: Y

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi variabel *gratitude* (X1) sebesar 0,003 atau lebih kecil dari 0,05 dengan nilai T Hitung sebesar $1.660 < 3,084$ (T Tabel). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *gratitude* terhadap *psychological well-being* pada santri tahun pertama Pondok Pesantren Darul Amanah Sukorejo. Dalam tabel di atas dapat diketahui pula bahwa nilai signifikansi variabel penyesuaian diri (X2) sebesar 0,022 atau lebih kecil dari 0,05 dengan nilai T Hitung sebesar $1.660 < 2,331$ (T Tabel). Sehingga dapat disimpulkan pula bahwa terdapat pengaruh yang signifikan variabel penyesuaian diri terhadap *psychological well-being* pada santri tahun pertama Pondok Pesantren Darul Amanah Sukorejo.

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa persamaan regresi linear berganda dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

$$Y = 54,937 + 0,511 X_1 + 0,156 X_2$$

Dilihat dari persamaan regresi diatas, maka :

1) $\alpha = 54,937$

Artinya nilai konstanta menunjukkan pengaruh positif variabel independen (*gratitude* dan penyesuaian diri). Bila variabel independen naik atau berpengaruh dalam satu satuan, maka variabel *psychological well-being* akan naik.

2) $\beta_1 = 0,511$

Artinya jika *gratitude* (X1) mengalami kenaikan satu satuan, maka *psychological well-being* (Y) akan mengalami kenaikan sebesar 0,511 atau 51,1%, koefisien bernilai positif artinya antara *gratitude* (X1) dan variabel *psychological well-being* (Y) memiliki pengaruh

positif. Kenaikan *gratitude* (X1) akan mengakibatkan kenaikan pada *psychological well-being* (Y).

3) $\beta_2 = 0,156$

Artinya jika penyesuaian diri (X2) mengalami kenaikan satu satuan, maka *psychological well-being* (Y) akan mengalami kenaikan sebesar 0,156 atau 15,6%, koefisien bernilai positif artinya antara penyesuaian diri (X2) dan *psychological well-being* (Y) memiliki pengaruh positif. Kenaikan penyesuaian diri (X2) akan mengakibatkan kenaikan pada *psychological well-being* (Y).

b. Hasil Uji Simultan

Uji regresi linier berganda merupakan uji yang digunakan untuk memprediksi atau memperkirakan perubahan variabel dependen berdasarkan manipulasi dua atau lebih variabel independen sebagai faktor prediktor. Dalam proses pengambilan keputusan, apabila hasil nilai signifikansi (Sig.) melebihi 0,05, dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan pada variabel-variabel tersebut. Namun, jika hasil nilai signifikansi (Sig.) kurang dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada variabel-variabel tersebut.

Tabel 24

Hasil Uji Simultan

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2315,228	2	1157,614	8,090	,001 ^b
	Residual	14166,625	99	143,097		
	Total	16481,853	101			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X2, X1

Dari hasil output di atas, diperoleh F hitung adalah $2,696 < 8,090$ dengan tingkat signifikansi $0,001 < 0,05$. Berdasarkan nilai signifikansi tersebut maka H_0 ditolak artinya variabel *gratitude* (X1) dan penyesuaian diri (X2) berpengaruh bersama-sama atau simultan terhadap *psychological well-being* (Y) sehingga H_3 diterima.

c. Uji Determinasi

Koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengukur presentase seberapa jauh variabel bebas (independen) berpengaruh terhadap variabel terikat (dependen). Nilai R^2 yang kecil berarti kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen terbatas. Begitu pula sebaliknya, nilai R^2 yang besar berarti kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen lebih luas. Hasil uji koefisien determinasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 25

Hasil Uji Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,375 ^a	,140	,123	11,962

a. Predictors: (Constant), X2, X1

Dari tabel di atas, dapat diketahui *Adjusted R Square* sebesar 0,123 atau 12,3%. Hal tersebut menunjukkan bahwa *psychological well-being* dapat dipengaruhi oleh faktor *gratitude* (X1) dan penyesuaian diri (X2) sebesar 12,3%. Sedangkan sisanya sebesar 87,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

C. Pembahasan

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara variabel *gratitude* (X1) dan penyesuaian diri (X2) terhadap *psychological well-being* (Y) pada santri tahun pertama Pondok Pesantren Darul Amanah Sukorejo. Terdapat tiga pokok bahasan pada penelitian ini. Pertama, terdapat

pengaruh *gratitude* (X1) terhadap *psychological well-being* (Y) pada santri tahun pertama Pondok Pesantren Darul Amanah Sukorejo. Kedua, terdapat pengaruh penyesuaian diri (X2) terhadap *psychological well-being* (Y) pada santri tahun pertama Pondok Pesantren Darul Amanah Sukorejo. Ketiga, terdapat pengaruh *gratitude* (X1) dan penyesuaian diri (X2) terhadap *psychological well-being* (Y) pada santri tahun pertama Pondok Pesantren Darul Amanah Sukorejo.

Hipotesis pertama yaitu terdapat pengaruh *gratitude* (X1) terhadap *psychological well-being* (Y) pada santri tahun pertama Pondok Pesantren Darul Amanah Sukorejo. Diketahui bahwa nilai T Tabel sebesar $1.660 < 3,084$ (T hitung) maka H_0 ditolak, dengan nilai signifikansi $0,003 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *gratitude* (X1) terhadap *psychological well-being* (Y) pada santri tahun pertama Pondok Pesantren Darul Amanah Sukorejo. Nilai koefisien sebesar 0,511 atau 51,1%, artinya jika *gratitude* (X1) mengalami kenaikan satu satuan, maka *psychological well-being* (Y) akan mengalami kenaikan sebesar 0,511 atau 51,1%, koefisien bernilai positif artinya antara *gratitude* (X1) dan variabel *psychological well-being* (Y) memiliki pengaruh positif. Kenaikan *gratitude* (X1) akan mengakibatkan kenaikan pada *psychological well-being* (Y).

Menghargai hal-hal baik dalam hidup dapat meningkatkan pertumbuhan pribadi dengan membuka diri pada pengalaman baru, mengakui kekuatan diri, selalu berusaha untuk memperbaiki diri, dan menyadari bahwa pertumbuhan dan perkembangan pribadi adalah proses berkelanjutan, menunjukkan kesehatan mental yang baik pada orang tersebut (Ade & Riyanda, 2022:32). Bersyukur dapat membuat seseorang menjadi lebih baik, lebih cerdas mampu menghadapi segala permasalahan dan menjalin keharmonisan antara diri sendiri dengan lingkungan dan masyarakat. Rasa tidak berterima kasih seseorang dapat menghancurkan keharmonisan yang tercipta sebelumnya, kurang bersyukur diartikan sebagai kejahatan dimana seseorang yang selalu kufur pada umumnya tidak menyukai semua kebaikan

yang diterima dari orang lain dan berpikiran sempit untuk membalas kebaikan yang diterima dari orang lain. Ketidakmampuan seseorang untuk bersyukur dapat membuat individu kehilangan rasa aman dan nyaman pada dirinya yang berakibat pada *psychological well-being* (Sofiah & Prasetyo, 2023:757).

Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Riszki dkk. (2022). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa syukur dan dukungan sosial secara bersama-sama berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis wanita dewasa awal yang belum menikah yang sedang bekerja. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat rasa terima kasih dan dukungan sosial yang diterima, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis pada kelompok wanita tersebut, yang didukung oleh nilai signifikansi sebesar 0.000. Penelitian lain yang dilaksanakan oleh Cholilah dan Sulistiyowati (2022) yang menghasilkan ptemuan penelitian mengungkapkan koefisien korelasi sebesar 0,355 dengan tingkat signifikansi 0,008. Kesimpulannya, bahwa terdapat keterkaitan yang positif dan signifikan antara variabel rasa syukur dan kesejahteraan psikologis pada penyintas COVID-19.

Hipotesis kedua yaitu terdapat pengaruh penyesuaian diri (X2) terhadap *psychological well-being* (Y) pada santri tahun pertama Pondok Pesantren Darul Amanah Sukorejo. Diketahui bahwa nilai T Tabel sebesar $1.660 < 2,331$ (T hitung) maka H_0 ditolak, dengan nilai signifikansi $0,022 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel penyesuaian diri (X2) terhadap *psychological well-being* (Y) pada santri tahun pertama Pondok Pesantren Darul Amanah Sukorejo. Nilai koefisien sebesar 0,156 atau 15,6%, artinya jika penyesuaian diri (X2) mengalami kenaikan satu satuan, maka *psychological well-being* (Y) akan mengalami kenaikan sebesar 0,156 atau 15,6%, koefisien bernilai positif artinya penyesuaian diri (X2) dan variabel *psychological well-being* (Y) memiliki pengaruh positif. Kenaikan penyesuaian diri (X2) akan mengakibatkan kenaikan pada *psychological well-being* (Y).

Individu dalam mencapai kesejahteraan psikologis *psychological well-being* membutuhkan penanganan dengan melakukan tindakan penyesuaian diri yang tepat dan benar. Artinya santri baru yang berada pada kondisi *psychological well-being* yang tinggi, individu akan menunjukkan perilaku yang mudah bergaul dengan orang lain, memanfaatkan kesempatan yang diberikan kepadanya ketika masuk pondok pesantren untuk belajar ilmu agama dengan tujuan menambah ilmu, wawasan dan mengembangkan kemampuan yang ada dalam dirinya untuk mengeksplor hal-hal baru, belajar menjadi pribadi yang lebih mandiri, bertanggung jawab ketika dihadapkan pada situasi yang sulit dan mampu menerima keadaan yang dijalani nya saat berada di pondok dengan perasaan yang bahagia (Pamuji dkk., 2023:51). Hal ini karena penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya. Penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam memenuhi salah satu kebutuhan psikologis dan mampu menerima dirinya serta mampu menikmati hidupnya tanpa masalah dan mampu menerima kegiatan sosial serta mau ikut berpartisipasi dalam kegiatan sosial di dalam lingkungan sekitarnya (Sofiah & Prasetyo, 2023:150).

Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Dayyana (2021) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel penyesuaian diri terhadap kesejahteraan psikologis, dengan nilai signifikansi yang kurang dari 0,05. Kontribusi dari penyesuaian diri terhadap kesejahteraan psikologis tercermin dalam nilai R Square sebesar 26%, menandakan bahwa optimalitas kesejahteraan psikologis santri dapat tercapai melalui penyesuaian diri yang baik. Sisanya, sebanyak sekitar 74%, dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak dimasukkan dalam analisis penelitian ini. Penelitian lain dilakukan oleh Linnataqiyyah (2018) yang menghasilkan penyesuaian diri memiliki pengaruh signifikan sebesar 57,8% terhadap tingkat kesejahteraan psikologis, dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($\alpha < 0,05$).

Hipotesis ketiga yaitu terdapat pengaruh antara variabel *gratitude* (X1) dan penyesuaian diri (X2) terhadap *psychological well-being* (Y) pada santri tahun pertama Pondok Pesantren Darul Amanah Sukorejo. Diketahui bahwa nilai signifikansi pengaruh variabel pengaruh antara variabel *gratitude* (X1) dan penyesuaian diri (X2) terhadap *psychological well-being* 0,001 yang artinya lebih kecil dari 0,05. Kemudian diketahui Adjusted R Square sebesar 0,123 atau 12,3% ini menunjukkan bahwa *gratitude* (X1) dan penyesuaian diri (X2) dapat mempengaruhi *psychological well-being* (Y) sebesar 12,3%. Sedangkan sisanya 87,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif signifikan antara variabel *gratitude* (X1) dan penyesuaian diri (X2) terhadap *psychological well-being* (Y) pada santri tahun pertama Pondok Pesantren Darul Amanah Sukorejo. Semakin tinggi *gratitude* (X1) dan penyesuaian diri (X2) maka akan semakin tinggi juga *psychological well-being* (Y) santri, sebaliknya semakin rendah *gratitude* (X1) dan penyesuaian diri (X2) maka akan semakin rendah juga *psychological well-being* (Y) pada santri tahun pertama Pondok Pesantren Darul Amanah Sukorejo.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa

1. Terdapat pengaruh positif antara *gratitude* terhadap *psychological well-being* pada santri Pondok Pesantren Darul Amanah.
2. Terdapat pengaruh antara penyesuaian diri terhadap *psychological well-being* pada santri Pondok Pesantren Darul Amanah..
3. Terdapat pengaruh antara *gratitude* dan penyesuaian diri terhadap *psychological well-being* pada santri Pondok Pesantren Darul Amanah

B. Saran

1. Bagi Santri

Berdasarkan hasil penelitian di atas, diketahui bahwa terdapat pengaruh antara *gratitude* dan penyesuaian diri terhadap *psychological well-being* pada Santri Pondok Pesantren Darul Amanah sehingga alangkah baiknya jika para santri dapat mendorong untuk tetap aktif mempraktikkan rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari. Ini bisa dilakukan dengan membuat jurnal syukur di mana mereka mencatat hal-hal baik yang terjadi dalam hidup mereka setiap hari, baik besar maupun kecil. Selain itu, penting bagi santri untuk memiliki lingkungan yang mendukung. Dukungan dari sesama santri, guru, dan staf pesantren dapat membantu mereka dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan mengatasi tantangan yang muncul. Kemudian santri mengembangkan keterampilan penyesuaian diri yang memadai, termasuk keterampilan sosial, manajemen waktu, dan kemampuan mengatasi stres. Ini dapat membantu mereka merasa lebih nyaman dan percaya diri dalam menjalani kehidupan pesantren.

2. Bagi Ustadz atau Ustadzah

Berdasarkan hasil penelitian di atas, diketahui bahwa terdapat pengaruh antara *gratitude* dan penyesuaian diri terhadap *psychological well-being* pada santri Pondok Pesantren Darul Amanah. Sehingga harapannya ustadz

ataupun ustadzah dapat memberikan dukungan emosional kepada santri, terutama yang baru masuk. Mereka dapat menyediakan waktu untuk mendengarkan keluhan, memberikan nasihat, dan memberikan dorongan positif kepada santri yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri. Kemudian, Ustadz dapat memberikan bimbingan dan motivasi kepada santri untuk mengembangkan keterampilan penyesuaian diri yang diperlukan, seperti kemampuan sosial, manajemen emosi, dan toleransi terhadap perbedaan.

3. Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti yang tertarik mengangkat topik yang sama untuk lebih memperluas referensi dan dapat melihat faktor-faktor lain yang mempengaruhi variabel *psychological well-being*. Selain itu peneliti hendaknya juga memperluas populasi yang akan diteliti serta memperluas cakupan bahasan lain dengan melihat variabel lain yang dapat mempengaruhi *psychological well-being*.

REFERENSI

- Abdullah, M. (2015). *Metode penelitian kuantitatif*. Aswaja pressindo.
- Ade, F. S., & Riyanda, H. F. (2022). Gratitude (Kebersyukuran) dan Psychological Well-Being Remaja Panti Asuhan Rahmatan Lil'alamiin. *Psyche 165 Journal*, 1(2), 43–49. <https://doi.org/doi.org/10.62260/causalita.v2i1.99>
- Aisyah, A., & Chisol, R. (2020). Rasa syukur kaitannya dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 13(2), 109–122. <https://doi.org/dx.doi.org/10.30659/jp.13.2.109-122>
- Andriyani, J. (2016). Korelasi peran keluarga terhadap penyesuaian diri remaja. *Jurnal Al-Bayan: Media Kajian Dan Pengembangan Ilmu Dakwah*, 22(2), 39–52. <https://doi.org/dx.doi.org/10.22373/albayan.v22i34.878>
- Anggraeni, R. D. (2011). Hubungan antara religiusitas dan stres dengan psychological well being pada remaja pondok pesantren. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 2(1), 29–45. <https://doi.org/doi.org/10.26740/jppt.v2n1.p29-45>
- Arikunto, S. (1998). *Pendekatan penelitian*. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (1999). *Dasar-dasar psikometri*. Pustaka Pelajar.
- Chaplin, J. P. (1995). *Kamus lengkap psikologi*. Raja Grafindo Persada.
- Cholilah, I. R., & Sulistiyowati, A. (2022). Gratitude dan psychological well being pada penyintas Covid-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 115–122. <https://doi.org/doi.org/10.29313/jrp.v2i2.1601>
- Dayyana, N. R. (2021). *Pengaruh penyesuaian diri terhadap psychological well being santri di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Firmansyah, D. (2022). Teknik pengambilan sampel umum dalam metodologi penelitian: Literature review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>
- Firmantyo, T., & Alsa, A. (2016). Integritas akademik dan kecemasan akademik dalam menghadapi ujian nasional pada siswa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.959>

- Gunawan, C. (2020). *Mahir menguasai SPSS panduan praktis mengolah data penelitian new edition buku untuk orang yang (merasa) tidak bisa dan tidak suka statistika*. Deepublish.
- Hambali, A., Meiza, A., & Fahmi, I. (2015). Faktor-faktor yang berperan dalam kebersyukuran (gratitude) pada orangtua anak berkebutuhan khusus perspektif psikologi Islam. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 94–101. <https://doi.org/doi.org/10.15575/psy.v2i1.450>
- Handono, O. T., & Bashori, K. (2013). Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(2), 79–89. <https://doi.org/dx.doi.org/10.12928/empathy.v1i2.3005>
- Hasanuddin, H., & Khairuddin, K. (2021). Dukungan sosial, penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(2), 148–155. <https://doi.org/10.31289/analitika.v13i2.5906>
- Hendri. (2017). Pengaruh motivasi kerja dan kompensasi terhadap kinerja karyawan di PT. Samudra Bahari Utama. *Agora*, 5(2), 1–8.
- Hendryadi, H. (2017). Validitas isi: Tahap awal pengembangan kuesioner. *Jurnal Riset Manajemen Dan Bisnis*, 2(2), 259334.
- Karmila. (2019). *Hubungan antara religiusitas dengan psychological well-being pada Santri SMP IT Alihsan Boarding School Riau*. UIN Sultan Syarif Kasim.
- Kartikasari, N. Y. (2013). Body dissatisfaction terhadap psychological well being pada karyawati. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 304–323. <https://doi.org/dx.doi.org/10.24042/ajsla.v1i1.1437>
- Linawati, R. A., & Desiningrum, D. R. (2018). Hubungan antara religiusitas dengan psychological well-being pada siswa smp Muhammadiyah 7 Semarang. *Jurnal Empati*, 6(3), 105–109.
- Linnataqiyyah. (2018). *Pengaruh penyesuaian diri dan pengelolaan waktu terhadap kesejahteraan Psikologis Santri Bait Tahfidz Al-Qur'an (BTQ) Pusat Ma'had Al-Jami'ah Uin Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana

Malik Ibrahim.

- Mahardhika, N. F., & Halimah, L. (2017). Hubungan gratitude dan subjective well-being odapus wanita dewasa awal di Syamsi Dhuha Foundation Bandung. *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 91–114. <https://doi.org/doi.org/10.15575/psy.v4i1.1278>
- Matondang, Z. (2009). Validitas dan reliabilitas suatu instrumen penelitian. *Jurnal Tabularasa*, 6(1), 87–97.
- 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. <https://doi.org/doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Muhakamurrohman, A. (2014). Pesantren: Santri, kiai, dan tradisi. *IBDA: Jurnal Kajian Islam Dan Budaya*, 12(2), 109–118. <https://doi.org/doi.org/10.24090/ibda.v12i2.440>
- Nuriyyatiningrum, N. A. H., Zikrinawati, K., Lestari, P., & Madita, R. (2023). Quality of life of college students: The effects of state anxiety and academic stress with self-control as a mediator. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1). <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.14733>
- Nuryadi, N., Astuti, T. D., Sri Utami, E., & Budiantara, M. (2017). *Dasar-dasar statistik penelitan*. Sibuku Media.
- Pamuji, J. S., Santi, D. E., & Ananta, A. (2023). Penyesuaian diri: Adakah perananan efikasi diri dan psychological well-being pada santri baru di pondok pesantren? *Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 48–60. <https://doi.org/doi.org/10.30996/sukma.v4i1.8930>
- Pandi, A., Ahmad, A., & Hafid, E. (2023). Etika bertetangga dalam presfektif hadis. *Jurnal Studi Islam Lintas Negara (Journal of Cross-Border Islamic Studies)*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/doi.org/10.37567/cbjis.v5i1.1921>
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan psychological wellbeing pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 260–270. <https://doi.org/doi.org/10.22219/jipt.v5i2.4857>
- Prameswari, Y., & Ulpawati, U. (2019). Peran gratitude (kebersyukuran) terhadap

- psychological well-being tenaga kesehatan. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 10(2), 100–113.
<https://doi.org/doi.org/10.21107/personifikasi.v10i2.6591>
- Putra, J. S. (2018). Peran Syukur sebagai Moderator Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Self-esteem pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 197.
<https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2650>
- Riszki, F. A., Sutatminingsih, R., & Siregar, R. H. (2022). Pengaruh gratitude dan dukungan sosial terhadap psychological well-being wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah. *Psikologi Konseling*, 20(1), 1315–1326.
- 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/doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Schneiders. (1964). *Personal adjusment and mental health*. Holt.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Lentera Hati.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. literasi media publishing.
- Sofiah, D., & Prasetyo, Y. (2023). Psychological well being karyawan produksi: Adakah peranan transformational leadership dan gratitude? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 755–763.
- Sri Indarwati, E., & Fauziah, N. (2012). Attachment dan penyesuaian diri dalam perkawinan. *Jurnal Psikologi Undip*, 1(4), 43–53.
- Subadi, T. (2006). *Metode penelitian kualitatif*. Muhammadiyah University Press.
- Sudaryono. (2017). *Metodologi penelitian*. Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2011). Metodologi penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. *Alfabeta*, Bandung, 62–70.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kualitatif, kuantitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Syafi'ie, M. (2009). *Dahsyatnya syukur*. Qultum Media.
- Utami, F. T. (2015). Penyesuaian diri remaja putri yang menikah muda. *Psikis*:

Jurnal Psikologi Islami, 1(1), 11–21.

<https://doi.org/doi.org/10.19109/psikis.v1i1.553>

Wicaksono, M. L. H., & Susilawati, L. (2016). Hubungan rasa syukur dan perilaku prososial terhadap psychological well-being pada remaja akhir anggota islamic medical activists fakultas kedokteran Universitas Udayana.

Jurnal Psikologi Udayana, 3(2), 196–208.

<https://doi.org/doi.org/10.24843/JPU.2016.v03.i02.p03>

Yusuf, M., & Daris, L. (2019). *Analisis data penelitian: teori & aplikasi dalam bidang perikanan*. Pt Penerbit Ipb Press.

LAMPIRAN

LAMPIRAN I

BLUEPRINT SKALA

Blueprint Skala Psychological Well-Being

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Self acceptance</i>	Kemampuan individu dalam menerima segala bentuk kekurangan dalam dirinya	25, 2	48, 24	4
	Kemampuan individu dalam menerima segala bentuk kelebihan dalam dirinya	47, 1	26, 3	4
<i>Positive relations with other</i>	Kemampuan individu dalam membangun hubungan yang hangat dengan orang lain	27, 23	46, 4	4
	Kemampuan individu tetap bertahan dengan lingkungan sosial	45, 22	28, 5	4
<i>Autonomy</i>	Kemampuan untuk mengatur hidupnya secara mandiri dengan tidak terus bergantung pada pihak lain	29, 21	44, 6	4
	Kemampuan untuk mengungkapkan pendapat pribadi tanpa ada pengaruh dari orang lain	43, 20	30, 7	4

<i>Environmental mastery</i>	Kemampuan individu untuk menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan psikologisnya	31, 19	42, 8	4
	Kemampuan untuk mengubah situasi yang tidak menguntungkan menjadi situasi yang menguntungkan bagi dirinya	41, 18	32, 9	4
<i>Purpose in life</i>	Kemampuan untuk menyusun tujuan hidupnya	33, 17	40, 10	4
	Kemampuan untuk berusaha meraih tujuan hidup	39, 16	34, 11	4
<i>Personal growth</i>	Kemampuan individu dalam mengembangkan potensinya secara terus-menerus	35, 15	38, 12	4
	Kemampuan untuk memotivasi diri sendiri agar dapat melihat potensi yang ada pada dirinya sendiri	37, 14	36, 13	4
Total		24	24	48

Blueprint Skala Gratitude

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
-------	-----------	------------------	--------------------	--------

<i>Intensity</i>	Kemampuan Individu yang bersyukur ketika mengalami peristiwa positif	17, 32	16, 1	4
	Kemampuan individu merasa bersyukur walau dalam keadaan yang sulit	18, 2	15, 31	4
<i>Frequency</i>	Tingkat kebersyukuran yang dimiliki individu berdasarkan kebaikan kecil	19 , 30	14, 3	4
	Seberapa banyak individu bersyukur dalam sehari	20, 4	13, 29	4
<i>Span</i>	Rasa syukur individu mengenai kesehatan	28, 21	12, 5	4
	Rasa syukur mengenai pendidikan	22, 6	27, 11	4
<i>Density</i>	Rasa syukur atas dukungan dari orang tua	26, 23	7, 10	4
	Rasa syukur atas dukungan dari teman	24, 8	25, 9	4
Total		16	16	32

Blueprint Skala Penyesuaian diri

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
-------	-----------	------------------	--------------------	--------

Kontrol terhadap emosi yang berlebih	Mengontrol emosi yang berlebihan saat ada masalah yang datang	25, 2	48, 24	4
	Mengekspresikan emosi sesuai dengan kadar masalah yang terjadi	47, 1	26, 3	4
Mekanisme pertahanan diri yang minimal	Kemampuan menganalisis solusi dari masalah yang sedang dihadapi	27, 23	46, 4	4
	Menyelesaikan masalah dengan tindakan yang nyata	45, 22	28, 5	4
Frustrasi personal yang minimal	Kemampuan individu dalam meredam frustrasi yang sedang dirasakan	29, 21	44, 6	4
	Kemampuan individu untuk mengatasi tantangan yang dapat mengakibatkan stres	43, 20	30, 7	4
Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri	Mengelola pikiran dan perasaan agar dapat mempertimbangkan jalan keluar yang terbaik dari sebuah masalah	31, 19	42, 8	4
	Kemampuan individu untuk berpikir secara logis saat sedang merasakan masalah	41, 18	32, 9	4
Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu	Kemampuan menganalisa pengalaman dirinya sebagai bahan pembelajaran	33, 17	40, 10	4
	Kemampuan menganalisis	39, 16	34, 11	4

	pengalaman orang lain sebagai bahan pembelajaran			
Sikap realistis dan obektif	Sikap individu melihat sudut pandang masalah dengan mengedepankan realitas daripada perasaan terlebih dahulu	35, 15	38, 12	4
	Kemampuan individu untuk mengedepankan tujuan terlebih dahulu daripada perasaan	37, 14	36, 13	4
Total		24	24	48

LAMPIRAN 2
SKALA PENELITIAN

A. Skala Untuk Uji Coba

SKALA PENELITIAN

IDENTITAS DIRI

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Kelas :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Tuliskan identitas Anda.
2. Perhatikan pernyataan secara teliti dan pilih salah satu opsi jawaban yang telah tersedia sesuai dengan keadaan Anda dan beri tanda X
3. Jawablah setiap pernyataan dengan jujur. Hasil dari skala ini tidak akan memberi pengaruh apapun pada aktivitas Anda
4. Pastikan semua pernyataan terisi dan tidak ada yang terlewatkan, karena semua hasil maupun jawaban dari skala ini akan dijaga kerahasiaannya.

Keterangan:

Jawablah pernyataan dengan memilih:

SS :Bila Anda merasa **Sangat Setuju** dengan pernyataan tersebut

S : Bila Anda merasa **Setuju** dengan pernyataan tersebut

N : Bila Anda merasa **Netral** dengan pernyataan tersebut

TS : Bila Anda merasa **Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut

STS : Bila Anda merasa **Sangat Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut

Contoh pengisian skala:

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya suka bermain game sampai larut malam			X	

NB: Jika Anda ingin memperbaiki jawaban, Anda cukup membuat tanda sama dengan (=) ditengah-tengah tanda (x)

SELAMAT MENGERJAKAN ☺

SKALA 1

NO	PERNYATAAN	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Saya bersedia untuk mengakui kelebihan diri tanpa merasa sombong.					
2.	Saya berusaha untuk melihat kekurangan saya sebagai peluang untuk belajar dan tumbuh.					
3.	Saya merasa tidak memiliki kelebihan apapun					
4.	Saya sering merasa canggung saat berinteraksi sosial.					
5.	Saya sering merasa diabaikan dalam lingkungan sosial					
6.	Saya cenderung bergantung pada saran dari orang lain untuk menyelesaikan masalah pribadi saya					
7.	Saya merasa bahwa pendapat saya tidak dianggap oleh orang lain.					
8.	Saya merasa kesulitan dalam menyesuaikan lingkungan sekitar saya untuk mendukung kesejahteraan psikologis saya.					
9.	Saya seringkali mengalami kesulitan untuk melihat peluang atau alternatif dalam situasi yang sulit					
10.	Saya merasa terhambat oleh ketidakpastian dalam menyusun tujuan hidup saya.					
11.	Saya cenderung menyalahkan keadaan kegagalan dalam mencapai tujuan					
12.	Saya belajar hanya ketika disuruh oleh orang lain					
13.	Saya merasa terbebani oleh pikiran negatif yang					

	menghalangi saya untuk melihat potensi dalam diri sendiri					
14.	Saya percaya ketika saya dapat mengenali diri sendiri akan memudahkan saya untuk berkembang					
15.	Saya merasa bahwa pengembangan diri adalah proses yang berkelanjutan					
16.	Saya secara aktif belajar demi mencapai tujuan hidup saya.					
17.	Saya merasa termotivasi untuk mencapai target yang saya tetapkan untuk diri sendiri.					
18.	Saya cenderung melihat tantangan sebagai kesempatan untuk mengubah situasi menjadi lebih baik bagi diri saya					
19.	Saya merasa bahwa saya memiliki kontrol atas lingkungan saya					
20.	Saya merasa memiliki keberanian untuk mengungkapkan pandangan saya sendiri tanpa takut akan penolakan.					
21.	Saya merasa mampu mengatasi hambatan hidup tanpa harus selalu mengandalkan bantuan orang lain.					
22.	Saya mampu mengikuti kegiatan baru yang ada di pondok					
23.	Saya berusaha untuk menciptakan suasana yang hangat saat berinteraksi dengan orang lain					
24.	Saya cenderung menyalahkan diri sendiri ketika saya mendapat kritik tentang kekurangan saya					
25.	Saya dapat menerima kritik yang memperlihatkan kelemahan saya. Saya merasa malu dan tidak layak mendapatkan apresiasi atas kelebihan yang dimiliki					

26.	Saya merasa malu dan tidak layak mendapatkan apresiasi atas kelebihan yang dimiliki					
27.	Saya secara aktif mencari kesempatan untuk terlibat dalam percakapan					
28.	Saya sering merasa terasing atau tidak cocok dalam lingkungan sosial yang lebih luas.					
29.	Saya cenderung mengandalkan kemampuan sendiri tanpa bergantung pada bantuan orang lain.					
30.	Saya merasa terintimidasi untuk menyuarakan pendapat saya karena takut akan penilaian orang lain					
31.	Saya memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi apa yang saya butuhkan secara psikologis di lingkungan sekitar saya.					
32.	Saat saya terjebak dalam situasi yang tidak menguntungkan, saya tidak mampu menemukan jalan keluar					
33.	Saya memiliki kemampuan untuk merumuskan tujuan hidup yang jelas					
34.	Saya cenderung mudah menyerah dengan ketika menghadapi hambatan.					
35.	Saya merasa termotivasi untuk terus meningkatkan keterampilan					
36.	Saya menyerah ketika harus mencari kekurangan maupun kelebihan saya					
37.	Saya bersemangat untuk mengenali kelebihan maupun kekurangan yang ada dalam diri saya sendiri.					
38.	Saya belajar hanya ketika ada tugas					
39.	Saya secara konsisten mengambil langkah-langkah					

	yang sesuai dengan apa yang saya rencanakan					
40.	Saya sering merasa tidak yakin tentang apa yang ingin saya capai dalam hidup.					
41.	Saya merasa mampu mencari solusi untuk mengatasi situasi yang sulit					
42.	Saya merasa terjebak dalam lingkungan yang tidak mendukung pertumbuhan psikologis saya.					
43.	Saya merasa yakin dalam menyatakan pendapat saya sendiri tanpa takut akan penilaian orang lain					
44.	Saya merasa kehilangan arah ketika harus membuat keputusan tanpa bantuan orang lain					
45.	Saya mampu menjaga komunikasi yang positif dengan orang lain					
46.	Saya merasa sulit untuk membangun ikatan emosional yang kuat dengan orang lain.					
47.	Saya menganggap kelebihan diri sebagai aset yang berharga yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan					
48.	Saya merasa bahwa saya sulit berkembang karena terpaku pada kekurangan diri					

SKALA 2

Beri tanda silang (x) pada salah satu jawaban yang paling Anda anggap sesuai dengan diri Anda.

NO	PERNYATAAN	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Saya sering merasa kurang menghargai pencapaian yang saya alami.					
2.	Berterima kasih pada diri sendiri dapat membuat saya bertahan saat ada masalah yang datang					

3.	Saya merasa suatu hal itu penting saat saya kehilangannya					
4.	Saya merasa bersyukur setiap saat					
5.	Saya menolak ajakan untuk berolahraga					
6.	Saya mencoba belajar sekuat tenaga karena saya merasa beruntung dapat mendapat pendidikan yang layak					
7.	Saya terpaksa mengikuti keinginan orang tua untuk mondok					
8.	Saya beruntung dikelilingi oleh teman-teman yang saling mendukung					
9.	Dukungan dari teman-teman tidak berpengaruh apapun pada saya					
10.	Saya merasa kurang diperhatikan oleh orang tua					
11.	Pendidikan yang sekarang saya jalani tidak sesuai dengan ekspektasi					
12.	Saat saya sakit, saya menyalahkan takdir					
13.	Saya lupa kapan terakhir saya bersyukur					
14.	Saya terkadang lupa bahwa dapat bangun pagi adalah suatu kenikmatan yang luar biasa					
15.	Saya meratapi nasib saat dihadapkan dengan masalah yang sulit					
16.	Saya merasa puas dengan pencapaian saya sendiri sehingga tidak perlu mengungkapkan rasa terima kasih					
17.	Saya melihat sisi baik setiap situasi untuk menghargai situasi yang saya alami					
18.	Saat saya mendapatkan masalah, saya percaya bahwa Allah bersama dengan saya					
19.	Saya merasa penting untuk menikmati hal -hal					

	yang sederhana dalam hidup					
20.	Jika saya harus menulis daftar atas segala hal yang harus disyukuri, maka daftar itu akan sangat panjang					
21.	Kesehatan yang diberikan oleh Allah merupakan hal yang sangat saya hargai.					
22.	Saya mengapresiasi pendidikan yang saya dapatkan					
23.	Saya merasa beruntung bisa bertemu dan mengenal teman-teman saya saat ini					
24.	Saya senang keluarga saya memperhatikan saya					
25.	Walau teman-teman memberikan dukungan, saya tetap merasa stres saat dihadapkan dengan masalah					
26.	Setiap kali saya beruntung, saya merasa keberuntungan yang saya dapatkan adalah berkat doa dari orang tua saya					
27.	Saya selalu mengeluh atas pendidikan yang saya dapatkan					
28.	Allah memberikan kehidupan saat ini merupakan nikmat yang sangat luar biasa					
29.	Saya jarang bersyukur karena hidup saya merasa menyebalkan					
30.	Dapat bangun pagi hari merupakan suatu kenikmatan yang luar biasa					
31.	Saya merasa pesimis dapat menyelesaikan masalah yang sulit					
32.	Berterima kasih pada diri sendiri membantu saya menghargai setiap momen berharga dalam hidup.					

SKALA 3

NO	PERNYATAAN	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Saya merasa bisa mengendalikan diri agar tidak terlalu emosional saat menghadapi masalah					
2.	Saya bisa mengendalikan emosi saat menghadapi masalah sehari-hari					
3.	Saya cenderung meledak-ledak emosi untuk masalah kecil yang seharusnya bisa diatasi dengan tenang					
4.	Saya kesulitan memecahkan masalah dengan efektif sehingga merasa putus asa.					
5.	Saya kesulitan menerapkan solusi untuk masalah yang sudah direncanakan.					
6.	Saat frustrasi saya merasa kurang efektif dalam menyelesaikan tugas.					
7.	Stres saya bertambah karena banyak masalah yang tidak kunjung selesai					
8.	Emosi negatif saya menghalangi pemikiran yang jernih tentang solusi masalah					
9.	Saya terbawa suasana saat menyelesaikan masalah					
10.	Saya merasa sulit untuk mengevaluasi apa yang telah saya pelajari					
11.	Saya jarang mengikuti pengalaman orang lain untuk membuat keputusan					

	yang lebih baik dalam hidup saya					
12.	Saya mudah terbawa suasana saat menghadapi masalah					
13.	Saya sulit untuk menyingkirkan perasaan negatif saat harus berusaha mencapai tujuan					
14.	Saya tidak membiarkan perasaan menghalangi pencapaian tujuan saya					
15.	Saya cenderung memisahkan logika dengan perasaan saat melihat masalah					
16.	Pengalaman orang lain merupakan pembelajaran bagi saya					
17.	Saya mendapat inspirasi dari pengalaman pribadi untuk menciptakan perubahan positif					
18.	Saya bisa menjaga pikiran tetap jernih saat menghadapi masalah rumit					
19.	Saya memilih opsi yang terbaik untuk menyelesaikan masalah					
20.	Saya tetap optimis dalam mengatasi tantangan yang membuat stres					
21.	Saya berpikir tenang sebelum bereaksi saat frustrasi					
22.	Saya yakin bisa menangani masalah dengan langkah-langkah yang tepat					
23.	Saya bisa cepat mencari berbagai solusi untuk masalah saya					
24.	Saya sering kali kehilangan kendali atas emosi saya saat menghadapi masalah					
25.	Saya bisa tetap tenang saat menghadapi					

	masalah yang sulit					
26.	Saya bereaksi secara berlebihan terhadap masalah sehari-hari					
27.	Saya memakai pengetahuan untuk menganalisis masalah lebih baik.					
28.	Saya sering hanya merencanakan tanpa tindakan nyata dalam menyelesaikan masalah					
29.	Saya bisa meredakan emosi negatif dengan cepat					
30.	Saya mudah putus asa saat menghadapi masalah					
31.	Saya yakin masalah seberat apa pun akan ada solusinya					
32.	Saya ragu bisa menyelesaikan masalah dengan cepat					
33.	Saya mengingat kembali pengalaman untuk belajar					
34.	Saya sulit memahami pengalaman orang lain untuk dijadikan contoh					
35.	Menilai dengan fakta adalah kunci untuk menyelesaikan masalah					
36.	Saya membiarkan perasaan saya menghalangi pencapaian tujuan saya					
37.	Saya mengedepankan tujuan saya daripada perasaan					
38.	Saya mengedepankan perasaan daripada logika saat menyelesaikan masalah					
39.	Saya mempertimbangkan pengalaman orang lain untuk belajar lebih banyak					

40.	Saya merasa sulit menemukan makna dari pengalaman saya sendiri					
41.	Saya bisa berpikir logis ketika menghadapi masalah					
42.	Saya seringkali terpengaruh oleh pikiran negatif sehingga sulit mencari solusi yang tepat					
43.	Saya dapat fokus untuk menyelesaikan masalah					
44.	Saya sulit untuk mengendalikan emosi negatif saya saat frustrasi sedang melanda					
45.	Saya cepat bertindak menyelesaikan masalah di sekitar saya					
46.	Saya sering terjebak dalam masalah tanpa jalan keluar					
47.	Saya bisa menunjukkan emosi saya sesuai dengan situasinya					
48.	Saya cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan reaksi emosional saya					

B. Skala Untuk Uji Data

IDENTITAS DIRI

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Kelas :

PETUNJUK PENGISIAN

5. Tuliskan identitas Anda.

6. Perhatikan pernyataan secara teliti dan pilih salah satu opsi jawaban yang telah tersedia sesuai dengan keadaan Anda dan beri tanda X
7. Jawablah setiap pernyataan dengan jujur. Hasil dari skala ini tidak akan memberi pengaruh apapun pada aktivitas Anda
8. Pastikan semua pernyataan terisi dan tidak ada yang terlewatkan, karena semua hasil maupun jawaban dari skala ini akan dijaga kerahasiaannya.

Keterangan:

Jawablah pernyataan dengan memilih:

SS :Bila Anda merasa **Sangat Setuju** dengan pernyataan tersebut

S : Bila Anda merasa **Setuju** dengan pernyataan tersebut

N : Bila Anda merasa **Netral** dengan pernyataan tersebut

TS : Bila Anda merasa **Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut

STS : Bila Anda merasa **Sangat Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut

Contoh pengisian skala:

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
2.	Saya suka bermain game sampai larut malam			X	

NB: Jika Anda ingin memperbaiki jawaban, Anda cukup membuat tanda sama dengan (=) ditengah-tengah tanda (x)

SELAMAT MENGERJAKAN ☺

SKALA 1

NO	PERNYATAAN	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
49.	Saya berusaha untuk melihat kekurangan saya sebagai peluang untuk belajar dan tumbuh.					
50.	Saya merasa tidak memiliki kelebihan apapun					
51.	Saya sering merasa canggung saat berinteraksi sosial.					
52.	Saya cenderung bergantung pada saran dari orang					

	lain untuk menyelesaikan masalah pribadi saya					
53.	Saya merasa kesulitan dalam menyesuaikan lingkungan sekitar saya untuk mendukung kesejahteraan psikologis saya.					
54.	Saya seringkali mengalami kesulitan untuk melihat peluang atau alternatif dalam situasi yang sulit					
55.	Saya belajar hanya ketika disuruh oleh orang lain					
56.	Saya merasa terbebani oleh pikiran negatif yang menghalangi saya untuk melihat potensi dalam diri sendiri					
57.	Saya percaya ketika saya dapat mengenali diri sendiri akan memudahkan saya untuk berkembang					
58.	Saya merasa termotivasi untuk mencapai target yang saya tetapkan untuk diri sendiri.					
59.	Saya merasa memiliki keberanian untuk mengungkapkan pandangan saya sendiri tanpa takut akan penolakan.					
60.	Saya merasa mampu mengatasi hambatan hidup tanpa harus selalu mengandalkan bantuan orang lain.					
61.	Saya mampu mengikuti kegiatan baru yang ada di pondok					
62.	Saya berusaha untuk menciptakan suasana yang hangat saat berinteraksi dengan orang lain					
63.	Saya dapat menerima kritik yang memperlihatkan kelemahan saya.					
64.	Saya merasa malu dan tidak layak mendapatkan apresiasi atas kelebihan yang dimiliki					
65.	Saya secara aktif mencari kesempatan untuk terlibat dalam percakapan					

66.	Saya sering merasa terasing atau tidak cocok dalam lingkungan sosial yang lebih luas.					
67.	Saya cenderung mengandalkan kemampuan sendiri tanpa bergantung pada bantuan orang lain.					
68.	Saya merasa terintimidasi untuk menyuarakan pendapat saya karena takut akan penilaian orang lain.					
69.	Saya memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi apa yang saya butuhkan secara psikologis di lingkungan sekitar saya.					
70.	Saat saya terjebak dalam situasi yang tidak menguntungkan, saya tidak mampu menemukan jalan keluar					
71.	Saya memiliki kemampuan untuk merumuskan tujuan hidup yang jelas					
72.	Saya cenderung mudah menyerah dengan ketika menghadapi hambatan.					
73.	Saya merasa termotivasi untuk terus meningkatkan keterampilan					
74.	Saya menyerah ketika haru mencari kekurangan maupun kelebihan saya					
75.	Saya bersemangat untuk mengenali kelebihan maupun kekurangan yang ada dalam diri saya sendiri					
76.	Saya belajar hanya ketika ada tugas					
77.	Saya secara konsisten mengambil langkah-langkah yang sesuai dengan apa yang saya rencanakan					
78.	Saya sering merasa tidak yakin tentang apa yang ingin saya capai dalam hidup.					
79.	Saya merasa mampu mencari solusi untuk					

	mengatasi situasi yang sulit					
80.	Saya merasa terjebak dalam lingkungan yang tidak mendukung pertumbuhan psikologis saya.					
81.	Saya merasa yakin dalam menyatakan pendapat saya sendiri tanpa takut akan penilaian orang lain.					
82.	Saya merasa kehilangan arah ketika harus membuat keputusan tanpa bantuan orang lain					
83.	Saya mampu menjaga komunikasi yang positif dengan orang lain.					
84.	Saya merasa sulit untuk membangun ikatan emosional yang kuat dengan orang lain.					
85.	Saya menganggap kelebihan diri sebagai aset yang berharga yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan					
86.	Saya merasa bahwa saya sulit berkembang karena terpaku pada kekurangan diri.					

SKALA 2

Beri tanda silang (x) pada salah satu jawaban yang paling Anda anggap sesuai dengan diri Anda.

NO	PERNYATAAN	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
33.	Berterima kasih pada diri sendiri dapat membuat saya bertahan saat ada masalah yang datang					
34.	Saya merasa suatu hal itu penting saat saya kehilangannya					
35.	Saya merasa bersyukur setiap saat					
36.	Saya menolak ajakan untuk berolahraga					
37.	Saya mencoba belajar sekuat tenaga karena saya merasa beruntung dapat mendapat pendidikan yang					

	layak					
38.	Saya terpaksa mengikuti keinginan orang tua untuk mondok					
39.	Saya beruntung dikelilingi oleh teman-teman yang saling mendukung					
40.	Dukungan dari teman-teman tidak berpengaruh apapun pada saya					
41.	Saya merasa kurang diperhatikan oleh orang tua					
42.	Saat saya sakit, saya menyalahkan takdir					
43.	Saya lupa kapan terakhir saya bersyukur					
44.	Saya terkadang lupa bahwa dapat bangun pagi adalah suatu kenikmatan yang luar biasa					
45.	Saya merasa puas dengan pencapaian saya sendiri sehingga tidak perlu mengungkapkan rasa terima kasih					
46.	Saya melihat sisi baik setiap situasi untuk menghargai situasi yang saya alami					
47.	Saat saya mendapatkan masalah, saya percaya bahwa Allah bersama dengan saya					
48.	Saya merasa penting untuk menikmati hal-hal yang sederhana dalam hidup					
49.	Jika saya harus menulis daftar atas segala hal yang harus disyukuri, maka daftar itu akan sangat panjang					
50.	Saya mengapresiasi pendidikan yang saya dapatkan					
51.	Saya merasa beruntung bisa bertemu dan mengenal teman-teman saya saat ini					
52.	Walau teman-teman memberikan dukungan, saya tetap merasa stres saat dihadapkan dengan masalah					
53.	Setiap kali saya beruntung, saya merasa					

	keberuntungan yang saya dapatkan adalah berkat doa dari orang tua saya					
54.	Saya selalu mengeluh atas pendidikan yang saya dapatkan					
55.	Allah memberikan kehidupan saat ini merupakan nikmat yang sangat luar biasa					
56.	Saya jarang bersyukur karena hidup saya merasa menyebalkan					
57.	Dapat bangun pagi hari merupakan suatu kenikmatan yang luar biasa					
58.	Saya merasa pesimis dapat menyelesaikan masalah yang sulit					

SKALA 3

NO	PERNYATAAN	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
49.	Saya merasa bisa mengendalikan diri agar tidak terlalu emosional saat menghadapi masalah					
50.	Saya bisa mengendalikan emosi saat menghadapi masalah sehari-hari					
51.	Saya cenderung meledak-ledak emosi untuk masalah kecil yang seharusnya bisa diatasi dengan tenang					
52.	Saya kesulitan memecahkan masalah dengan efektif sehingga merasa putus asa.					

53.	Saya kesulitan menerapkan solusi untuk masalah yang sudah direncanakan.					
54.	Stres saya bertambah karena banyak masalah yang tidak kunjung selesai					
55.	Emosi negatif saya menghalangi pemikiran yang jernih tentang solusi masalah					
56.	Saya terbawa suasana saat menyelesaikan masalah					
57.	Saya jarang mengikuti pengalaman orang lain untuk membuat keputusan yang lebih baik dalam hidup saya					
58.	Saya mudah terbawa suasana saat menghadapi masalah					
59.	Saya sulit untuk menyingkirkan perasaan negatif saat harus berusaha mencapai tujuan					
60.	Saya cenderung memisahkan logika dengan perasaan saat melihat masalah					
61.	Pengalaman orang lain merupakan pembelajaran bagi saya					
62.	Saya mendapat inspirasi dari pengalaman pribadi untuk menciptakan perubahan positif					
63.	Saya bisa menjaga pikiran tetap jernih saat menghadapi masalah rumit					
64.	Saya memilih opsi yang terbaik untuk menyelesaikan masalah					
65.	Saya tetap optimis dalam mengatasi tantangan yang membuat stres					

66.	Saya berpikir tenang sebelum bereaksi saat frustrasi					
67.	Saya yakin bisa menangani masalah dengan langkah-langkah yang tepat					
68.	Saya sering kali kehilangan kendali atas emosi saya saat menghadapi masalah					
69.	Saya bisa tetap tenang saat menghadapi masalah yang sulit					
70.	Saya bereaksi secara berlebihan terhadap masalah sehari-hari					
71.	Saya memakai pengetahuan untuk menganalisis masalah lebih baik.					
72.	Saya sering hanya merencanakan tanpa tindakan nyata dalam menyelesaikan masalah					
73.	Saya bisa meredakan emosi negatif dengan cepat					
74.	Saya mudah putus asa saat menghadapi masalah					
75.	Saya sulit memahami pengalaman orang lain untuk dijadikan contoh					
76.	Menilai dengan fakta adalah kunci untuk menyelesaikan masalah					
77.	Saya membiarkan perasaan saya menghalangi pencapaian tujuan saya					
78.	Saya mengedepankan tujuan saya daripada perasaan					
79.	Saya mengedepankan perasaan daripada logika saat menyelesaikan masalah					
80.	Saya mempertimbangkan pengalaman					

	orang lain untuk belajar lebih banyak					
81.	Saya merasa sulit menemukan makna dari pengalaman saya sendiri					
82.	Saya seringkali terpengaruh oleh pikiran negatif sehingga sulit mencari solusi yang tepat					
83.	Saya sulit untuk mengendalikan emosi negatif saya saat frustrasi sedang melanda					
84.	Saya cepat bertindak menyelesaikan masalah di sekitar saya					
85.	Saya sering terjebak dalam masalah tanpa jalan keluar					
86.	Saya bisa menunjukkan emosi saya sesuai dengan situasinya					
87.	Saya cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan reaksi emosional saya					

LAMPIRAN 4

HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

A. Validitas *Psychological well-being*

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y10000 1	164,8333	455,247	-,098	,922
Y10000 2	164,9667	433,068	,486	,917
Y10000 3	165,4333	428,047	,472	,917
Y10000 4	164,9667	433,068	,486	,917
Y10000 5	165,0667	439,720	,227	,920
Y10000 6	165,2333	424,530	,630	,916
Y10000 7	163,5333	447,499	,185	,919
Y10000 8	164,2333	433,771	,424	,918
Y10000 9	164,8667	438,809	,380	,918
Y10001 0	165,5667	446,254	,154	,920
Y10001 1	165,1000	451,266	,015	,921
Y10001 2	164,1667	442,971	,396	,918
Y10001 3	164,9667	433,068	,486	,917
Y10001 4	164,5333	440,740	,335	,918
Y10001 5	164,9333	439,306	,251	,920
Y10001 6	164,1000	452,093	-,012	,921
Y10001 7	165,2333	424,530	,630	,916
Y10001 8	164,5667	444,599	,172	,920

Y10001 9	165,1667	446,902	,067	,922
Y10002 0	164,5333	434,878	,551	,917
Y10002 1	164,2333	433,771	,424	,918
Y10002 2	164,9333	439,651	,411	,918
Y10002 3	164,5333	434,878	,551	,917
Y10002 4	165,5667	437,978	,225	,921
Y10002 5	164,3333	430,161	,504	,917
Y10002 6	164,5333	434,878	,551	,917
Y10002 7	164,5333	432,051	,427	,918
Y10002 8	165,2333	424,530	,630	,916
Y10002 9	164,1667	434,626	,440	,918
Y10003 0	164,9667	433,068	,486	,917
Y10003 1	165,4333	428,047	,472	,917
Y10003 2	164,8333	429,178	,497	,917
Y10003 3	164,9667	433,068	,486	,917
Y10003 4	164,5333	434,878	,551	,917
Y10003 5	164,5000	431,500	,476	,917
Y10003 6	164,5333	431,499	,490	,917
Y10003 7	164,6667	428,023	,585	,916
Y10003 8	164,9333	422,064	,611	,916

Y100039	164,5333	431,499	,490	,917
Y100040	164,6667	428,023	,585	,916
Y100041	164,9333	422,064	,611	,916
Y100042	164,8333	429,178	,497	,917
Y100043	164,9667	433,068	,486	,917
Y100044	164,5333	434,878	,551	,917
Y100045	164,5000	431,500	,476	,917
Y100046	164,5333	431,499	,490	,917
Y100047	164,6667	428,023	,585	,916
Y100048	164,9333	422,064	,611	,916

*Data yang diberi garis tebal berarti tidak valid / gugur

B. Reliabilitas *Psychological well-being*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,919	48

C. Validitas *Gratitude*

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted

X10000 1	105,9000	264,645	,649	,898
X10000 2	107,3333	272,161	,436	,901
X10000 3	106,1000	258,576	,787	,895
X10000 4	106,6000	267,559	,507	,900
X10000 5	105,7333	267,237	,630	,898
X10000 6	107,2333	308,530	-,600	,917
X10000 7	106,7000	268,355	,442	,901
X10000 8	106,4000	272,386	,383	,902
X10000 9	106,0667	260,064	,704	,896
X10001 0	107,1000	274,507	,374	,902
X10001 1	106,0667	279,444	,198	,905
X10001 2	106,1000	267,886	,569	,899
X10001 3	106,2333	266,806	,612	,898
X10001 4	106,5000	254,603	,846	,893
X10001 5	106,8667	292,120	-,154	,912
X10001 6	106,6000	259,697	,714	,896
X10001 7	106,4000	265,697	,528	,899
X10001 8	106,0333	267,895	,559	,899
X10001 9	106,3333	262,644	,745	,896
X10002 0	106,2667	258,892	,760	,895

X10002				
1	106,2333	277,702	,251	,904
X10002	105,8667	277,361	,338	,902
2				
X10002	106,8667	292,120	-,154	,912
3				
X10002	106,2000	274,993	,350	,902
4				
X10002	106,8667	271,154	,422	,901
5				
X10002	106,3000	260,493	,711	,896
6				
X10002	106,3000	258,700	,789	,895
7				
X10002	106,3000	257,666	,848	,894
8				
X10002	105,9667	271,689	,493	,900
9				
X10003	106,1667	273,178	,429	,901
0				
X10003	106,0667	270,064	,526	,900
1				
X10003	107,1333	274,257	,248	,905
2				

*Data yang diberi garis tebal berarti tidak valid / gugur

D. Reliabilitas *Gratitude*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,904	32

E. Validitas Penyesuaian Diri

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X20000 1	166,2333	1132,737	,739	,958
X20000 2	167,1667	1139,040	,579	,959
X20000 3	166,7667	1101,151	,915	,957
X20000 4	166,6667	1106,644	,868	,957
X20000 5	166,0333	1124,516	,754	,958
X20000 6	167,8333	1238,902	-,708	,963
X20000 7	167,3333	1127,264	,610	,958
X20000 8	166,7000	1154,907	,376	,959
X20000 9	166,1667	1121,868	,728	,958
X20001 0	167,3667	1168,309	,252	,960
X20001 1	166,4000	1126,317	,592	,958
X20001 2	166,7333	1101,651	,832	,957
X20001 3	166,5333	1110,809	,923	,957
X20001 4	166,6333	1177,413	,106	,960
X20001 5	166,2333	1118,599	,821	,957
X20001 6	166,7667	1127,289	,610	,958
X20001 7	166,3667	1131,206	,771	,958
X20001 8	166,3333	1128,782	,744	,958

X20001 9	166,6000	1123,766	,864	,957
X20002 0	166,4333	1120,599	,756	,958
X20002 1	166,5333	1105,913	,884	,957
X20002 2	166,0000	1165,103	,409	,959
X20002 3	166,7667	1222,806	-,468	,963
X20002 4	166,6333	1130,654	,683	,958
X20002 5	167,2000	1132,786	,620	,958
X20002 6	166,3333	1121,747	,863	,957
X20002 7	166,5333	1108,740	,868	,957
X20002 8	166,2667	1116,547	,881	,957
X20002 9	166,0333	1129,757	,745	,958
X20003 0	166,6000	1119,076	,813	,957
X20003 1	167,0333	1184,999	,008	,961
X20003 2	167,5000	1173,914	,122	,961
X20003 3	167,8333	1238,902	-,708	,963
X20003 4	167,3333	1127,264	,610	,958
X20003 5	166,7000	1154,907	,376	,959
X20003 6	166,1667	1121,868	,728	,958
X20003 7	166,6000	1119,076	,813	,957
X20003 8	166,4000	1126,317	,592	,958

X200039	166,7333	1101,651	,832	,957
X200040	166,5333	1110,809	,923	,957
X200041	166,6333	1177,413	,106	,960
X200042	166,0000	1165,103	,409	,959
X200043	166,7667	1222,806	-,468	,963
X200044	166,6333	1130,654	,683	,958
X200045	167,2000	1132,786	,620	,958
X200046	166,3333	1121,747	,863	,957
X200047	166,5333	1108,740	,868	,957
X200048	166,2667	1116,547	,881	,957

*Data yang diberi garis tebal berarti tidak valid / gugur

F. Reliabilitas Penyesuaian diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,959	48

LAMPIRAN 5 KKATEGORISASI SUBJEK

Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis kelamin	Jumlah	Presentase
1.	Laki-laki	51	50%
2.	Perempuan	51	50%
Jumlah		102	100%

Deskripsi Data

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Psychological Weel-Being (Y)</i>	102	87	145	117,26	12,774
<i>Gratitude (X1)</i>	102	68	103	84,32	7,210
Penyesuaian Diri (X2)	102	71	175	123,72	17,883
Valid N (listwise)	102				

Kategorisasi Variabel *Psychological Well-Being*

Rumus Interval	Perhitungan	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 117,26 - 12,774$ $X < 104,486$ $X < 104$	$X < 104$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$(117,26 - 12,774) \leq X < (117,26 + 12,774)$ $104,467 \leq X < 130.034$ $104 \leq X < 130$	$104 \leq X < 130$	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1 \text{SD}$	$X \geq 117,26 + 12,774$ $X \geq 130,034$ $X \geq 130$	$X \geq 130$	Tinggi

Distribusi Variabel *Psychological Well-Being*

Psychological Well-Being					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	15	14,7	14,7	14,7
	Sedang	66	64,7	64,7	79,4
	Tinggi	21	20,6	20,6	100,0
	Total	102	100,0	100,0	

Kategorisasi Variabel Gratitude

Rumus Interval	Perhitungan	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 84,32 - 7,210$ $X < 77,11$ $X < 77$	$X < 77$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$(84,32 - 7,210) \leq X < (84,32 + 7,210)$ $77,11 \leq X < 91.53$ $77 \leq X < 92$	$77 \leq X < 92$	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1 \text{SD}$	$X \geq 84,32 + 7,210$ $X \geq 91.53$ $X \geq 92$	$X \geq 92$	Tinggi

Distribusi Variabel Gratitude

Gratitude					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	13	12,7	12,7	12,7
	Sedang	73	71,6	71,6	84,3
	Tinggi	16	15,7	15,7	100,0
	Total	102	100,0	100,0	

Kategorisasi Variabel Penyesuaian Diri

Rumus Interval	Perhitungan	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 123,72 - 18,273$	$X < 104$	Rendah

	$X < 105.447$ $X < 105$		
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$(123,72 - 18,273) \leq X < (123,72 + 18,273)$ $105.447 \leq X < 141.993$ $105 \leq X < 142$	$104 \leq X < 142$	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1 \text{ SD}$	$X \geq 123,72 + 18,273$ $X \geq 141.993$ $X \geq 142$	$X \geq 142$	Tinggi

Distribusi Variabel Penyesuaian Diri

Penyesuaian Diri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	15	14,7	14,7	14,7
Sedang	72	70,6	70,6	85,3
Tinggi	15	14,7	14,7	100,0
Total	102	100,0	100,0	

LAMPIRAN 6

HASIL UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		102
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	11,84329410
Most Extreme Differences	Absolute	,055
	Positive	,048
	Negative	-,055
Test Statistic		,055
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

LAMPIRAN 7

HASIL UJI LINIERITAS

Hasil Uji Linieritas Variabel X1 dengan Y

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X1	Between Groups	(Combined)	6018,553	31	194,147	1,299	,183
		Linearity	1537,579	1	1537,579	10,286	,002
		Deviation from Linearity	4480,974	30	149,366	,999	,484
	Within Groups		10463,300	70	149,476		
	Total		16481,853	101			

Hasil Uji Linieritas Variabel X2 dengan Y

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X2	Between Groups	(Combined)	8631,203	51	169,239	1,078	,396
		Linearity	953,848	1	953,848	6,075	,017
		Deviation from Linearity	7677,355	50	153,547	,978	,531
	Within Groups		7850,650	50	157,013		
	Total		16481,853	101			

LAMPIRAN 8

HASIL UJI MULTIKOLINIERITAS

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	54,937	15,700		3,499	,001		
X1	,511	,166	,288	3,084	,003	,994	1,006
X2	,156	,067	,218	2,331	,022	,994	1,006

a. Dependent Variable: Y

LAMPIRAN 9
HASIL ANALISIS DATA

Hasil Uji Parsial

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	54,937	15,700		3,499	,001
X1	,511	,166	,288	3,084	,003
X2	,156	,067	,218	2,331	,022

Hasil Uji Simultan

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	2315,228	2	1157,614	8,090	,001 ^b
Residual	14166,625	99	143,097		
Total	16481,853	101			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X2, X1

Hasil Uji Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,375 ^a	,140	,123	11,962

a. Predictors: (Constant), X2, X1

LAMPIRAN 7
SURAT IJIN PENELITIAN



PONDOK PESANTREN DARUL AMANAH
Alamat: Jl. Sukorejo-Pekalongan, Km 04,
Ngadiwarno, Sukorejo, Kendal 51363, Jawa Tengah, Indonesia

Telep./Fax : (0294) 3652987
Website : www.darulamanah.com
Email : info@darulamanah.com
Fanspage : Yayasan Darul Amanah
Youtube : DarulamanahTV
Instagram : @amanah_darul
Twitter : @amanah_darul

Nomor : XXXIII.013/Litbang.DA/V/2024

Kendal, 8 Mei 2024

Hal : Surat Keterangan Izin Penelitian

Yang Bertanda Tangan di bawah ini Pimpinan Pondok Pesantren Darul Amanah Kabunan Ngadiwarno Sukorejo Kendal, menerangkan bahwa sesungguhnya saudara;

Nama	: Febrian Dicky Fitrianto
NIM	: 1707016075
Perguruan Tinggi	: Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
Program	: Psikologi
Program Studi/ Jurusan	: Psikologi dan Kesehatan
Judul Penelitian	: Pengaruh Gratitude dan Penyesuaian Diri terhadap Psychological Well-being pada Santri Tahun Pertama Pondok Pesantren Darul Amanah Sukorejo Kendal

Mahasiswa tersebut benar-benar melakukan penelitian tentang judul terkait di lingkungan Pondok Pesantren Darul Amanah Kabunan Ngadiwarno Sukorejo Kendal, pada tanggal 23 April 2024 sampai 05 Mei 2024.

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya, agar dipergunakan sebagaimana mestinya.



Pimpinan Pesantren Darul Amanah

KH. Mas'ud Abdul Qadir

LAMPIRAN 8
FOTO DOKUMENTASI



LAMPIRAN 9
DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Data Diri

1. Nama : Febrian Dicky Fitrianto
2. Tempat, tanggal lahir : Kendal, 1 Februari 1999
3. Alamat : Kp. Kemantenan RT 7 RW 7, Desa
Kutoharjo, Kecamatan Kaliwungu, Kab. Kendal
4. No. Hp : 081325711528
5. Email : febriandicky0@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal:
 - a. TK. Pertiwi
 - b. SDN 3 Kutoharjo
 - c. SMPN 1 Brangsong
 - d. SMKN 4 Kendal
2. Riwayat Pendidikan Non Formal
 - a. -

C. Pengalaman Organisasi:

1. PMII
2. Memento
3. Gema SC