

Peran Kebersyukuran terhadap Emosi Negatif pada Santriwati

Darosy Endah Hyoscyamina¹

Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi, Universitas Diponegoro,
Semarang, Indonesia
bundarosyendah@gmail.com

Chamilul Hikam Al Karim²

Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi, Universitas Diponegoro,
Semarang, Indonesia
chamilulhikamalkarim@gmail.com

Abstract

Pesantren is a boarding school. Boarding school education has different challenges compared to non-boarding schools. Boarding schools are known to have stricter rules, and busier activities and students have to live far from their families. The various dynamics that occur in pesantren are prone to causing negative emotions, especially among female students or santriwati. Gratitude is one of the behaviors and attitudes of life taught in pesantren. This research aims to determine the relationship between gratitude and negative emotions (stress, anxiety, and depression) among santriwati. This study used a cross-sectional approach. Data collection was carried out using the Indonesian version of the gratitude scale (α : 0.838. n : 22) and DASS21 (α : 0.914. n : 21). The sampling technique used is simple random sampling. The total research subjects were $n=143$ female students. The results of data analysis using Spearman Rank show that gratitude has a significant negative relationship with stress ($p=0.001$; $r=-0.286$), anxiety ($p=0.00$; $r=-0.332$), and depression ($p=0.00$; $r=-0.343$). It can be concluded that gratitude is negatively correlated with negative emotions. Future researchers can conduct qualitative research to dig deeper into relationships with parents and anxiety because santriwati are still found to be at a severe level.

Keywords: *gratitude, islamic boarding school, negative emotion, santriwati*

Abstrak

Pesantren adalah salah satu bentuk pendidikan dengan konsep asrama atau *boarding school*. Pendidikan model asrama memiliki tantangan yang berbeda dibandingkan sekolah non-asrama. Sekolah asrama diketahui memiliki aturan yang lebih ketat, kegiatan yang lebih padat hingga siswa harus tinggal jauh dari keluarga. Berbagai dinamika yang terjadi di pesantren rentan menimbulkan emosi negatif terlebih pada santri perempuan atau santriwati. Kebersyukuran menjadi salah satu

perilaku dan sikap hidup yang diajarkan di pesantren. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan emosi negatif (stres, kecemasan dan depresi) pada santriwati. Metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional* adalah pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini. Pengambilan data dilakukan dengan skala kebersyukuran (α : 0,838. n: 22) dan DASS21 (α : 0,914. n: 21) versi bahasa Indonesia. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling*. Total subjek penelitian n=143 santri perempuan. Hasil analisis data dengan Spearman Rank menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres ($p=0,001$; $r=-0,286$), kecemasan ($p=0,00$; $r=-0,332$), dan Depresi ($p=0,00$; $r=-0,343$). Dapat disimpulkan kebersyukuran berkorelasi secara negatif dengan stres, kecemasan, dan depresi. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian kualitatif untuk menggali lebih dalam berkaitan dengan relasi dengan orang tua dan kecemasan karena masih ditemukan santriwati yang berada pada *level severe*.

Kata kunci: emosi negatif, kebersyukuran, pesantren, santriwati

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Ketika seseorang mulai memasuki masa usia remaja yang terjadi adalah mereka harus menghadapi berbagai tantangan seperti perubahan secara biologis, adanya pengalaman baru dan tugas perkembangan yang berbeda (Santrock, 2013). Tugas perkembangan yang dihadapi oleh remaja misalnya menurut Erikson adalah mencari identitas diri dan jika remaja tidak mampu mencapai identitas diri maka akan mengalami kebingungan identitas (Santrock, 2013). Santrock (2013) menyatakan bahwa remaja menjadi lebih intim dengan teman sebaya dan mulai memiliki hubungan yang berbeda dengan orang tua. Menurut Freud ketika individu memasuki masa usia remaja cenderung melakukan “pemberontakan” terhadap orang tua mereka yang mana anak laki-laki menentang ayahnya dan anak perempuan menentang ibunya (Slee, 2002). Cara berpikir remaja juga mengalami perubahan yaitu menjadi lebih abstrak dan idealistik (Santrock, 2013).

Masa remaja menurut Hurlock (2003) dimulai dari usia 12 hingga 21 tahun. Santrock (2013) menyebutkan bahwa masa usia remaja dimulai antara 10-12 hingga 18-21 tahun. Hurlock membagi masa remaja menjadi 3 yaitu remaja awal (12-15 tahun), remaja pertengahan (15-18 tahun) dan remaja akhir (18-21 tahun). Secara umum remaja mengalami berbagai perubahan seperti perubahan fisik yang ditandai dengan semakin matangnya organ-organ seksual, perubahan interaksi sosial maupun perubahan cara berpikir (Santrock, 2013).

Hall (dalam Santrock, 2016) menyebutkan bahwa masa remaja adalah masa *storm and stress* yaitu periode penuh gejolak yang dipenuhi dengan berbagai konflik dan perubahan suasana hati. Masa *storm and stress* terjadi karena seseorang ketika memasuki masa usia remaja banyak mengalami berbagai perubahan yang terjadi dibandingkan masa sebelumnya (Soetjiningsih, 2010). Stres menurut Sarafino dan Smith (2011) adalah respon seseorang terhadap tuntutan yang ada di lingkungan yang ditunjukkan melalui respon fisik, kognisi, emosi, serta tingkah laku sosial. Dewi (2012) mendefinisikan stres sebagai interaksi antara kemampuan coping dengan tuntutan lingkungan.

Remaja yang menjalani kehidupan sebagai santri memiliki tantangan yang dapat menimbulkan stres. Santri mendapatkan tekanan baik dari keluarga maupun lingkungan pesantren yang kemudian dapat memunculkan gejala berupa mual, pusing bahkan menjadi emosional. Penelitian yang dilakukan oleh Fitriani et al. (2020) mendapati hasil bahwa sebanyak 60,7% santri mengalami stres dalam kategori stres berat. Penyebab tingginya stres yang dialami santri adalah karena model pendidikan di pesantren yang padat, ketat, serta terbebani dengan berbagai kegiatan yang ada di pesantren (Fitriani et al., 2020).

Model pendidikan pesantren biasanya dilakukan dengan model sekolah berasrama. Perubahan dari sekolah non asrama ke sekolah asrama perlu adanya penyesuaian diri yang baik. Penyesuaian diri yang baik menjadi penting karena dapat membuat santri menjadi bahagia berada di pesantren (Subhiyah & Nashori, 2021). Sekolah dengan asrama memiliki tuntutan yang lebih daripada sekolah menengah yang biasa (Nabila & Laksmiwati, 2019). Tuntutan yang ada di pesantren misalnya adalah rutinitas yang padat, peraturan yang ketat, jauh dari orang tua dan tuntutan kemandirian yang dapat membuat stres (Nabila & Laksmiwati, 2019). Tantangan lain yang harus dihadapi santri adalah adaptasi dengan teman sebaya. Santri di pesantren biasanya bersifat heterogen yaitu berasal dari berbagai daerah dan latar belakang sehingga santri perlu untuk dapat saling bersosialisasi (Atiyah et al., 2020). Stres yang dialami oleh santri seseorang dapat mengganggu kesehatan.

Penelitian Hana, Zuhdy, & Widyasih (2018) menyebutkan bahwa stres yang dialami oleh santri perempuan yang kemudian disebut santriwati dapat menimbulkan penyakit yang bernama *fluor albus* yaitu santriwati yang mengalami stres psikososial 3 kali rentan mengalami *fluor albus*. Masalah kesehatan kewanitaan lain yang berkaitan dengan stres adalah nyeri karena haid atau yang disebut dengan *dismenorea*. Mahasiswa yang mengalami stres cenderung merasakan kejadian nyeri haid lebih intens (Mantolas et al., 2019). Stres yang

dialami individu memiliki dampak negatif terhadap imun tubuh manusia (Larasati, 2016). Siklus menstruasi dapat terganggu akibat stres yang dirasakan oleh perempuan (Sari, 2020).

Stres tidak hanya berimbas pada kondisi fisik seseorang saja namun juga berdampak pada kondisi psikologis. Tingkat stres yang dialami individu berbanding terbalik dengan performa yaitu semakin tinggi stres maka performa individu cenderung menurun (Jum'ati & Wusma, 2013). Penelitian Uhing & Mandagie (2016) juga mendapati hasil yang senada yaitu stres memiliki kaitan dengan kinerja seseorang. Jenis kelamin diketahui sebagai variabel yang berhubungan dengan stres. Perempuan memiliki resiko stres 2,2 kali daripada laki-laki (Kountul, Kolibu, & Korompis, 2018). Kebersyukuran menjadi variabel yang penting kaitannya dengan stres yang dialami individu.

Syukur atau *gratitude* oleh Seligman (2012) didefinisikan sebagai penghargaan terhadap keunggulan orang lain dalam hal moral. Seligman (2012) menjelaskan bahwa rasa syukur juga dapat ditujukan kepada sumber-sumber impersonal dan bukan manusia—Tuhan, alam, hewan—tetapi tidak dapat ditujukan kepada diri sendiri. Kata *gratitude* berasal dari bahasa latin *gratia* yang memiliki arti anugrah (Seligman, 2012). Syukur dalam bahasa arab memiliki arti pujian terhadap suatu hal (Syarbini & Haryadi, 2010). Menurut Al-Munajjid, (2017) syukur adalah berterima kasih atas kebaikan yang telah diberikan oleh pihak-pihak yang telah berbuat baik.

Kebersyukuran dalam perspektif agama dapat dimaknai sebagai kemampuan untuk memiliki prasangka yang baik kepada Tuhan serta dapat memanfaatkan anugrah yang diberikan-Nya (Takdir, 2018). Menurut Takdir (2018) rasa syukur kepada Tuhan akan membawa manusia kepuasan batin dan semakin taat dalam menjalankan perintah Allah SWT. Faktor-faktor yang dapat memunculkan rasa syukur antara lain penerimaan terhadap takdir Allah, pengalaman spiritual, apresiasi terhadap kasih sayang yang diterima, serta tawakal (Hambali et al., 2015). Studi literatur yang dilakukan oleh Karimulloh et al. (2021) bahwa dalam perspektif Al-Quran syukur tidak hanya ditujukan kepada Allah saja namun juga kepada makhluk ciptaan-Nya dan perintah bersyukur dalam Islam tidak hanya ditujukan kepada kaum muslim saja namun, manusia secara umumnya.

Rasa syukur menjadi salah satu modal penting dalam menghadapi berbagai tantangan dalam hidup. Siswa yang merasakan rasa syukur mampu merasakan emosi positif, lebih terlibat dalam aktivitas sehari-hari, memiliki hubungan yang lebih mendukung, memiliki arah hidup yang lebih baik, dan lebih sering mencapai tujuan dalam hidup (Bazargan-Hejazi et al., 2023).

Penelitian Geier & Morris (2022) mendapati hasil bahwa intervensi kebersyukuran mampu meningkatkan kesejahteraan secara mental terutama dalam menghadapi suatu krisis. Czyżowska & Gurba (2022) menyebutkan bahwa kebersyukuran dapat menguatkan relasi sosial seseorang dan juga membantu seseorang menemukan tujuan hidup.

Kebersyukuran memiliki hubungan dengan optimisme seseorang (Wahid, Larasati, & Nasohri, 2018). Remaja yang memiliki kebersyukuran yang baik, cenderung dapat lebih menyadari akan kemampuan dirinya sehingga mendorong mereka untuk meningkatkan kemampuan serta keterampilan (Wahid, Larasati, & Nasohri, 2018). Menurut Wijayanti et al. (2020) optimisme dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang khususnya pada aspek kesejahteraan psikologis. Intervensi kebersyukuran diyakini dapat meningkatkan kesejahteraan pada individu. Individu yang optimis cenderung merasakan stres yang rendah serta lebih memiliki motivasi dalam berprestasi (Musabiq et al., 2018). Syukur yang dirasakan oleh seseorang dapat meningkatkan rasa kebahagiaan (Dian & Maya, 2017).

Siswa pondok pesantren atau yang disebut santri memiliki tuntutan yang lebih banyak daripada siswa di sekolah menengah biasa. Tantangan yang harus dihadapi oleh santri di pesantren misalnya adalah rutinitas yang padat, peraturan yang ketat, jauh dari orang tua dan tuntutan kemandirian yang dapat membuat stres. Perempuan memiliki risiko stres dua kali lipat daripada laki-laki. Stres juga diyakini memiliki dampak buruk bagi kesehatan pada perempuan. Rasa syukur menjadi salah satu perilaku untuk menghadapi berbagai tantangan yang dapat menimbulkan stres. Seseorang yang memiliki rasa syukur yang tinggi cenderung optimis sehingga dirinya menjadi yakin bahwa dirinya mampu menghadapi berbagai persoalan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “terdapat hubungan negatif antara kebersyukuran dengan emosi negatif pada santriwati”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kaitan antara kebersyukuran dengan berbagai emosi negatif pada santri seperti stres, kecemasan dan depresi. Penelitian stres khususnya pada santri perempuan belum banyak ditemukan padahal santri perempuan rentan mengalami stres. Stres pada santri perempuan perlu untuk dilakukan penelitian untuk mengetahui gambaran stres yang ada pada santri perempuan. Berdasarkan pencarian literatur di database seperti Portal Garuda Indonesia (<https://garuda.kemdikbud.go.id/>) dan *onsearch* (<https://onsearch.id/>) dengan kata kunci “santri perempuan” dan “stres” maupun “santriwati” dan “stres”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Desain *cross-sectional* adalah desain penelitian memotret kehidupan sosial dengan pengumpulan data pada satu waktu (Neuman, 2014). Model *cross-sectional* ini memiliki tujuan untuk mengumpulkan data tentang sikap, pendapat, atau keyakinan saat ini (Creswell, 2012). Subjek dalam penelitian ini adalah santriwati di Pondok Pesantren n=450 santri. Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan membagikan skala kebersyukuran (α : 0,838. n: 22) yang disusun oleh Muthohharoh (2022) dan menggunakan DASS-21 (α : 0,914. n: 21) versi bahasa Indonesia yang telah diadaptasi oleh Damanik (2011). Analisis data menggunakan Spearman Rank dengan bantuan program SPSS versi 25.0 untuk mengetahui korelasi antara kebersyukuran dan emosi negatif. Pengambilan subjek dilakukan dengan *simple random sampling*. Karakteristik penelitian ini adalah santriwati pada semua jenjang kelas dan bersedia mengisi skala.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Populasi penelitian pada penelitian n=450 santriwati. Peneliti menargetkan sebanyak 200 sampel untuk mendapatkan taraf kesalahan sebesar 5% berdasarkan tabel krejcie (Sugiyono, 2016). Dari semua skala yang terkumpul hanya terdapat sebanyak 143 kuesioner yang terisi dengan lengkap sehingga hanya 143 subjek yang dapat dilakukan analisis. 143 subjek dikatakan cukup untuk populasi sebanyak 450 karena datanya tidak terdistribusi normal sebagaimana ditunjukkan dalam Tabel 4.2. Menurut Sugiyono (2016) untuk sebaran daya yang tidak terdistribusi normal dapat menggunakan sampel sebanyak 1% dari populasi. Rentang usia partisipan dalam penelitian ini adalah 12-19 tahun dengan rata-rata umur 15,6 tahun. Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan membagikan skala kebersyukuran (α : 0,838. n: 22) yang disusun oleh Muthohharoh (2022) dan menggunakan DASS-21 (α : 0,914. n: 21) versi bahasa Indonesia yang telah diadaptasi oleh Damanik (2011). Pengambilan subjek dilakukan dengan *simple random sampling*.

Pemberian skala dilakukan dengan memberikan skala dalam bentuk cetak yang kemudian diisi langsung oleh para santriwati dengan bantuan pengelola pesantren. Setelah data didapatkan dari kuesioner kemudian dilakukan input data kedalam Microsoft Excel untuk memudahkan analisis data. Uji asumsi dilakukan untuk menentukan uji analisis data yang hendak dilakukan. Hasil uji normalitas tidak memenuhi sedangkan uji linieritas menunjukkan bahwa data kedua variabel linier. Hasil uji asumsi ditunjukkan dalam Tabel 1 dan 2.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

No.	Variabel	Nilai Signifikansi
1.	Kebersyukuran	.200*
2.	Stres	.000
3.	Kecemasan	.000
4.	Depresi	.000

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa dari keempat variabel hanya satu yang persebaran datanya normal yaitu kebersyukuran. Persebaran data kebersyukuran dianggap normal karena memiliki nilai signifikansi $p > 0,05$. Sedangkan pada variabel stres, kecemasan dan depresi persebaran datanya tidak normal karena $p < 0,05$.

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

No.	Variabel	Nilai Signifikansi
1.	Kebersyukuran dan stres	.414
2.	Kebersyukuran dan kecemasan	.279
3.	Kebersyukuran dan Depresi	.022

Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa kebersyukuran dengan ketiga variabel lain tidak memenuhi uji linieritas. Hasil uji linieritas tidak terpenuhi karena nilai signifikansi $p < 0,05$. Uji asumsi tidak terpenuhi karena terdapat sebaran data yang tidak normal yaitu pada sebaran data kebersyukuran. Konsekuensi dari tidak terpenuhinya hasil uji asumsi adalah tidak dapat dilakukan uji parametrik sehingga harus menggunakan uji non parametrik. Uji non parametrik yang digunakan adalah uji Spearman Rank untuk mengetahui korelasi dan arah korelasi.

Hasil uji hipotesis dengan Spearman Rank menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan yang signifikan dengan stres, kecemasan dan depresi. Hasil uji hipotesis dengan Spearman Rank ditunjukkan dalam Tabel 3.

Tabel 3. Uji Hipotesis

No.	Variabel	Nilai Signifikansi	Koefisien korelasi
1.	Kebersyukuran dan stres	.001	-.286.
2.	Kebersyukuran dan kecemasan	.000	-.332.
3.	Kebersyukuran dan Depresi	.000	-.343.

Tabel 3. menunjukkan bahwa korelasi kebersyukuran dengan stres, kebersyukuran dengan kecemasan, dan kebersyukuran dengan depresi adalah signifikan karena ketiga nilai signifikansi $p < 0,005$. Korelasi kebersyukuran dengan stres, kecemasan dan depresi bersifat negatif karena nilai koefisien korelasinya menunjukkan angka negatif. Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan, maka hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima. Koefisien

korelasi yang menunjukkan angka negatif memiliki arti bahwa semakin tinggi kebersyukuran semakin rendah stres, kecemasan dan depresi. Data dari keempat variabel kemudian dilakukan kategorisasi untuk mengetahui sebaran data berdasarkan kategori. Kategorisasi data pada tiap variabel ditunjukkan dalam Tabel 4 dan 5.

Tabel 4. Kategorisasi Kebersyukuran

Variabel	Kategorisasi		
	Rendah	Sedang	Tinggi
Kebersyukuran	N = 0	N = 42	N = 101
	0%	29,4%	70,6%

Pada tabel 4. dapat dilihat bahwa mayoritas subjek berada pada kategori tinggi terkait dengan kebersyukuran. Sebanyak 42 subjek atau 29,4% berada pada kategori sedang dan tidak terdapat subjek yang berada pada kategori rendah untuk variabel kebersyukuran.

Tabel 5. Kategorisasi Stres, Kecemasan dan Depresi

Variabel	Kategorisasi				
	Normal	Mild	Moderate	Severe	Extremely Severe
Stres	N = 57	N = 29	N = 29	N = 25	N = 3
	39,9%	20,2%	20,2%	17,5%	2,1%
Kecemasan	N = 37	N = 18	N = 48	N = 16	N = 24
	25,9%	12,6%	33,6%	11,2%	16,8%
Depresi	N = 75	N = 18	N = 34	N = 14	N = 2
	52,4%	12,6%	23,8%	9,8%	1,4%

Kategorisasi pada variabel stres, kecemasan dan depresi menggunakan lima kategori berdasarkan buku manual DASS-21 (Damanik, 2011). Tingkat stres pada subjek mayoritas berada pada level normal yaitu sebanyak 39,9%, sebanyak 20,2% berada pada kategori *mild* atau ringan dan 20,2% berada pada kategori *moderate* atau sedang/cukup. Pada kategori *severe* atau parah sebanyak 17,5% dan *extremely severe* atau level sangat parah sebanyak 2,1%.

Tingkat kecemasan subjek mayoritas dalam kategori sedang yaitu 33,6%, sebanyak 25,9% berada pada kategori normal, 12,6% berada pada kategori ringan dan sebanyak 11,2% berada pada parah sedangkan sangat parah sebanyak 16,8%. Pada variabel depresi mayoritas subjek berada pada level normal yaitu sebanyak 52,4%, diikuti 23,8% dalam kategori sedang/cukup, sebanyak 12,6% partisipan berada pada level ringan, 9,8% berada pada level parah dan sisanya 1,4% berada pada level sangat parah.

Berdasarkan hasil analisis data terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kebersyukuran dengan stres, kebersyukuran dengan kecemasan dan kebersyukuran dengan depresi sehingga hipotesis diterima. Kebersyukuran dalam penelitian ini adalah kebersyukuran

dalam konteks agama Islam. Kebersyukuran memiliki tiga aspek yaitu mengenal, menerima dan memuji Allah atas nikmat yang diterima oleh manusia itu sendiri (Al-Munajjid, 2017). Syukur secara bahasa memiliki makna mengenali suatu kebaikan dan menceritakannya (Karimulloh, Grasiawaty, & Caninsti 2021). Kebersyukuran atau yang oleh Peterson dan Seligman (dalam Boniwell, 2012) mendefinisikan sebagai *thanking people, counting blessing* yaitu berterima kasih terhadap orang lain dan menghitung apa saja yang kita dapatkan. Secara sekilas syukur dalam konteks agama Islam dengan *gratitude* memiliki kesamaan arti namun berbeda pada objeknya. Rasa syukur dapat mengurangi stres yang dilakukan dengan cara mensyukuri segala apa yang Allah berikan (Al-Munajjid, 2012).

Penelitian Mason (2019) menunjukkan bahwa rasa syukur berhubungan positif dengan ukuran kesejahteraan, dan berbanding terbalik dengan indikator distres psikologis. Berdasarkan penelitian Mason (2019) dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi rasa syukur semakin meningkat kesejahteraan seseorang dan semakin menurunkan distres psikologis. Kebersyukuran memiliki hubungan yang positif dengan *post-traumatic growth* atau pertumbuhan pasca kejadian traumatis sehingga tingginya kebersyukuran dapat mempercepat pertumbuhan pasca kejadian traumatis (Ruini & Vescovelli, 2013). Menurut Ruini & Vescovelli (2013) kebersyukuran diketahui memiliki hubungan negatif dengan kecemasan dan depresi serta meningkatkan perasaan positif.

Peran kebersyukuran juga berkaitan dengan *perceived of stress* atau persepsi terhadap stres. Menurut Lee et al. (2021) kecenderungan untuk senantiasa menunjukkan kebersyukuran dapat meningkatkan ketahanan terhadap stres dan mencegah gangguan terkait kesehatan mental. Lee et al. (2018) menjelaskan bahwa kebersyukuran menjadi faktor protektif terhadap stres dan kelelahan. Menumbuhkan sikap syukur yang matang (*mature gratitude*) dengan cara melakukan tindakan yang baik, mengungkapkan rasa syukur atas hidup dan Tuhan, dan menikmati semua hal kecil dalam hidup dapat membantu seseorang untuk menjadi pribadi yang resilien (Jans-Beken, 2021). Penelitian Tan et al. (2021) yang melakukan penelitian eksperimen dengan *gratitude journaling* yaitu menuliskan kebersyukuran memiliki korelasi dengan kualitas hidup, penderitaan dan distres psikologis.

Hasil penelitian Tan et al. (2021) menunjukkan bahwa menuliskan rasa syukur secara signifikan dapat meningkatkan skor kualitas hidup, mengurangi penderitaan dan mengurangi distres psikologis. Syukur adalah keadaan emosional dan sikap terhadap kehidupan yang merupakan sumber kekuatan manusia dalam meningkatkan kesejahteraan pribadi dan

relasional seseorang (Emmons & Crumpler, 2000). Menurut Du et al. (2021) kebersyukuran memiliki relasi secara langsung dengan resiliensi. Resiliensi seseorang akan semakin baik ketika kebersyukurannya meningkat (Du et al., 2021). Kategorisasi kebersyukuran sebagaimana yang ditunjukkan pada Tabel 4.5 bahwa mayoritas subjek berada pada kategori yang tinggi dalam hal kebersyukuran.

Tingginya skor kebersyukuran pada subjek berkaitan dengan perilaku religiusitas. Setting penelitian ini adalah di pesantren yang mana pendidikan terkait keagamaan menjadi paling intens. Pesantren menjadi institusi yang dianggap memiliki pendidikan agama Islam yang paling intens dibandingkan dengan sekolah sekolah umum maupun madrasah (Abidin et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa intensitas ibadah (*prayer*) memiliki korelasi yang kuat dengan kebersyukuran sehingga semakin seseorang giat beribadah semakin baik pula kebersyukurannya (Lambert et al., 2009).

Hidup di lingkungan religius atau memiliki tema yang religius dapat meningkatkan rasa syukur pada subjek dewasa muda (Kraus, Desmon, & Palmer, 2015). Seseorang yang bersyukur cenderung lebih bahagia, memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik serta merasakan adanya kepuasan terhadap hidupnya (Aghababaei, Blachnio, & Aminikhoo, 2018). Rasa syukur secara umum (*gratitude*) memiliki efek yang berbeda dengan syukur dalam konteks agama (*religious gratitude*) (Rosmarin et al., 2011).

Syukur dalam konteks agama adalah menyematkan syukur kepada Tuhan yang diketahui memiliki efek yang lebih kuat daripada syukur secara umum terhadap kesejahteraan secara mental (*mental well-being*) (Rosmarin et al., 2011). Motivasi secara religius (*religious motivation*) memperkuat hubungan antara depresi dengan kebersyukuran (Tulbure, 2015). Menurut Tulbure (2015) ketika motivasi religius ditambahkan maka semakin kuat hubungan antara kebersyukuran dengan depresi yaitu semakin tinggi kebersyukuran dan semakin rendah depresinya.

Sebanyak 39,9% kategori stres pada subjek penelitian ini berada pada kategori normal yang mana hal tersebut berkaitan dengan tingginya kebersyukuran. Rasa syukur secara keseluruhan secara langsung mendorong adanya dukungan sosial, dan untuk melindungi orang dari stres dan depresi (Wood et al., 2008). Penelitian Yildirim & Alanazi (2018) menunjukkan bahwa hubungan kebersyukuran dengan kepuasan hidup dimediasi oleh persepsi terhadap stres. Syukur secara positif memprediksi kepuasan dengan hidup, sementara stres secara negatif memprediksi kepuasan dengan hidup (Yildirim & Alanazi, 2018). Seseorang yang memiliki

kecenderungan untuk senantiasa mengungkapkan rasa syukur stres yang lebih rendah, kesehatan yang semakin membaik, dan lebih merasakan kepuasan (Moon & Jung, 2020).

Secara umum kebersyukuran memiliki peran untuk menurunkan depresi dan kecemasan pada populasi secara umum (Petrocchi & Couyoumdjian, 2016). Dengan meninjau kembali peristiwa kehidupan dengan sikap bersyukur, ketakutan orang akan kematian menjadi berkurang karena merasa bahwa hidup ini telah dijalani dengan baik (Lau & Cheng, 2011). Rasa syukur dapat meningkatkan optimisme (Wahid, Larasati, & Nasohri, 2018) sedangkan optimisme berhubungan negatif dengan kecemasan (Biber, Melton, & Czech, 2020). Penelitian Biber, Melton, & Czech (2020) menyatakan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan yang negatif dengan kecemasan artinya semakin tinggi kebersyukuran semakin rendah kecemasannya. Rasa syukur dan dukungan sosial sama-sama memiliki efek terhadap kecemasan akan kematian namun, rasa syukur memiliki efek yang lebih kuat daripada dukungan sosial pada populasi adiyuswa (Poordad, Momeni, & Karami, 2019).

Level depresi yang rendah pada mayoritas subjek penelitian ini sebagaimana yang ditunjukkan pada Tabel 4 berkaitan dengan tingginya level kebersyukuran. Penelitian dari Tulbure (2015) menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan yang terbalik atau negatif yaitu semakin tinggi kebersyukuran semakin rendah depresi seseorang. Kebersyukuran, religiusitas dan dukungan sosial memiliki hubungan negatif terhadap pikiran (*suicidal ideation*) akan bunuh diri dan perilaku bunuh diri (*suicidal behavior*) (Krysinska et al., 2015).

SIMPULAN

Kebersyukuran memiliki hubungan negatif dengan stres, kecemasan, dan depresi pada santriwati. Hubungan yang negatif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kebersyukuran maka semakin rendah stres, kecemasan, dan depresi pada santriwati. Mayoritas santri memiliki level kebersyukuran yang tinggi. Pada variabel stres dan depresi juga mayoritas berada pada level normal namun pada variabel kecemasan perlu menjadi perhatian karena mayoritas berada pada level sedang/cukup.

Saran bagi penelitian selanjutnya adalah perlu dilakukan penelitian dengan pendekatan kualitatif untuk mengetahui kondisi dari santri terutama berkaitan dengan stres, kecemasan, depresi dan relasi dengan orang tua. Penelitian kualitatif dipandang perlu karena adanya laporan dari pengelola mengenai stres pada santri dan terdapat beberapa santri yang menuliskan kondisi terkait relasi dengan orang tua di kuesioner yang dibagikan. Perlu adanya intervensi

untuk mengatasi permasalahan pada santri yang berkaitan dengan kecemasan, mengingat masih ada santri yang berada pada level parah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z., Nurhayati, N. F., Hyoscyamina, D. E., & Karim, C. H. Al. (2022). Kaitan intensitas pendidikan agama Islam dengan takwa dan akhlak mulia. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(3), 3970–3978. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i3.2792>
- Aghababaei, N., Błachnio, A., & Aminikhoo, M. (2018). The relations of gratitude to religiosity, well-being, and personality. *Mental Health, Religion & Culture*, 21(4), 408–417. <https://doi.org/10.1080/13674676.2018.1504904>
- Al-Munajjid, M. bin S. (2012). *22 Kiat mengatasi stres*. Darus Sunnah Press.
- Al-Munajjid, M. bin S. (2017). *Silsilah amalan hati*. Lontar Mediatama.
- Atiyah, K., Mughni, A., & Ainiyah, N. (2020). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri remaja. *Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam*, 2(2), 42–51.
- Bazargan-Hejazi S., Dehghan K., Chou, S., Bailey, S., Baron, K., Assari, S., Marzio, R., Teklehaimanot, S., Kermah, D., Lindstrom, R. W., Shirazi, A., Lopez, D., & Bazargan, M. (2023). Hope, optimism, gratitude, and wellbeing among health professional minority college students. *Journal of American College Health*, 71(4), 1125–1133. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1922415>
- Biber, D. D., Melton, B., & Czech, D. R. (2020). The impact of covid-19 on college anxiety, optimism, gratitude, and course satisfaction. *Journal of American College Health*, 0(0), 1–6. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1842424>
- Boniwell, I. (2012). *Positive psychology in a nutshell: The science of happiness* (third). Open University Press. <https://doi.org/10.5840/jsce200828210>
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (fourth ed). Pearson Education. https://www.m-culture.go.th/mculture_th/download/king9/Glossary_about_HM_King_Bhumibol_Adulyadej's_Funeral.pdf.
- Czyżowska, N., & Gurba, E. (2022). Enhancing meaning in life and psychological well-being among a european cohort of young adults via a gratitude intervention. *Frontiers in psychology*, 12, 751081. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.751081>

- Damanik, E. D. (2011). *The measurement of reliability, validity, items analysis and normative data of Depression Anxiety Stress Scale (DASS)* [Universitas Indonesia]. <http://lib.ui.ac.id/detail.jsp?id=94859>
- Dewi, K. S. (2012). *Buku ajar kesehatan mental*. UPT UNDIP Press.
- Eriyanda, D., & Khairani, M. (2017). Kebersyukuran dan kebahagiaan pada wanita yang bercerai di Aceh. *Psikodimensia*, *16*(2), 189–197.
- Du, Y., Dang, Q., Zhang, B., Wu, R., & Rasool, A. (2021). The effects of parenting differences on psychological resilience in adolescent students: The role of gratitude. *Children and Youth Services Review*, *130*, 106224. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2021.106224>
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *19*(1), 56–69. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/gratitude-as-human-strength-appraising-evidence/docview/224857130/se-2?accountid=49069>
- Fitriani, L., Perdani, Z. P., & Riyantini, Y. (2020). Hubungan tingkat stres remaja dengan kemampuan beradaptasi di pondok pesantren Kota Tangerang. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, *2*(1), 125–128.
- Geier, M. T., & Morris, J. (2022). The impact of a gratitude intervention on mental well-being during COVID-19: A quasi-experimental study of university students. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *14*(3), 937–948. <https://doi.org/10.1111/aphw.12359>
- Hambali, A., Meiza, A., & Fahmi, I. (2015). Faktor-faktor yang berperan dalam kebersyukuran (gratitude) pada orangtua anak berkebutuhan khusus perspektif psikologi islam. *Sympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, *2*(1), 94–101.
- Hana, C., Zuhdy, N., & Widiasih, H. (2018). Stres psikososial dan kejadian fluor albus patologis pada santri. *Jurnal Forum Kesehatan*, *8*(1), 9–14.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi perkembangan*. Erlangga.
- Jans-Beken, L. (2021). A perspective on mature gratitude as a way of coping with covid-19. *Frontiers in Psychology*, *12*(March). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.632911>
- Jum'ati, N., & Wusma, H. (2013). Stres kerja (occupational stres) yang mempengaruhi kinerja individu pada dinas kesehatan bidang pencegahan pemberantasan penyakit dan penyehatan lingkungan (P2P-PL) di Kabupaten Bangkalan. *Jurnal NeO-Bis*, *7*(2), 1–17.

- Karimulloh, Grasiawaty, N., & Caninsti, R. (2021). Tiga tema konsep kebersyukuran dalam perspektif Al-Qur'an: Sebuah literatur review. *Jurnal Studi Al-Qur An*, 17(02), 251–263. <https://doi.org/10.21009/jsq.017.2.05>
- Kountul, Y. P., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Hubungan jenis kelamin dan pengaruh teman sebaya dengan tingkat stres mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kesmas*, 7(5), 1–7.
- Kraus, R., Desmond, S. A., & Palmer, Z. D. (2015). Being thankful: Examining the relationship between young adult religiosity and gratitude. *Journal of Religion and Health*, 54(4), 1331–1344. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9923-2>
- Krysinska, K., Lester, D., Lyke, J., & Corveleyn, J. (2015). Trait gratitude and suicidal ideation and behavior: An exploratory study. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 36(4), 291–296. <https://doi.org/https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000320>
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., Braithwaite, S. R., Graham, S. M., & Beach, S. R. H. (2009). Can prayer increase gratitude? *Psychology of Religion and Spirituality*, 1(3), 139–149. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/a0016731>
- Larasati, R. (2016). Pengaruh stres pada kesehatan jaringan periodontal. *Jurnal Skala Husada: The Journal of Health*, 13(1), 81–89.
- Lau, R. W. L., & Cheng, S.-T. (2011). Gratitude lessens death anxiety. *European Journal of Ageing*, 8(3), 169. <https://doi.org/10.1007/s10433-011-0195-3>
- Lee, J.-Y., Kim, M., Jhon, M., Kim, H., Kang, H.-J., Ryu, S., Kim, J.-M., & Kim, S.-W. (2021). The association of gratitude with perceived stress among nurses in Korea during covid-19 outbreak. *Archives of Psychiatric Nursing*, 35(6), 647–652. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.apnu.2021.10.002>
- Lee, J. Y., Kim, S. Y., Bae, K. Y., Kim, J. M., Shin, I. S., Yoon, J. S., & Kim, S. W. (2018). The association of gratitude with perceived stress and burnout among male firefighters in Korea. *Personality and Individual Differences*, 123(March), 205–208. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.11.010>
- Mantolas, S. L., Nurwela, T. S., & Gerontini, R. (2019). Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenorea pada mahasiswi keperawatan angkatan vi sekolah tinggi ilmu kesehatan (STIKes) Citra Husada Mandiri Kupang (CHMK). *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 2(1), 276–283.

- Mason, H. D. (2019). Gratitude, well-being and psychological distress among South African university students. *Journal of Psychology in Africa*, 29(4), 354–360. <https://doi.org/10.1080/14330237.2019.1647492>
- Moon, H., & Jung, M. (2020). The relationship between a disposition of gratitude, clinical stress, and clinical satisfaction in nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(4), 768–776. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/ppc.12491>
- Musabiq, S. A., Sari, A., Dewi, H. U. K., Erdiaputri, W. A., & Assyahidah, L. N. (2018). Stres, motivasi berprestasi, bersyukur, dan perceived social Support: Analisis optimisme pada mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi. *Mediapsi*, 4(1), 22–35. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21776/ub.mps.2018.004.01.3>
- Muthohharoh, I. (2022). *Hubungan antara syukur dengan tingkat stres pada mahasiswa santri di pondok pesantren kyai galang sewu Semarang* [Tidak dipublikasikan]. Universitas Diponegoro.
- Nabila, N., & Laksmiwati, H. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada santri remaja Pondok Pesantren Darut Taqwa Ponorogo. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3), 1–7.
- Neuman, W. L. (2014). Social research methods: Qualitative and quantitative approaches. In *Teaching Sociology* (7th Ed). Pearson Education Limited. <https://doi.org/10.2307/3211488>
- Petrocchi, N., & Couyoumdjian, A. (2016). The impact of gratitude on depression and anxiety: the mediating role of criticizing, attacking, and reassuring the self. *Self and Identity*, 15(2), 191–205. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1095794>
- Poordad, S., Momeni, K., & Karami, J. (2019). Death anxiety and its relationship with social support and gratitude in older adults. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*, 14(1), 26–39. <https://doi.org/10.32598/sija.13.10.320>
- Rosmarin, D. H., Pirutinsky, S., Cohen, A. B., Galler, Y., & Krumrei, E. J. (2011). Grateful to God or just plain grateful? A comparison of religious and general gratitude. *The Journal of Positive Psychology*, 6(5), 389–396. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.596557>
- Ruini, C., & Vescovelli, F. (2013). The role of gratitude in breast cancer: Its relationships with post-traumatic growth, psychological well-being and distress. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 263–274. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9330-x>
- Santrock, J. W. (2013). *Life-span development* (14th ed.). McGraw-Hill.

- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence* (16th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons Inc.
- Sari, I. N. (2020). Hubungan tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi pada mahasiswa program studi d3 farmasi tingkat 1 (satu) fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram tahun 2019. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 5(1), 52–59.
<http://journal.ummat.ac.id/index.php/MJ/article/downloadSuppFile/1082/89>
- Seligman, M. E. P. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Slee, P. (2002). Cognitive development in adolescence. In *Child, adolescent and family development* (pp. 413–430). Cambridge University Press.
<https://doi.org/10.1017/CBO9781139164948.023>
- Soetjningsih. (2010). *Buku Ajar Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Sagung Seto.
- Subhiyah, M., & Nashori, F. (2021). Peran penyesuaian diri sebagai mediator dari pengaruh religiusitas terhadap kebahagiaan santri pondok pesantren. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1), 1–12.
<https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1622>
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Alfabeta.
- Syarbini, A., & Haryadi, J. (2010). *Dahsyatnya sabar, syukur, dan ikhlas Muhammad SAW*. Ruang kata.
- Takdir, M. (2018). *Psikologi syukur: Suplemen jiwa untuk menggapai kebahagiaan sejati*. PT Elex Media Komputindo.
- Tan, T. T., Tan, M. P., Lam, C. L., Loh, E. C., Capelle, D. P., Zainuddin, S. I., Ang, B. T., Lim, M. A., Lai, N. Z., Tung, Y. Z., Yee, H. A., Ng, C. G., Ho, G. F., See, M. H., Teh, M. S., Lai, L. L., Pritam Singh, R. K., Chai, C. S., Ng, D. L. C., & Tan, S. B. (2021). Mindful gratitude journaling: psychological distress, quality of life and suffering in advanced cancer: a randomised controlled trial. *BMJ Supportive & Palliative Care*, bmjpcare-2021-003068. <https://doi.org/10.1136/bmjpcare-2021-003068>
- Tulbure, B. T. (2015). Appreciating the positive protects us from negative emotions: The relationship between gratitude, depression and religiosity. *Procedia - Social and*

- Behavioral Sciences*, 187, 475–480.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.03.089>
- Uhing, Y., & Mandagie, A. S. (2016). Pengaruh lingkungan kerja, komunikasi dan stres kerja terhadap kinerja pegawai pada politeknik kesehatan Manado. *Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi*, 4(1), 344–354.
<https://doi.org/10.35794/emba.v4i1.11602>
- Wahid, A. W., Larasati, A., Ayuni, A., & Nashori, F. (2018). Optimisme remaja yang tinggal di panti asuhan ditinjau dari kebersyukuran dan konsep diri. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 15(2), 160–168.
<http://journal.uad.ac.id/index.php/HUMANITAS/article/downloadSuppFile/8725/1057>
- Wijayanti, S., Rahmatika, R., & Listiyandini, R. A. (2020). Kontribusi kebersyukuran dalam peningkatan kualitas hidup kesehatan pada remaja di panti asuhan. *Psycho Idea*, 18(1), 33. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v18i1.4123>
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 854–871.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.11.003>
- Yildirim, M., & Alanazi, Z. S. (2018). Gratitude and life satisfaction: Mediating role of perceived stress. *International Journal of Psychological Studies*, 10(3), 21–28.
<https://doi.org/doi:10.5539/ijps.v10n3p21>