

**PENGARUH *GRATITUDE* DAN *SOCIAL SUPPORT* TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA SANTRI PENGHAFAL
AL-QUR'AN**

SKRIPSI



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

**ZAFNIMAR QURROTA A'YUN
11030122133**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2026**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh *Gratitude* dan *Social Support* Terhadap *Psychological Well-Being* Pada Santri Penghafal Al-Qur'an” merupakan hasil karya ilmiah asli dari penelitian penulis sendiri. Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi (S.Psi) di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ilmiah ini dinyatakan memiliki keaslian dan sejauh pengetahuan penulis, belum pernah ditulis maupun diterbitkan oleh pihak lain kecuali pada bagian yang dikutip secara sah dari sumber referensi yang tercantum dalam daftar pustaka.

Surabaya, 22 Desember 2025



mar Qurrota A'yun

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH *GRATITUDE* DAN *SOCIAL SUPPORT* TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA SANTRI PENGHAFAL
AL-QUR'AN**

Oleh:

ZAFNIMAR QURROTA A'YUN
11030122133

Telah disetujui untuk diajukan pada sidang ujian skripsi

Surabaya, 23 Desember 2025

Pembimbing I



Dr. Malukah, S.Ag., M.Psi
NIP. 97203122009122001

Pembimbing II



Dr. S. Khorriyatul Khotimah, M.Psi, Psikolog
NIP. 197711162008012018

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH *GRATITUDE* DAN *SOCIAL SUPPORT* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA SANTRI PENGHAFAL AL-QUR'AN

Yang disusun oleh
Zafnimar Qurrota A'yun
11030122133

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada Tanggal 07 Januari 2026



Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr. phil. Khoirun Niam
NIP. 197007251996031004

Susunan Tim Penguji
Penguji I

Dr. Malikah, S.Ag., M.Psi
NIP. 197203122009122001

Penguji II

Dr. S. Khorriyatul Khotimah, M.Psi, Psikolog
NIP. 197711162008012018

Penguji III

Endang Wahyuni, S.Ag, M.Psi
NIP. 197212142007102002

Penguji IV

Nova Lusiana, M.Keb
NIP. 198111022014032001



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Zafnimar Qurrota A'yun

NIM : 11030122133

Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan / Psikologi

E-mail address : zaf.qurrotaayun@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Gratitude dan Social Support terhadap Psychological Well-Being pada Santri

Penghafal Al-Qur'an

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 14 Januari 2026

Penulis

(Zafnimar Qurrota A'yun)

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *gratitude* dan *social support* terhadap *psychological well-being* pada santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Jogoroto Jombang. Para santri penghafal Al-Qur'an menghadapi berbagai macam tantangan seperti tuntutan hafalan yang tinggi, disiplin yang ketat, serta tekanan kognitif dan emosional yang sangat berpotensi menurunkan tingkat *psychological well-being* mereka. Penelitian ini mengkaji peran faktor internal (*gratitude*) dan faktor eksternal (*social support*) dalam meningkatkan *psychological well-being* santri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis regresi linear berganda. Subjek penelitian ini berjumlah 232 santri yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi *Ryff's Psychological Well-Being Scale*, *Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6)*, dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara simultan *gratitude* dan *social support* berpengaruh signifikan terhadap *psychological well-being* pada santri penghafal Al-Qur'an. Secara parsial, memberikan *gratitude* pengaruh terhadap *psychological well-being*, sedangkan *social support* tidak memberikan pengaruh terhadap *psychological well-being*. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis santri penghafal Al-Qur'an banyak dipengaruhi oleh faktor internal yakni kemampuan mensyukuri kondisi serta pengalaman hidupnya, dibandingkan dengan dukungan sosial yang diterima dari lingkungan sekitarnya. Penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian psikologi positif pada konteks pesantren serta kontribusi praktis bagi lembaga pondok pesantren untuk merancang program pembinaan yang menekankan penguatan rasa syukur sebagai upaya dalam meningkatkan *psychological well-being* santri penghafal Al-Qur'an.

Kata Kunci: *Psychological Well-Being, Gratitude, Social Support*

ABSTRACT

This study aims to examine the influence of gratitude and social support on the psychological well-being of students who memorize the Qur'an at Hamalatul Qur'an Jogoroto Islamic Boarding School in Jombang. Students who memorize the Qur'an face various challenges, such as high memorization demands, strict discipline, and cognitive and emotional pressures, which may potentially reduce their psychological well-being. Therefore, this study investigates the role of internal factors (gratitude) and external factors (social support) in enhancing students' psychological well-being. This study employed a quantitative approach using multiple linear regression analysis. The participants consisted of 232 students selected through a proportionate stratified random sampling technique. The instruments used in this study were Ryff's Psychological Well-Being Scale, the Gratitude Questionnaire–Six Item Form (GQ-6), and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). The results indicate that gratitude and social support simultaneously have a significant effect on the psychological well-being of students who memorize the Qur'an. Partially, gratitude has a significant effect on psychological well-being, whereas social support does not have a significant effect. These findings suggest that the psychological well-being of students who memorize the Qur'an is more strongly influenced by internal factors, particularly the ability to be grateful for their life conditions and experiences, than by the social support they receive from their environment. This study contributes theoretically to the development of positive psychology research in the context of Islamic boarding schools and provides practical implications for Islamic boarding schools in designing developmental programs that emphasize strengthening gratitude as an effort to enhance the psychological well-being of students who memorize the Qur'an.

Keywords: Psychological Well-Being, Gratitude, Social Support

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
INTISARI	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	13
C. Tujuan Penelitian	13
D. Manfaat Penelitian	13
E. Keaslian Penelitian	14
BAB II KAJIAN PUSTAKA	17
A. Konseptualisasi Variabel Y	17
1. <i>Psychological Well-Being</i>	17
B. Konseptualisasi Variabel X	27
1. <i>Gratitude</i>	27
2. <i>Social Support</i>	29
C. Hubungan Antara <i>Gratitude</i> dan <i>Social Support</i> Dengan <i>Psychological Well-Being</i>	33
D. Kerangka Teoretis	35
E. Hipotesis	39
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	40
1. Identifikasi Variabel	40
2. Definisi Operasional	40
B. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	41
1. Populasi	41
2. Sampel	42

3. Teknik Sampling.....	43
C. Teknik Pengumpulan Data	45
D. Validitas dan Reliabilitas Data	52
1. Validitas.....	52
2. Reliabilitas	55
E. Analisis Data	56
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	57
A. Deskripsi Subjek.....	57
B. Deskripsi Dan Reliabilitas Data	61
C. Hasil Penelitian.....	61
1. Gambaran Umum Data Subjek.....	61
2. Uji Asumsi	72
3. Uji Hipotesis.....	75
D. Pembahasan.....	78
1. Pengaruh <i>gratitude</i> terhadap <i>psychological well-being</i>	78
2. Pengaruh <i>social support</i> terhadap <i>psychological well-being</i>	81
3. Pengaruh <i>gratitude</i> dan <i>social support</i> terhadap <i>psychological well-being</i>	85
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	88
A. Kesimpulan.....	88
B. Saran.....	89
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN.....	98

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Populasi santri Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Asrama Pusat dan Putri.....	42
Tabel 3. 2 Keterangan Rumus Perhitungan Isaac dan Michael	43
Tabel 3. 3 Keterangan Rumus <i>Proportionate</i>	44
Tabel 3. 4 Skor Penilaian <i>Psychological Well-Being</i>	47
Tabel 3. 5 <i>Blue Print Ryff's Psychological Well-Being Scale</i>	48
Tabel 3. 6 Skor Penilaian <i>Gratitude</i>	49
Tabel 3. 7 <i>Blue Print Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6)</i>	50
Tabel 3. 8 Skor Penilaian <i>Social Support</i>	51
Tabel 3. 9 <i>Blue Print Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)</i>	52
Tabel 3. 10 Hasil Uji Validitas <i>Ryff's Psychological Well-Being Scale</i>	53
Tabel 3. 11 Hasil Uji Validitas <i>Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6)</i>	54
Tabel 3. 12 Hasil Uji Validitas <i>Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)</i>	55
Tabel 3. 13 Keterangan Rumus Persamaan Regresi Linear Berganda.....	56
Tabel 4. 1 Distribusi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	57
Tabel 4. 2 Distribusi Subjek Berdasarkan Usia	58
Tabel 4. 3 Distribusi Subjek Berdasarkan Masa Tinggal Di Pesantren	59
Tabel 4. 4 Distribusi Subjek Berdasarkan Kategori Tahap Hafalan	60
Tabel 4. 5 Hasil Estimasi Uji Reliabilitas	61
Tabel 4. 6 Hasil Analisis Statistik Deskriptif Data Subjek	62
Tabel 4. 7 Kaidah Skor Kategorisasi.....	63
Tabel 4. 8 Kategorisasi Variabel <i>Psychological Well-Being</i>	63
Tabel 4. 9 Kategorisasi Variabel <i>Gratitude</i>	64
Tabel 4. 10 Kategorisasi Variabel <i>Social Support</i>	65
Tabel 4. 11 Data Crosstabulation Berdasarkan Jenis Kelamin	66
Tabel 4. 12 Data Crosstabulation Berdasarkan Usia.....	67
Tabel 4. 13 Data Crosstabulation Berdasarkan Masa Tinggal Di Pesantren	69
Tabel 4. 14 Data Crosstabulation Berdasarkan Kategori Tahap Hafalan	70
Tabel 4. 15 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov.....	73
Tabel 4. 16 Hasil Uji Heterokedastisitas (Uji Glejser).....	74
Tabel 4. 17 Hasil Uji Multikolinearitas.....	75
Tabel 4. 18 Hasil Uji-T Variabel X1 dan X2 Terhadap Y	76
Tabel 4. 19 Hasil Uji-F Variabel X1 dan X2 Terhadap Y	77
Tabel 4. 20 Keterangan Rumus Analisis Regresi Berganda	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teoretis	39
-------------------------------------	----



DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, M., & Sodik, B. (2021). *Pola Pengasuhan Santri di Pesantren*. Gazza Media.
- Addini, N. A., & Eva, N. (2025). Pengaruh Gratitude dan Dukungan Sosial Terhadap Psychological Well Being: Sebuah Analisis Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 1–15. <https://doi.org/10.47134/pjp.v2i2.3548>
- Ade, F. S., Irdam, & Riyanda, H. F. (2022). Gratitude (Kebersyukuran) dan Psychological Well-Being Remaja Panti Asuhan Rahmatan Lil'alamiin. *Psyche 165 Journal*, 15(2), 43–49. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.157>
- Adler, M. G., & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*, 73(1), 79–114. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00305.x>
- Agustin, V., & Wigati, M. (2024). Hubungan Antara Gratitude Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Universitas X Di Pringsewu. *Jurnal Psikologi Prima*, 7(2), 91–105. <https://doi.org/https://doi.org/10.34012/psychoprima.v7i2.5467>
- Aisyah, A., & Chisol, R. (2018). Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer. *Proyeksi*, 13(2), 109–122. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/view/3953>
- Athiyyah, A., Suarja, S., Kadir, A., & Fahmi, A. (2025). Gambaran Gejala Psikosomatis Pada Santri Tahfidz Di Pesantren Nizamuddin Palopo. *Fokus*, 8(5), 634–647. <https://doi.org/10.22460/fokus.v8i5>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi (II)*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi: Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior* (1st ed.). Springer Science+Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Dewi, N. (2024). *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Psychological Well-Being Santri Tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang*. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Fajrin, Z. (2020). *Hubungan Antara Religiusitas dan Mindfulness dengan Psychological Well-Being Pada Caregiver Informal Di RS Aura Syifa Kediri*. UIN Syekh Wasil Kediri.

- Fatiq, D. F. N., & Nasrullah, N. (2024). Eksplorasi Peran Dukungan Sosial dan Rasa Syukur Dalam Meningkatkan Subjective Well Being Santri Penghafal Al-Qur'an di Pesantren Malang. *Journal of Education Research*, 5(4), 6048–6056. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i4.1878>
- Fauziyah, D. U., & Abidin, Z. (2020). Hubungan Antara Gratitude Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Bidikmisi Angkatan 2016 Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal EMPATI*, 8(3), 138–143. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.26504>
- Fernanti, U., Asri, Y., Priasmoro, D. P., & Sahda, E. A. (2024). Gambaran Stres Pada Santriwati Penghafal Al Quran Di Pondok Pesantren An Nur 1 Asrama Az Zubaidah Bululawang Kabupaten Malang. *Jurnal Keperawatan*, 18(2), 83–89. <https://doi.org/https://doi.org/10.36568/nersbaya.v18i2.151>
- Fitriyani, N. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial dan Psychological Well Being Terhadap Prestasi Belajar Santri Kelas X (Studi Kasus di MBS Sleman dan Ibnul Qoyyim Putri). *LITERASI (Jurnal Ilmu Pendidikan)*, 10(1), 34–46. [https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21927/literasi.2019.10\(1\).34-46](https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21927/literasi.2019.10(1).34-46)
- Ginting, S. N., Suharsono, M., & Eriany, R. A. P. (2025). The Effect of Social Support and Academic Resilience on Students' Psychological Well-Being. *COUNSENEsia: Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 6(1), 124–137. <https://doi.org/https://doi.org/10.36728/cijgc.v6i1.4790>
- Göcen, G. (2012). The relationships between gratitude, appreciation, psychological well-being and religiosity: An empirical study with Turkish sample. *Journal of Intercultural and Religious Studies*, 3, 49–70. https://doi.org/10.1163/9789004290884_011
- Gottlieb, B. H. (1983). Social support as a focus for integrative research in psychology. *American Psychologist*, 38(3), 278–287. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0003-066X.38.3.278>
- Grimaldy, D. V., & Haryanto, H. C. (2020). Adaptation of Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) in Indonesian Context. *Jurnal Psikologi*, 47(1), 18–29. <https://doi.org/10.22146/jpsi.39608>
- Gustine, E., & Nurhadianti, R. D. D. (2021). Hubungan Antara Rasa Syukur dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa Kelas XII IPA SMAN 113 Jakarta Timur. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 1(1), 63–73.
- Hasna, A., Yurika, R. E., & Hayati, I. (2024). Hubungan antara Gratitude dengan Psychological Well-Being pada Santri Putri Podok Pesantren Al-Luqmaniyah Yogyakarta. *IDACON - International Da'wah Conference*, 11–20. <https://conference.uin-suka.ac.id/index.php/idacon/article/view/1420/918>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-Being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>

- Idrus, N. W., & Daud, M. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Psychological Well-Being Pada Dewasa Madya. *MADANI: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(2), 394–402. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.14998540>
- Imaidah, C. P. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Yang Tinggal Di Pondok Pesantren “X.” *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 15(2), 100–112. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v15i2.4524>
- Junaidi, J. (2023). Hubungan Religiusitas dengan Psychological Well-Being pada Santri di Pondok Pesantren Al-Mutmainnah Desa Leseng Kab. Sumbawa. *Journal on Education*, 5(2), 3808–3816. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i2.1064>
- Kardas, F., Cam, Z., Eskisu, M., & Gelibolu, S. (2019). Gratitude, Hope, Optimism and Life Satisfaction as Predictors of Psychological Well-Being. *Eurasian Journal of Educational Research*, 82, 81–100. <https://doi.org/10.14689/ejer.2019.82.5>
- Khomsiatun, S., Widiastuti, M., & M, S. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Remaja Tunarungu di Jakarta. *JCA Psikologi*, 2(1), 28–35.
- King, L. A. (2010). *Psikologi Umum*. Salemba Humanika.
- Kurniati, D., Yulistini, Maputra, Y., Sari, L., Mafaza, Purna, R. S., & Armalita, R. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Psychological Well-Being Pada Pengganguran Terdidik. *Jurnal Psibernetika*, 16(1), 1–8. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v16i1.3640>
- Kurniawan, S. R., & Eva, N. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Rantau. *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora*, 152–162.
- Mahardhika, N. F., & Halimah, L. (2017). Hubungan Gratitude dan Subjective Well-Being Odapus Wanita Dewasa Awal di Syamsi Dhuha Foundation Bandung. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 91–114. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1278>
- Manurung, A., & Aritonang, N. N. G. P. (2023). Pengaruh Gratitude Terhadap Psychological Well-Being (PWB) Pada Siswa Asrama SMA Swasta Assisi di Siantar. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 9012–9025. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/4681>
- Maulina, R. H., Merida, S. C., & Novianti, R. (2022). Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Ibu Yang Mendampingi Anak Pada Masa Pembelajaran Daring. *Jurnal Sudut Pandang*, 2(12), 10–23. <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12.368>

- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Miething, A., Almquist, Y. B., Östberg, V., Rostila, M., Edling, C., & Rydgren, J. (2020). Friendship Networks and Psychological Well-Being From Late Adolescence to Young Adulthood : A Gender-Specific Structural Equation Modeling Approach. *BMC Psychology*, 4(34), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0143-2>
- Muhid, A. (2019). Analisis Statistik 5 Langkah Praktis Analisis Statistik dengan SPSS for Windows. In D. N. Hidayat (Ed.), *Zifatama Jawara* (Edisi Ke-2). Zifatama Jawara.
- Mulyati, Mashabi, N. A., & Ciptianingsih, R. A. (2023). Self-Adjustment and Psychological Well-being of Santri at the Asshiddiqiyah 2 Islamic Boarding School, Tangerang, Banten. *Journal of Family Sciences*, 35–50. <https://doi.org/https://doi.org/10.29244/jfs.vi.49829>
- Okta, V. (2022). Pengaruh Academic Burnout dan Academic Engagament Terhadap School Well-Being Santri Pesantren. *Nusantara Journal of Behavioral and Social Sciences*, 1(3), 89–94. <https://doi.org/10.47679/202213>
- Pcnutuban.or.id. (2025). *Remaja, Hafalan, dan Tekanan Mental: Tantangan Psikologis Santri di Pondok Pesantren Darul Ulum Khodijatul Kubro Widang Tuban*. <https://pcnutuban.or.id/opini/remaja-hafalan-dan-tekanan-mental-tantangan-psikologis-santri-di-pondok-pesantren-darul-ulum-khodijatul-kubro-widang-tuban/>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press; American Psychological Association (APA).
- Poudel, A., Gurung, B., & Khanal, G. P. (2020). Perceived Social Support and Psychological Well Being Among Nepalese Adolescents: The Mediating Role of Self-Esteem. *BMC Psychology*, 8(43), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00409-1>
- Prabowo, A. (2017). Gratitude Dan Psychological Well Being Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 05(02), 260–270. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jipt.v5i2.4857>
- Putri, A., & Aviani, Y. I. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Bukittinggi. *Edu Sociata (Jurnal Pendidikan Sosiologi)*, 7(1), 985–991. <https://doi.org/10.33627/es.v7i1.2515>
- Rahmawati, I. (2017). Nilai Sense of Community pada Kesejahteraan Psikologis dalam Menghuni (Housing Well-being): Studi Meta-analisis. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 81–93. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.952>

- Revelia, M. (2018). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Ryff 'S Psychological Well -Being Scale Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia)*, 7(1), 8–14. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15408/jp3i.v7i1.12103>
- Robinson, J. P. (1991). *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*. Academic Press, Inc.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness And Human Potentials: A Review Of Research On Hedonic And Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(4), 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- 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.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Association Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Marshall, V. W. (1999). *The Self and Society in Aging Process*. Springer Company, Inc.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychoterapy and Psychosomatics*, 65, 14–23. <https://doi.org/https://doi.org/10.1159/000289026>
- Santrock, J. W. (2013). *Life-Span Development* (1st ed.). Mcgraw-Hill.
- Saputri, M. A. W., & Indrawati, E. S. (2011). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Depresi pada Lanjut Usia yang Tinggal di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 9(1), 65–72.
- Sarafino, E., & Smith, T. W. (2017). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (seventh, Vol. 17). New Jersey: Wiley.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th ed). John Wiley & Sons, Inc.
- Sari, R. A., & Maryam, E. W. (2022). Hubungan Antara Gratitude dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Pekerja di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(3), 865–872. <https://doi.org/10.29313/bcpsps.v2i3.4888>
- Saudi, A. N. A., Bintang, R. S., Loloallo, V. L., & Zainuddin, N. I. (2024). Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS): Uji Validitas Konstruk dengan Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(4), 4236–4243. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.7492>

- Sharifi, Z., & Moltafet, G. (2021). The Prediction of Psychological Well-Being Based on Gratitude, Social Support and Self-Esteem. *International Journal of Behavioral Sciences*, 15(2), 127–132. <https://doi.org/10.30491/ijbs.2021.266815.1455>
- Shin, H., & Park, C. (2022). Social Support and Psychological Well-Being in Younger and Older Adults : The Mediating Effects of Basic Psychological Need Satisfaction. *Frontiers in Psychology*, November, 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1051968>
- Simanjuntak, D. F., Wijayanti, F., Adhiningtyas, N. P., Yusuf, M. F., & Angel, J. (2025). Pengaruh Rasa Syukur Dan Dukungan Sosial Terhadap Psychological Well-Being Pada Ibu Bekerja. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 14(02), 97–105. <https://doi.org/http://doi.org/10.21009/JPPP.142.01>
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Grasindo.
- Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Setiyawami (ed.); 3rd ed.). Alfabeta.
- Taylor, S. . (1995). *Health Psychology* (Third Edit). McGraw-Hill Companies.
- Taylor, S. E. (2015). *Health and Psychology* (9th editio). McGraw-Hill Education.
- Tudge, J. R. H., Freitas, B. L., & Brien, L. T. O. (2015). The Virtue of Gratitude : A Developmental and Cultural Approach. *Human Development*, 58, 281–300. <https://doi.org/10.1159/000444308>
- Watkins, P. C., Grimm, D. L., & Kolts, R. (2004). Counting your blessings: Positive memories among grateful persons. *Current Psychology*, 23(1), 52–67. <https://doi.org/10.1007/s12144-004-1008-z>
- Wells, I. E. (2010). *Psychological Well-Being*. Nova Science Publishers.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude Predicts Psychological Well-Being Above The Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 443–447. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.012>
- Zaelani, A., Rahman, P. R. U., & Minarsih, Y. (2025). Wanita Dewasa Awal yang Berkarir dan Lajang : Tinjauan atas Psychological Well-Being, Gratitude dan Social Support. *Jurnal Impresi Indonesia*, 4(5), 1717–1729. <https://doi.org/https://doi.org/10.58344/jii.v4i5.6544>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2