

**PENGARUH *GRATITUDE* DAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA SANTRI PONDOK PESANTREN
KOTA ALIF LAAM MIIM SURABAYA**

SKRIPSI



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

**NADA NABILA
11030122126**

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

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh *Gratitude* dan *Self-Compassion* terhadap *Psychological Well-Being* pada Santri Pondok Pesantren Kota Alif Laam Miim Surabaya” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 22 Desember 2025



Nada Nabila

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Pengaruh *Gratitude* dan *Self-Compassion* terhadap *Psychological Well-Being* pada
Santri Pondok Pesantren Kota Alif Laam Miim Surabaya

Oleh:

Nada Nabila

11030122126

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Skripsi

Surabaya, 22 Desember 2025

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Prof. Dr. H. Moh. Sholeh, M. Pd.

NIP. 195912091990021001



Muhammad Syifaul Muntafi, M.Sc

NIP. 199211142020121016

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH *GRATITUDE* DAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA SANTRI PONDOK PESANTREN
KOTA ALIF LAAM MIIM SURABAYA**

Yang disusun oleh
Nada Nabila
11030122126

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada Tanggal 7 Januari 2026



Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

phil Khoirun Niam
197007251996031004 &

Susunan Tim Penguji

Penguji I

Prof. Dr. H. Moh. Sholeh, M. Pd
NIP. 195912091990021001

Penguji II

Muhammad Syifaul Muntafi, M.Sc
NIP. 199211142020121016

Penguji III

Dr. H. Jainudin, M.Si
NIP. 196205081991031002

Penguji IV

Esti Novi Andyarini, M.Kes
NIP. 198411172014032003



**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 : Nada Nabila
NIM : 11030122126
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan / Psikologi
E-mail address : nadaaanabila7@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 Self-Comparison terhadap Psychological Well-Being

pada Santri Pondok Pesantren Kota Atip Lam MIM Surabaya

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, 12 Januari 2026

Penulis

(Nada Nabila)

INTISARI

Kesehatan mental santri yang menjalani kehidupan di pondok pesantren menjadi perhatian penting karena santri dihadapkan pada tuntutan akademik, sosial, dan religius relatif tinggi. Tujuan penelitian ini adalah menguji pengaruh *gratitude* dan *self-compassion* terhadap *psychological well-being* pada santri di Pondok Pesantren Kota Alif Laam Miim Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada 153 santri Madrasah Tsanawiyah (MTs) sebagai subjek penelitian. Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *gratitude* dan *self-compassion* berpengaruh signifikan terhadap *psychological well-being*, baik secara parsial maupun simultan. *Gratitude* dan *self-compassion* secara bersama-sama memberikan sumbangan pengaruh sebesar 60,3% terhadap *psychological well-being* santri. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan santri dalam mensyukuri pengalaman hidup serta memperlakukan diri dengan penuh penerimaan berperan penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis santri selama menjalani kehidupan di lingkungan pondok pesantren.

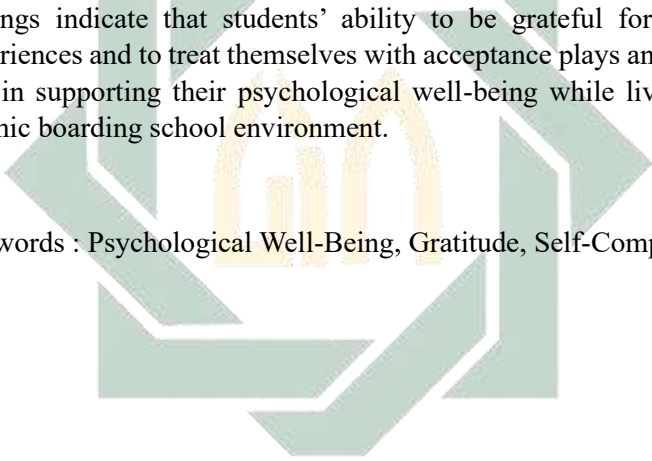
Kata Kunci : *Psychological Well-Being, Gratitude, Self-Compassion*

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

The mental health of students living in Islamic boarding schools is an important concern, as they are faced with relatively high academic, social, and religious demands. The purpose of this study was to examine the effects of gratitude and self-compassion on psychological well-being among students at Pondok Pesantren Kota Alif Laam Miim Surabaya. This study employed a quantitative correlational research design. Data were collected through the distribution of questionnaires to 153 Madrasah Tsanawiyah (MTs) students as research participants. The collected data were analyzed using multiple linear regression analysis. The results showed that gratitude and self-compassion had a significant effect on psychological well-being, both partially and simultaneously. Together, gratitude and self-compassion accounted for 60.3% of the variance in students' psychological well-being. These findings indicate that students' ability to be grateful for their life experiences and to treat themselves with acceptance plays an important role in supporting their psychological well-being while living in the Islamic boarding school environment.

Keywords : Psychological Well-Being, Gratitude, Self-Compassion



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
INTISARI.....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian penelitian.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	12
A. <i>Psychological Well-Being</i>	12
B. <i>Gratitude</i>	18
C. <i>Self-Compassion</i>	23
D. Hubungan <i>Gratitude</i> dan <i>Self-Compassion</i> terhadap <i>Psychological Well-Being</i>	29
E. Kerangka Teoritik.....	32
F. Hipotesis.....	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. Rancangan Penelitian	37

B. Identifikasi Penelitian.....	37
C. Definisi Operasional.....	37
D. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel.....	38
E. Instrumen Penelitian.....	39
F. Validitas dan Reliabilitas.....	45
G. Analisis Data	55
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	58
A. Hasil Penelitian	58
B. Pembahasan.....	76
BAB V PENUTUP.....	85
A. KESIMPULAN.....	85
B. SARAN	86
DAFTAR PUSTAKA.....	88
LAMPIRAN.....	98

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

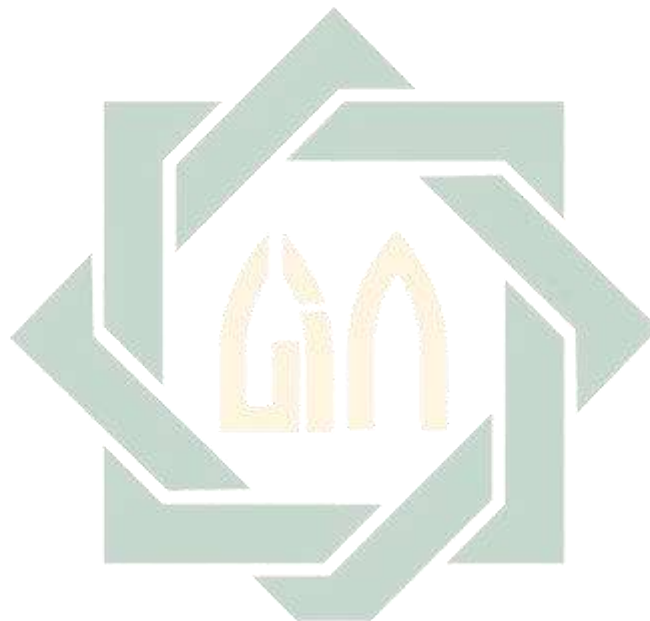
Tabel 3.1 Skor Aitem <i>Favourable</i> dan <i>Unfavourable</i>	40
Tabel 3.2 Blueprint Skala <i>Psychological Well-Being</i>	40
Tabel 3.3 Hasil Expert Judgement Skala <i>Psychological Well-Being</i>	41
Tabel 3.4 Blueprint Skala <i>Gratitude</i>	42
Tabel 3.5 Hasil Expert Judgement Skala <i>Gratitude</i>	43
Tabel 3.6 Blue Print Skala <i>Self-Compassion</i>	43
Tabel 3.7 Hasil Expert Judgement Skala <i>Self-Compassion</i>	44
Tabel 3.8 Loading Factor Skala <i>Psychological Well-being</i>	45
Tabel 3.9 Fit Measure Skala <i>Psychological Well-Being</i>	46
Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas <i>Psychological Well-Being</i>	47
Tabel 3.11 Loading Factor Skala <i>Gratitude</i>	48
Tabel 3.12 Fit Measure Skala <i>Gratitude</i>	48
Tabel 3.13 Hasil Uji Reliabilitas <i>Gratitude</i>	49
Tabel 3.14 Loading Factor Skala <i>Self-Compassion</i>	50
Tabel 3.15 Fit Measure Skala <i>Self-Compassion</i>	51
Tabel 3.16 Hasil Uji Reliabilitas <i>Self-Compassion</i>	52
Tabel 3.17 Rumus Aikens'V	53
Tabel 3.18 Hasil Uji Validitas Isi <i>Psychological Well-Being</i>	53
Tabel 3.19 Hasil Uji Validitas Isi <i>Gratitude</i>	54
Tabel 3.20 Hasil Uji Validitas Isi <i>Self-Compassion</i>	55
Tabel 3.21 Rumus Analisis Regresi Linier Berganda	56
Tabel 4.1 Pengelompokan Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	59
Tabel 4.2 Pengelompokan Subjek Berdasarkan Usia.....	60
Tabel 4.3 Pengelompokan Subjek Berdasarkan Kelas	61
Tabel 4.4 Pengelompokan Subjek Berdasarkan Asal Daerah.....	61
Tabel 4.5 Uji Reliabilitas <i>Psychological Well-Being</i>	62
Tabel 4.6 Uji Reliabilitas <i>Gratitude</i>	62

Tabel 4.7 Uji Reliabilitas <i>Self-Compassion</i>	63
Tabel 4.8 Hasil Uji Data Deskriptif Statistik	63
Tabel 4.9 Norma Kategorisasi.....	64
Tabel 4.10 Kategorisasi Variabel <i>Psychological Well-Being</i>	64
Tabel 4.11 Kategorisasi Variabel <i>Gratitude</i>	65
Tabel 4.12 Kategorisasi Variabel <i>Self-Compassion</i>	65
Tabel 4.13 Crosstab <i>Psychological Well-Being</i> dengan Jenis Kelamin ..	66
Tabel 4.14 Crosstab <i>Psychological Well-Being</i> dengan Usia.....	67
Tabel 4.15 Crosstab <i>Psychological Well-Being</i> dengan Kelas	68
Tabel 4.16 Crosstab <i>Psychological Well-Being</i> dengan Asal Daerah	69
Tabel 4.17 Hasil Uji Normalitas.....	70
Tabel 4.18 Hasil Uji Heteroskedastisitas	71
Tabel 4.19 Hasil Uji Multikolinearitas	72
Tabel 4.20 Hasil Uji T	73
Tabel 4.21 Koefisien Determinasi R Square (Parsial)	74
Tabel 4.22 Hasil Uji F	75
Tabel 4.23 Koefisien Determinasi R Square (Simultan).....	75

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori	35
Gambar 2 Model Plot Skala <i>Psychological Well-Being</i>	46
Gambar 3 Model Plot Skala <i>Gratitude</i>	49
Gambar 4 Model Plot Skala <i>Self-Compassion</i>	51



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian UINSA	99
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian PPK Alif Laam Miim Surabaya	100
Lampiran 3 Surat Pernyataan Persetujuan Expert Judgement	101
Lampiran 4 Surat Pernyataan Persetujuan Expert Judgement	102
Lampiran 5 Surat Pernyataan Persetujuan Expert Judgement	103
Lampiran 6 Surat Pernyataan Persetujuan Expert Judgement	104
Lampiran 7 Surat Pernyataan Persetujuan Expert Judgement	105
Lampiran 8 Surat Pernyataan Persetujuan Expert Judgement	106
Lampiran 9 Kuesioner Penelitian	107
Lampiran 10 Lembar Expert Judgement	112
Lampiran 11 Penyusunan Kuesioner	120
Lampiran 12 Hasil Kuesioner	126
Lampiran 13 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	152
Lampiran 14 Lampiran 12 Uji Validitas isi Aiken's V	157
Lampiran 15 Deskriptif Statistik	159
Lampiran 16 Kategorisasi	159
Lampiran 17 Crosstab	160
Lampiran 18 Uji Asumsi Klasik	164
Lampiran 19 Uji Hipotesis	165

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- 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.
- Agustini, Awang, I. S., & Parida, L. (2019). Kecerdasan Interpersonal Peserta Didik Sekolah Dasar: *VOX EDUKASI-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*. 10, 120–128.
- Aisyah, A., & Chisol, R. (2018). Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Gratitude in Relation With Psychological Well Being Among Honorary. *Proyeksi*, 13(2), 109–122. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/view/3953>
- Alitani, M. B. (2023). Self-Compassion Pada Mahasiswa Yang Pernah Mengalami Perundungan. *Jurnal Cahaya Mandalika (JCM)*, 4(1), 21–25.
- Amalia, N., Mayangsari, M. D., & Rusli, R. (2023). Hubungan Self-Compassion dengan Academic Optimism pada Santriwati Tahun. 6, 103–111. <https://doi.org/10.20527/kognisia.2023.10.013>
- Amaliyah, R., & Budiono, V. D. (2024). Eksplorasi Self-Compassion pada Remaja Akhir dalam Perspektif Psikologi. *Journal of Psychology Today*, 2(1), 33–40. <https://digamed.net/index.php/psychologytoday/index>
- Anindya, R., & Trihastuti, M. (2022). Kondisi Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19 Rainissa Anindya, Maria Claudia Wahyu Trihastuti *. *Jurnal Pendidikan, Psikologi, Dan Konseling*, 20(Issue 2), 107–119.
- Anisha, N., Rini, A. P., & Ariyanto, E. A. (2023). Loneliness pada anak broken home: Bagaimana peranan self-compaasion dan psychological well-being? *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 130–139. <https://doi.org/10.30996/sukma.v4i1.9176>
- Aniyatussaidah, Ilfana, A., & Suaib, S. (2021). Gratitude pada Masa Pandemi Covid-19 diUsia Produktif. 3(5), 6.
- Apsari, D. A., & Hanggara, B. U. (2024). Pentingnya Self-Compassion bagi Kesehatan Mental Individu. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 4(1), 025–033.
- Ardi, I. Y., Feoh, N., & Jani, S. A. (2024). Pengaruh Self Compassion pada Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(1), 433–440.

<https://doi.org/10.38035/rj.v7i1.1213>

- Ardila, M., Mudjiran, M., & Irianto, A. (2020). Tingkat Psychological Well-Being Keluarga Miskin Kota Padang. *Jurnal Socius: Journal of Sociology Research and Education*, 7(1), 13. <https://doi.org/10.24036/scs.v7i1.170>
- Arfianto, M. A., Mustikasari, M., & Wardani, I. Y. (2020). Is Social Support Related to Psychological Wellbeing in Working Mother? *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 505. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.4.2020.505-514>
- Bhadoriya, D., & Meena, S. (2025). Nurturing the Self: How Gratitude and Self-Compassion Foster Inner Kindness. *Indian Psychology*, 13(2). <https://doi.org/10.25215/1302.040>
- Bono, G., Duffy, T., & Merz, E. L. (2023). Gratitude and Adolescents' Mental Health and Well-Being: Effects and Gender Differences for a Positive Social Media Intervention in High Schools. *Education Sciences*, 13(3). <https://doi.org/10.3390/educsci13030320>
- D.Ryff, C. (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. <http://coursedelivery.org/write/wp-content/uploads/2015/02/2-Happiness-is-everything-or-is-it.pdf>
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., & Oishi, S. (2009). New Measures of Well-Being Ed. *Springer, April*, 101–102. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4>
- Dimyathy, M., & Hazim. (2024). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Psychological Well-Being Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). 8(3), 1299–1309. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5070>
- Dirgagunarsa, G. I., & Suparman, M. Y. (2023). Hubungan Self-Compassion dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni, XIV*(1), 1–8.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). The Psychology of Gratitude. In *OXFORD UNIVERSITY PRESS*. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.001.0001>
- Enjjelina, L., & Rosada, U. D. (2024). Problematika Penyesuaian Diri Santri Putra Dan Putri Di Pondok Pesantren Modern Kota Yogyakarta 1. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (Snpp) Tahun 2024*, 77–91. <https://journal.upgripnk.ac.id/index.php/snpp/article/view/8578/3081>

- Fatmala, D., & Sari, C. A. K. (2022). Pengaruh Rasa Syukur terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa S1 UIN Tulung Agung di Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(1), 15–25. <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i1.9009>
- Fauziah, L. H., & Rofiqoh, M. I. (2023). Can Self-Compassion Improve Adolescents Psychological Well-being? *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 14(2), 226–236. <https://doi.org/10.26740/jptt.v14n2.p226-236>
- 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), 620–625. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.26504>
- Febriani, R., & Harahap, A. C. P. (2024). Pengaruh Gratitude dan Penerimaan Diri terhadap Psychological Well Being pada Remaja Yatim Piatu di Panti Asuhan. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 1002–1011. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5872>
- Fernanti, U., Asri, Y., Pitaloka Priasmoro, D., & Eka Ardiyanti, S. (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/10.36568/nersbaya.v18i2.151>
- Gao, J., & Mclellan, R. (2018). *Using Ryff's scales of psychological well-being in adolescents in mainland China*. 0–8.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199–208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>
- 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(74), 63–73.
- 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/10.15575/psy.v2i1.450>
- Hapsari, A. D., & Puspitasari, D. N. (2022). Kesejahteraan Psikologis pada Ibu Bekerja: Pengaruh Regulasi Emosi dan Self-Compassion. *Jurnal Sains Psikologi*, 11(2), 165. <https://doi.org/10.17977/um023v11i22022p165-171>
- Hardjo, S., Aisyah, S., & Mayasari, S. I. (2020). Bagaimana Psychological well being Pada Remaja ? Sebuah Analisis Berkaitan Dengan Faktor Meaning In Life. *Jurnal Diversita*, 6(1), 63–76. <https://doi.org/10.31289/diversita.v6i1.2894>
- Hasbyallah, D., & Rahmasari, D. (2023). Kebersyukuran pada Wanita Dewasa Awal Penyintas Pelecehan Seksual. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*,

10(01), 364–383.

- Hasna, A., Eka Yurika, R., Hayati, I., Bimbingan, P. M., & Konseling, D. (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>
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: theory, research and applications*.
- Hernanda, I., Sofiah, D., & Muslikah, E. D. (2022). Kesejahteraan Psikologi pada Tenaga Pengajar: Menguji Peranan Rasa Syukur dan Keseimbangan Kehidupan-Kerja. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 221–231.
- Hidayat, S., & Agung, Y. R. (2021). Psychological Well-Being Pada Anak-Anak Remaja Panti Asuhan Taslimiyah Kreet. *Journal Of Indonesian Psychological Science*, 01(01), 55–62.
- Indartini, M., & Mutmainah. (2024a). Analisis Data Kuantitatif. In *eJurnal Al Musthafa* (Vol. 3, Issue 3). <https://doi.org/10.62552/ejam.v3i3.64>
- Indartini, M., & Mutmainah. (2024b). *Analisis Data Kuantitatif Uji Instrumen, Uji Asumsi Klasik, Uji Korelasi dan Regresi Linier Berganda*. LAKEISHA.
- Isnaeni, R., & Nashori, H. F. (2022). Pengaruh Religiusitas dan Welas Asih Diriterhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 27(1), 147–164. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol27.iss1.art10>
- Issom, F. L., & Nadia, Z. (2021). Hubungan Kebersyukuran Dengan Teacher Well-Being Pada Guru Yang Mengajar Di Sekolah Dasar Inklusi. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 35(2), 97–104. <https://doi.org/10.21009/pip.352.1>
- Junaidin, Hartono, R., Atmasari, A., & Muslim. (2023). Gambaran Gratitude (Kebersyukuran) pada Remaja di Sumbawa (Perspektif Psikologi Positif). *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(6), 2932–2939.
- Kasyfillah, M. H., Maria, M., Tokan, S., & Rivdah, N. (2024). Peran Gratitude untuk Meningkatkan Subjective Well-Being pada Mahasiswa. *Psycho Aksara*, 2(2007), 110–118.
- Khuluq, A. A., Nasrulloh, & Farabi, M. R. F. Al. (2024). Keseimbangan Antara Ujian Dan Kemampuan Manusia: Telaah Tafsir Surat Al-Baqarah Ayat 286 Dalam Tafsir Al-Mishbah. *Journal of International Multidisciplinary Research*, 2(11), 16–25. <https://doi.org/10.62504/jimr954>
- Kurnia, A. A., Khumas, A., & Firdaus, F. (2023). Hubungan Antara Self Compassion Dan Psychological Well Being Pada Dewasa Awal Pasca Putus Cinta. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(4), 712–722. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i4.1814>

- Layous, K., Sweeny, K., Armenta, C., Na, S., Choi, I., & Lyubomirsky, S. (2017). The proximal experience of gratitude. *PLoS ONE*, 12(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0179123>
- Lin, C.-C. (2015). Impact of gratitude on resource development and emotional well-being. *Social Behavior and Personality*, 43(3), 493–504. <https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.3.493>
- Linawati, R. A., & Desiningrum, D. R. (2017). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Psychological Well-Being Pada Siswa SMP Muhammadiyah 7 Semarang Rusda Aini Linawati, Dinie Ratri Desiningrum. *Jurnal Empati*, 7(Nomor 3), 105–109.
- Lundeto, V. P., Siregar, D. M., & Manado, U. N. (2025). Pengaruh Self-Compassion Terhadap Psychological Well Being Pada Siswa / I Di SMP Negeri 4 Lolayan. *Journal Of Social Science Research*, 5, 2079–2094.
- Lutfi, A., & Winata, A. Y. S. (2020). Motivasi Intrinsik, Kinerja dan Aktualisasi Diri: Kajian Konseptual Perkembangan Teori. *Pamator Journal*, 13(2), 194–198. <https://doi.org/10.21107/pamator.v13i2.8526>
- Mannipi, I. H. (2025). *Analisis Profil Psychological Wellbeing Siswa Berbasis Nilai-Nilai Pappaseng*. 2(July), 10–13.
- Masrida, A. A., & Ifdil, I. (2020). Kondisi Psychological Well-Being Siswa yang Berperilaku Konsumtif. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 4(3), 195–204. <https://doi.org/10.24036/4.34381>
- 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>
- Muhid, A. (2019). Analisis Statistik SPSS Edisi ke 2. In *Zifatama Jawara*.
- Mulia, A., Tumanggor, R., Ringo, E. S., & Harliadi, M. D. (2020). *Detecting Students ' Misconception in Simple Harmonic Motion Concepts Using Four-Tier Diagnostic Test Instruments*. 9(1), 21–31. <https://doi.org/10.24042/jipfalbiruni.v9i1.4571>
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Psychology Press*, 41(3), 253–260. <https://doi.org/10.1111/1467-9450.00195>
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Osterreich*, 2(3), 114–119.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). *Self-Compassion in Clinical Practice*. 69(8), 856–867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Norhidayah, M. R., Efendy, M., & Pratikto, H. (2025). Peran Resiliensi dalam Hubungan Self-compassion dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa

- dengan Tradisi Bapukung. *Personifikasi : Jurnal Ilmu Psikologi*, 7447, 126–136.
- Novianti, F., Erawati, D., & Safitri, A. (2023). Peran Guru BK dalam Membantu Penyesuaian Diri Santri Baru di Pondok Pesantren. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 9(2), 179. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v9i2.12418>
- Nurfitria, S. (2025). *Kesehatan Mental Santri dalam Lingkungan Pendidikan Berasrama : Tinjauan Literatur*. 2(2), 169–177.
- Nurkusuma, A. (2025). Self-Compassion sebagai Faktor Protektif terhadap Depresi. *Literacy Notes*, 1(1), 1–9. <https://liternote.com/index.php/ln/article/view/250>
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603–619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 65. <https://doi.org/10.29210/162200>
- Portocarrero, F. F., Gonzalez, K., & Ekema-Agbaw, M. (2020). A meta-analytic review of the relationship between dispositional gratitude and well-being. *Personality and Individual Differences*, 164(November 2019), 110101. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110101>
- Prahayuningtyas, F., & Basaria, D. (2024). Analisis Korelasi Self Compassion Dengan Psychological Wellbeing Pada Anak Sulung Perempuan Dewasa Awal. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 1176–1190. <https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.219>
- Prastya, D. A. P., Arifin, M., & Trisnawati, K. A. (2020). Tingkat Self Compassion Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Banyuwangi Pada Masa Social Distancing Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 9(1), 90–103.
- Pratama, A., Magistarina, E., Rusli, D., & Kurniawan, R. (2024). Pengaruh Gratitude Terhadap Psychological Well-Being Remaja di UPTD Panti Sosial Asuhan Anak Bina Remaja “Budi Utama” Lubuk Alung. *CAUSALITA : Journal Of Psychology*, 2(1), 31–44. <https://doi.org/10.62260/causalita.v2i1.99>
- Pratama, R., Aisyah, S. A., Putra, A. M., Sirodj, R. A., & Afgan, M. W. (2023). Correlational Research. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(3), 1754–1759. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i3.1420>
- Pratiwi, T. A., & Herdiana, I. (2022). Pentingnya self-compassion pada mahasiswa penyintas pelecehan seksual. *Proceeding Series of Psychology*, 1(1), 256–261.
- Prihartini, D., Al Habsy, B., Hariastuti, R. T., & Christiana, E. (2023). Faktor-Faktor Psychological Wellbeing Pada Remaja. *Jurnal Nusantara of Research*,

- 11(4), 393–406. <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor>
- Purba, R., Pangaribuan, M., Hutapea, N., Purba, S., & Naibaho, D. (2024). Psikologi perkembangan dalam meningkatkan emosional dari anak-anak sampai dewasa akhir. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multi Disiplin*, 02(01), 55–62. <https://ojs.smkmerahputih.com/index.php/jimu/article/download/333/78/754>
- Putri, R., Pismawenzi, & Ardias, W. S. (2021). Pengaruh Self Efficacy dan Self Compassion terhadap Grit pada Komunitas Kepul. *Jurnal Psikologi Islam Al-Qalb*, 12(2), 210. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alqalb/article/view/3206>
- Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada karyawan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 94–106.
- Rahayu, T. A., & Ediati, A. (2022). Self-Compassion Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Di Era Adaptasi Kehidupan Baru. *Jurnal EMPATI*, 10(5), 362–367. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32939>
- Ramadhan, N., & Chusairi, A. (2022). Hubungan self-compassion dengan psychological well-being pada wanita korban kekerasan dalam rumah tangga. *Jurnal Pembelajaran Dan Pengembangan Diri*, 2(3), 491–502. <https://doi.org/10.47353/bj.v2i3.125>
- Ramadhani, F., & Nurdibyanandaru, D. (2014). *Pengaruh Self-Compassion terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir*. 03(03).
- Ratnasari, I., & Sulistiana, D. (2020). *Teknik Menulis Jurnal untuk Meningkatkan Rasa Syukur (Gratitude) pada Remaja*. 4, 34–40.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person*. 17, 302.
- Rohi, E. M. W., Margaretha, D., Lio, S., & Lensin, A. B. (2025). Kebersyukuran Dengan Psychological Well-Being Pada Siswa Yang Berbudaya Tebe Bei Mau. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Vol.*, 9(3), 1833–1846. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7019>
- Rozikan, M., & Adisti, A. R. (2024). *Penguatan Konseling Sufistik dalam Meningkatkan Self-Compassion pada Maha Santri*. 75–85.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996a). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>

- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996b). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 53706, 14–23.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Safitri, Y., & Ningsih, Y. T. (2023). Hubungan Antara Gratitude Dengan Psychological Well-Being Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja. *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 6(2), 1–29. <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/10189>
- Salam, M. R. T. A., Aulia, A., & Sari, E. Y. D. (2020). Gratitude dalam Konteks Organisasi. *Jurnal Diversita*, 6(1), 77–86. <https://doi.org/10.31289/diversita.v6i1.3425>
- Samudra, E. P., & Wibowo, D. H. (2023). Hubungan antara gratitude dengan perilaku prososial pada anggota komunitas vespa Salatiga. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 3(4), 1257–1268.
- 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/bcsps.v2i3.4888>
- Shanti, P., & Zahra, A. C. A. (2022). *Self Esteem dan Gratitude sebagai Prediktor Body Image : Studi pada Remaja Pravissi Shanti Afifah Chusna Az Zahra satunya adalah pada masa remaja . Masa remaja transisi antara masa kanak-kanak dengan masa melakukan usaha meskipun terdapat beberapa periode. 11*, 71–85.
- Shihab, M. Q. (2002). Tafsir Al-Misbah Jilid-07. Jakarta : *Lentera Hati*, 568.
- Simanunjuntak, 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. 14*, 97–105.
- Syafrina, M., & Farida, I. A. (2023). Self-compassion sebagai Prediktor Psychological Well-being Mahasiswa di Tiga Perguruan Tinggi Negeri Kota Malang. *Flourishing Journal*, 3(9), 366–379. <https://doi.org/10.17977/um070v3i92023p366-379>
- Syazaid, A., Ilmi, M. F., & Hussuba, F. (2023). *Pengaruh Terapi Bersyukur Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja. 1(3)*, 156–170.
- Tasnim, Z., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara Persepsi Agresi dengan Psychological Well Being pada Santri Putra Pondok Pesantren X. *Jurnal Penelitian Psikologi, Vol. 8 No. 7 (2021): Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11–22. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41590>

- Triana, M. M., Komariah, M., & Widiati, E. (2021). GAMBARAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA YANG TERLIBAT BULLYING. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(9), 1689–1699.
- Trinanda, G., & Indrawati, E. (2025). Pet Attachment dan Self-Compassion dengan Psychological Well-Being Pada Pemelihara Kucing. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 9(2), 122–131. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v9i2.4349>
- Umriana, A., Yuwono, D., Sugiharto, P., Mulawarman, M., & Mahfud, A. (2025). Gratitude and resilience among muslim students in Indonesia. *Ilmu Dakwah*.
- Utoyo, D. R. S., & Kristinawati, W. (2024). Hubungan Self-Compassion dan Psychological Well-Being Pada Dewasa Awal yang Mengalami Technology Facilitated Sexual-Violence. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(6), 3753–3768.
- Wahyuni, A. T., Sadili, F., Jamilati, N., & Anshori, M. I. (2023). Productiviti & psychology well-being. *Jurnal Ilmiah Dan Karya Mahasiswa*, 1(4), 271–294.
- Wardhani, N., Agustiani, H., Hutasuhut, I. J., & Siswadi, Ah. G. P. S. (2025). Analisis hubungan gratitude dan academic buoyancy sebagai kekuatan karakter mahasiswa perguruan tinggi negeri. *Konseling Dan Pendidikan*, 13(1).
- Wardi, R. A., & Ningsih, Y. T. (2021). Kontribusi Self-Compassion Terhadap Pembentukan Psychological Well-Being (Kesejahteraan Psikologis): Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Reset Psikologi*, 1(1), 1–12.
- Wardila, P. (2023). Hubungan gratitude dengan homesickness pada siswa baru di lingkungan pesantren. *Edu Sociata: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 6(2), 1476–1482.
- Waseso, P. N. F. A., & Al Ahsani, N. (2023). Peran Religiusitas dalam Meningkatkan Psychological Well Being Santri Putri Program Tahfidz Al-Qur'an di Pondok Pesantren Nurul Islam Jember. *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, 2(2), 113–124. <https://doi.org/10.35719/psychospiritual.v2i2.17>
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431–452. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Wiffida, D., Made, I., Dwijayanto, R., Ketut, I., & Priastana, A. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self-Compassion: Studi Literatur. *Indonesian Journal of Health Research*, 5(1), 19–23.
- Wijayanto, D. B., & Prasetya, B. E. A. (2022). Psychological Well-Being Pada Wanita Yang Menikah di Bawah Umur di Daerah Madura. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6), 1349–1358.

- Wirayanti, Erna, & Cherawati. (2024). Metode Pendidikan Tradisional Pesantren dalam Membina Akhlak Santri (Studi Pesantren Nahdlatul Ulum Kabupaten Maros). *Socius: Jurnal Peneliti Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(10), 424–437.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- 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>
- Yakup, R., & Wantini. (2023). Konsep Syukur dalam Al-Quran dan Hadis Perspektif Psikologi Islam. 11(1), 33–49. <https://doi.org/10.18592/jsi.v11i1.8650>
- Yasmin, M., & Ningsih, Y. T. (2021). Self-compassion Among First Year Boarding School Students. *Jurnal Neo Konseling*, 3(2), 39. <https://doi.org/10.24036/00568kons2021>
- Yenita, S. (2022). Gambaran Psychological Well Being pada Dewasa Awal Yang Berstatus Janda di Kenagarian Air Bangis. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(2), 150–155. <https://doi.org/10.38035/rj.v4i2.451>
- Yuditha, S., Evanytha, & Faradiba, A. T. (2022). Hubungan antara gratitude dengan loneliness pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Serina IV Untar 2022*, 2(1), 153–162.
- Yulistyowati, N. A. D., & Savira, S. I. (2023). Hubungan antara Mindfulness dengan Psychological Well-Being pada Perempuan Dewasa Awal. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), 496–510.
- Yusronuddin, A. L., & Tatiyani. (2022). Hubungan antara Self-Compassion dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Perawat di RSUP Dr. Sitanala. *Psikologi Kreatif Inovatif Vol*, 2(3), 118–124.
- Yusuf, M. A., Herman, H. T., Abraham, A., & Rukmana, H. (2024). Analisis Regresi Linier Sederhana dan Berganda Beserta Penerapannya. *Journal on Education*, 06(02), 13331–13344.
- Zaelani, A., Rahayu, P., Rahman, U., & Minarsih, Y. (2025). *Jurnal Impresi Indonesia (JII) Wanita Dewasa Awal yang Berkarir dan Lajang: Tinjauan atas Psychological Well-Being, Gratitude dan Social Support*. 2022, 1717–1729.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>