Eksplorasi Peran Dukungan Sosial dan Rasa Syukur Dalam Meningkatkan Subjective Well Being Santri Penghafal Al-Qur'an di Pesantren Malang

Diska Firzan Nadia Fatiq^{1✉}, Nasrullah²

(1,2) Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

✉ Corresponding author
(diskanadia4@gmail.com)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi peran dukungan sosial dan rasa syukur terhadap *subjective well being* pada santri penghafal al-quran di Pesantren. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi dan melibatkan 4 (empat) santri remaja di Kota Malang. Hasil penelitian menemukan bahwa dukungan sosial berperan sebagai penyangga stress dalam proses menghafal, sedangkan rasa syukur membantu santri memaknai pengalaman hidup secara positif. Kesimpulan: kombinasi keduanya menciptakan lingkungan emosional yang lebih sehat, meningkatkan kebahagiaan dan ketenangan hidup bagi para santri dalam pondok pesantren. Hal ini berdampak positif pada proses menghafalkan Al-Qur'an, sehingga para santri menjadi lebih semangat dan mampu menyelesaikan hafalannya dengan lebih cepat.

Kata Kunci: *Dukungan Sosial, Rasa Syukur, Subjective Well being, Santri*

Abstract

This study explores the role of social support and gratitude in subjective well-being among Quran-memorizing students in Islamic boarding schools (pesantren). The research employs a qualitative approach with a phenomenological design, involving four (4) adolescent students in Malang City. The findings reveal that social support serves as a stress buffer during memorization, while gratitude helps students interpret life experiences positively. Conclusion: Combining these factors creates a healthier emotional environment, enhances happiness, and brings greater peace of mind for students in the pesantren. This positively impacts the Quran memorization process, motivating the students and enabling them to complete their memorization more efficiently.

Keywords: *Social Support, Gratitude, Subjective Well-being, Students*

PENDAHULUAN

Kesejahteraan subjektif (*Subjective Well-Being* atau SWB) merujuk pada evaluasi seseorang terhadap kebahagiaan dan kepuasan hidupnya secara keseluruhan, yang mencakup aspek afektif dan kognitif (Diener, 2000; Dewi & Nasywa, 2019). Dalam afektif, kesejahteraan subjektif mencakup keseimbangan antara emosi positif dan negatif yang dirasakan sehari-hari, sedangkan dalam aspek kognitif, SWB menyangkut penilaian seseorang terhadap kualitas hidupnya, termasuk tingkat kepuasan dalam berbagai bidang kehidupan. Muspitasari *et al* (2024) berpendapat bahwa seseorang akan dapat dikatakan memiliki tingkat kesejahteraan subjektif tinggi apabila ia merasakan kepuasan dalam hidupnya, sering merasakan emosi positif, seperti kasih sayang dan kegembiraan, serta jarang merasakan emosi negatif, seperti kemarahan dan kesedihan.

Faktor yang mempengaruhi *subjective well being* adalah pertama, faktor demografis yaitu usia, jenis kelamin, status sosial, dan budaya. Kedua, faktor dukungan sosial yaitu rasa kepedulian, dihargai dan dicintai sehingga membantu individu dalam melewati masa-masa sulit. Ketiga, faktor evaluasi terhadap pengalaman hidup. Keempat faktor kepribadian kelima faktor religiusitas (Mariyati *et al.*, 2023). Kesejahteraan psikologis ini penting dimiliki oleh setiap orang termasuk remaja karena

Kesejahteraan subjektif pada remaja merupakan aspek yang penting dalam fase perkembangan, dengan memiliki kesejahteraan subjektif yang baik maka akan mendukung remaja tersebut dalam berkembang dan menjalani kehidupan (Indrahadi et al., 2020).

Di lingkungan Pendidikan, Remaja yang berada pada usia Sekolah Menengah merupakan fase penting dalam perkembangan mereka. Menurut Santrock (2014), remaja usia Sekolah Menengah berada dalam rentang usia 15-18 tahun. Papalia, et al, (2009) menyatakan bahwa sekolah merupakan lingkungan yang berpotensi membentuk kepribadian individu dan konsep sosial yang baik sehingga memberikan rasa sejahtera kepada siswa. Pendidikan saat ini memiliki peran penting dalam mempersiapkan remaja untuk memilih karier di masa depan. Sekolah bukan hanya tempat untuk menuntut ilmu, tetapi juga tempat pembentukan moral, karakter, pengembangan minat, dan bakat siswa. Sekolah di Indonesia terdapat sekolah formal dan sekolah non formal seperti pondok pesantren. Remaja yang belajar di sekolah formal maupun non formal pastinya juga dihadapkan dengan berbagai permasalahan seperti motivasi belajar menurun dan kebosanan akademik, namun Tingginya *subjective well-being* remaja akan lebih memudahkan remaja untuk menyelesaikan permasalahan pada dirinya, sehingga dapat dengan mudah mengatasi situasi yang tertekan atau membuat stress (Mariyati et al., 2023). Remaja juga dapat meningkatkan pembelajaran, penyesuaian pada masyarakat dan kualitas hidup yang baik (Ikromi et al., 2019).

Di lingkungan pesantren, terutama di Kota Malang yang memiliki beberapa pesantren besar, fenomena kesejahteraan hidup menjadi topik penting, khususnya bagi santri remaja penghafal Al-Qur'an. Para santri penghafal Al-Qur'an tidak hanya menghadapi tantangan akademik, tetapi juga tantangan spiritual dan emosional. Proses menghafal Al-Qur'an membutuhkan ketekunan, fokus, serta disiplin tinggi, yang kadang-kadang menimbulkan tekanan emosional. Kondisi ini dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka, terutama bagi santri remaja yang masih dalam tahap perkembangan emosional (Santoso & Rahayu 2020).

Remaja dalam fase ini cenderung lebih rentan terhadap stres, tekanan sosial, serta perubahan emosi (Santrock, 2014). Santri yang menghafal Al-Qur'an sering kali harus menghadapi tekanan tambahan, seperti target hafalan yang ketat dan jadwal kegiatan yang padat. Selain itu, keterbatasan akses terhadap hiburan dan relaksasi di pesantren dapat menambah tekanan mental mereka. Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami bagaimana dua faktor utama, yaitu dukungan sosial dan rasa syukur, dapat mempengaruhi SWB mereka di tengah tantangan tersebut.

Dukungan sosial diartikan sebagai bantuan yang diterima individu dari lingkungan sosialnya, baik secara emosional, informasi, maupun praktis (House, 1981). Dalam konteks pesantren, dukungan sosial yang diterima santri dapat berasal dari berbagai sumber, seperti keluarga, teman sebaya, ustadz, maupun pengasuh pesantren. Santri yang merasa didukung oleh lingkungan sosialnya cenderung memiliki kesejahteraan emosional yang lebih baik, karena dukungan tersebut dapat membantu mengurangi stres dan memberikan perasaan aman serta diterima (Muspitasari et al., 2023).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan signifikan dalam meningkatkan SWB (Diener, 2000; Santoso & Rahayu, 2020; Muspitasari et al., 2023). Cohen dan Wills (1985) menjelaskan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai penyangga (*buffering effect*) yang membantu individu mengatasi tekanan. Dukungan yang diterima santri penghafal Al-Qur'an, baik dalam bentuk motivasi dari orang tua maupun teman sebaya, akan membantu mereka dalam mengelola stres dan menjaga keseimbangan emosi selama proses menghafal. Penelitian Nindya dan Muhid (2022) juga menunjukkan bahwa hubungan yang baik dengan teman-teman dan ustadz akan meningkatkan rasa percaya diri dan memotivasi santri untuk tetap fokus pada pelajaran di pesantren.

Rasa syukur, atau apresiasi terhadap berbagai nikmat yang diterima dalam hidup, merupakan aspek penting dalam meningkatkan SWB (Hardianti, Erika & Nauli, 2021). Menurut Emmons dan McCullough (2003), rasa syukur (*Gratitude*) merupakan suatu bentuk sikap positif yang membuat individu lebih fokus pada hal-hal baik dalam hidup, sehingga emosi negatif seperti stres, kecemasan, dan ketidakpuasan dapat diminimalkan. Dalam ajaran Islam, bersyukur juga merupakan nilai yang sangat ditekankan, karena mengakui nikmat Allah akan memperkuat ikatan spiritual individu dengan Tuhannya.

Menurut Peterson dan Seligman (2004) ada dua bentuk bersyukur, antara lain adalah bersyukur dengan cara personal dan bersyukur dengan cara transpersonal. Bersyukur dengan cara personal adalah perasaan terimakasih dengan bertujuan kepada orang lain sehingga memberikan materi dan

mengakui keberadaannya saja untuk tujuan menolong. Kemudian, bersyukur dengan cara transpersonal adalah ucapan rasa terimakasih dengan tujuannya adalah kepada tuhan dan alam semesta. Rahmania dkk (2019) menyebutkan bahwa kebersyukuran merupakan salah satu faktor yang memengaruhi *subjective well-being*. Hal ini dibuktikan dari penelitian yang sudah dilakukan oleh Hardianti, Erika, dan Nauli (2021), Anjani (2020), dan Putri et al (2023) yang menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki peran yang signifikan terhadap *subjective well-being*

Dalam konteks santri penghafal Al-Qur'an, sikap syukur bisa muncul dari berbagai aspek kehidupan di pesantren. Misalnya, santri dapat bersyukur atas kesempatan menghafal Al-Qur'an, dukungan yang mereka terima dari keluarga dan lingkungan, serta fasilitas yang tersedia di pesantren. Santri yang memiliki rasa syukur yang tinggi cenderung lebih bahagia dan puas dengan kehidupan mereka, meskipun harus menghadapi tekanan akademis dan target hafalan yang ketat. Penelitian Wood et al. (2010) menemukan bahwa individu yang memiliki rasa syukur yang tinggi cenderung lebih puas dengan hidupnya dan memiliki tingkat SWB yang lebih baik.

Berdasarkan observasi dan wawancara dalam studi pendahuluan di beberapa pesantren pada bulan September 2024, didapatkan informasi bahwa Kota Malang dikenal sebagai salah satu pusat pendidikan agama Islam di Indonesia, memiliki banyak pesantren yang memfokuskan program mereka pada penghafalan Al-Qur'an. Di pesantren-pesantren ini, santri, khususnya remaja, menjalani kehidupan yang sangat terstruktur dengan fokus utama pada kegiatan hafalan, pendidikan agama, serta ibadah. Namun, tekanan non akademik dan spiritual yang tinggi ini kadang menyebabkan stres atau bahkan kelelahan mental di kalangan santri.

Beberapa fenomena yang muncul di pesantren di Kota Malang melibatkan santri yang merasa tertekan karena tuntutan hafalan Al-Qur'an dan kurangnya waktu untuk relaksasi atau kegiatan di luar hafalan. Santri sering kali merasakan isolasi dari dunia luar karena keterbatasan akses terhadap teknologi atau kegiatan sosial di luar lingkungan pesantren. Dalam situasi ini, dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman sebaya sangat penting untuk menjaga keseimbangan emosi dan motivasi mereka (Muspitasari et al., 2023). Selain itu, santri yang memiliki rasa syukur lebih besar cenderung mampu menghadapi tekanan dengan sikap yang lebih positif, melihat tantangan hafalan sebagai kesempatan untuk mendekatkan diri kepada Allah dan meningkatkan spiritualitas (Prasetyaningrum & Nurhidayati, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Santoso dan Rahayu (2020) tentang kesejahteraan *subjective* di salah satu pesantren di Malang menunjukkan bahwa santri yang mendapatkan dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya menunjukkan tingkat kesejahteraan *subjective* yang lebih tinggi. Mereka lebih optimis, merasa lebih tenang dalam menjalani aktivitas sehari-hari, dan lebih jarang mengalami gejala stres. Hal ini didukung dengan penelitian Muspitasari et al (2023) bahwa dukungan sosial teman sebaya pada santri memiliki peran penting dalam menumbuhkan *subjective well-being* pada santri yang tinggal di boarding school, sebab dengan adanya dukungan teman sebaya santri akan merasa diperhatikan oleh teman-temannya dan perhatian tersebut dapat mengurangi rasa negatif sehingga membuat santri lebih percaya diri dan nyaman akan kehidupan di boarding school (Nindya & Muhid, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memainkan peran penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis santri, terutama mereka yang berada dalam masa remaja.

Diener (2000) menyebutkan bahwa kesejahteraan subjektif sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti dukungan sosial. Mereka menemukan bahwa individu dengan dukungan sosial yang baik cenderung memiliki tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Sedangkan menurut Emmons dan McCullough (2003) dalam penelitian tentang rasa syukur dan menemukan bahwa individu yang sering bersyukur memiliki emosi positif yang lebih tinggi dan lebih sedikit mengalami emosi negatif seperti stres dan kecemasan. Hal ini menunjukkan pentingnya rasa syukur dalam menjaga keseimbangan emosi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Prasetyaningrum & Nurhidayati 2023). Hal tersebut juga diperkuat dengan adanya penelitian di pesantren di Malang yang menunjukkan bahwa santri yang mendapat dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya serta memiliki rasa ikhlas yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi stres dan memiliki SWB yang lebih baik dibandingkan santri yang kurang mendapatkan dukungan sosial (Santoso & Rahayu, 2020).

Hasil penelitian Tarigan (2018) menjelaskan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi kesejahteraan subjektif dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka akan semakin rendah kesejahteraan subjektif pada remaja. Hal ini didukung oleh penelitian Nindya dan

Muhid (2022) yang mengungkapkan bahwa adanya bantuan *Social support* dapat mempengaruhi santri dalam beradaptasi, memiliki peranan sosial yang baik, hubungan pertemanan yang baik, rasa kemandirian meningkat, dan tekanan emosional menurun, yang secara tidak langsung menciptakan kesejahteraan subjective lebih baik. Hasil penelitian tersebut juga hampir sama dengan penelitian Muspitasari et al (2023) yang menunjukkan adanya pengaruh 16,1% dukungan teman sebaya terhadap *subjective well being* remaja SMP Istiqomah Samabas Boarding school Purbalingga.

Dengan demikian, gambaran penelitian sebelumnya lebih tentang dukungan sosial terhadap *subjective well being* dan banyaknya penelitian *gratitude* (rasa syukur) terhadap *subjective well being* dalam konteks yang masih umum dan dengan pendekatan kuantitatif serta minimnya fokus pada santri penghafal al-qur'an. Oleh karena itu pada penelitian ini lebih fokus pada bagaimana keterkaitan peran dukungan sosial dan rasa syukur dalam meningkatkan *subjective well being* santri penghafal Al-Qur'an dalam konteks pesantren dengan pendekatan kualitatif.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi (Sugiyono 2012), yang bertujuan untuk menggali pengalaman hidup dan makna yang diberikan oleh individu dalam konteks tertentu. Dalam hal ini, pengalaman santri penghafal Al-Qur'an menjadi fokus utama untuk memahami bagaimana dukungan sosial dan rasa syukur berkontribusi pada kesejahteraan subjektif mereka. Fenomenologi dipilih karena cocok untuk mengeksplorasi pengalaman personal santri dalam menjalani kehidupan sehari-hari di pesantren, termasuk interaksi sosial, tantangan hafalan, serta hubungan mereka dengan spiritualitas dan lingkungan sekitar. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam, observasi partisipan dan dokumentasi.

Metode penentuan subjek dalam penelitian ini menggunakan metode Purposive Sampling (Garaika, 2019). Subjek penelitian ini berjumlah 4 subjek yang terdiri dari santri remaja penghafal Al-Qur'an di salah satu pesantren di Kota Malang. Santri berusia remaja (12-18 tahun) yang sedang menjalani program tahfidz (menghafal Al-Qur'an) dan telah berada di pesantren minimal 2 tahun, sehingga sudah merasakan kehidupan pesantren secara signifikan. Selain itu ada teman, orangtua dan ustadz serta pengasuh sebagai informan dalam penelitian ini.

Data yang terkumpul melalui wawancara dan observasi dianalisis menggunakan teknik analisis tematik (Clarke & Braun, 2013) dengan menggunakan Perangkat NVivo. Tahapan analisis tematik ada enam, diantaranya: a) mengenali data: Data yang telah didapat selama proses wawancara dengan menggunakan *tape recorder* yang tersedia di *handphone* kemudian diubah menjadi data lisan kedalam bentuk teks. Hal ini membantu peneliti untuk menemukan pola, kode dan mengidentifikasi potensial tema. b) menginisialkan Kode: Peneliti melakukan pengkodean dari hasil membaca transkrip wawancara dengan seksama yaitu dengan membuat catatan dibawah seperti pertanyaan pada wawancara untuk menunjukkan potensial. c) mencari Tema: Pada tahap ini peneliti mulai memilah dan memilih serta menyusun kode yang berbeda ke dalam tema yang dianggap potensial. d) Meninjau Tema: Peneliti meninjau kembali tema-tema yang sudah dibuat. Hubungan antara tema dan kode harus jelas dan koheren. Oleh karena itu, peneliti harus membaca kembali kode-kode yang sudah dikumpulkan untuk setiap tema. Apabila ada tema yang dianggap tidak sesuai maka tema tersebut dapat direduksi atau dihilangkan. Tema yang dianggap potensial juga dapat muncul pada tahap ini. Hal ini dilakukan untuk menemukan tema yang akurat. e) Mendefinisikan Tema dan Nama Tema: Peneliti menjelaskan hal pokok dari data yang telah ditemakan kemudian menentukan nama tema yang sesuai dengan hasil wawancara. f) menghasilkan Laporan: Pada tahap ini peneliti akan melaporkan hasil penelitian dalam bentuk narasi hasil dari analisis tematik dan transkrip wawancara.

Uji keabsahan data dalam penelitian ini meliputi uji *kredibility* (Validitas Internal) peneliti menggunakan triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas data dengan mendapatkan data dari sumber yang berbeda beda dengan teknik yang sama, *transferability* (Validitas Eksternal) Nilai transfer ini berkenaan dengan pertanyaan interview, hingga aman hasil penelitian dapat diterapkan atau digunakan dalam situasi lain., *dependability* (Reliabilitas) Pengujian *dependability* dilakukan dengan cara melakukan audit terhadap keseluruhan proses penelitian, Peneliti mulai menentukan masalah masalah/fokus, memasuki lapangan, menentukan sumber data, melakukan analisis data, melakukan uji keabsahan data, laporan hasil dari latar belakang, tujuan, metode hingga hasil sampai kesimpulan dan

saran, dan *confirmability* (Obyektivitas) Peneliti mendapatkan persetujuan dari partisipan dan menyertakan surat-surat yang diperolehnya seperti *informed consent*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian kualitatif yang meneliti peran dukungan sosial dan rasa syukur terhadap subjective well-being (SWB) pada santri remaja penghafal Al-Qur'an di Pesantren Kota Malang, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi langsung terhadap para santri. Fokus penelitian ini adalah menggali pengalaman subjektif para santri terkait dukungan sosial yang mereka terima dari keluarga, teman, dan ustadz, serta bagaimana rasa syukur membantu mereka mengatasi tantangan selama proses menghafal Al-Qur'an. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan beberapa hal sebagai berikut:

Dukungan Sosial sebagai Faktor Penentu SWB

Dukungan sosial terbukti menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi kesejahteraan subjektif santri. Berdasarkan wawancara dengan beberapa santri, dukungan dari keluarga dianggap sebagai yang paling berharga karena memberikan rasa aman dan motivasi yang kuat. Salah satu santri menyatakan, "*Ketika saya merasa kesulitan menghafal, biasanya saya akan menghubungi orang tua, dan dukungan mereka membuat saya merasa tenang dan bisa melanjutkan hafalan*" (S.1).

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa peran keluarga terutama orangtua sangat penting dalam menunjang keberhasilan santri atau murid (Cohen & Wills, 1985; Iksan, 2013; Nindya & Muhid, 2022) dalam menghafalkan alquran. Hal ini hampir sama dengan pernyataan Nasrullah dan Hafid (2023) bahwa dengan adanya dukungan atau ijin orangtua, dapat membantu santri dalam keberhasilannya menghafal al-quran dan dapat meningkatkan kesejahteraan batiniah santri sehingga bisa tetap istiqomah dalam menghafal al-quran. Selain itu sumber dukungan sosial dari pengasuh, ustadz (guru) dan teman juga dapat menciptakan kesejahteraan psikologis santri di pondok pesantren.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bentuk dukungan emosional, informasional, instrumental dan material berperan penting dalam semangat dan kesejahteraan santri di pesantren. Terlebih ketika dalam proses melewati kesulitan dalam menghafalkan al-quran. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Thohiroh (2019) bahwa dukungan sosial memang dapat mempengaruhi kondisi *Subjective well-being* santri. Semakin santri mengenali dukungan sosial dari teman dan guru, semakin positif mereka menghargai kehidupan sekolah mereka dan semakin nyaman mereka merasa di pesantren. Yang mana hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian Nindya dan Muhid (2022) yang membuktikan bahwa dukungan sosial dari lingkungan sekitar dapat mempengaruhi subjective well-being santri remaja karena adanya emosi positif dan perasaan dihargai yang diperoleh individu.

Dukungan dari teman sebaya juga sangat penting, terutama karena kehidupan di pesantren cukup terisolasi dari dunia luar. Teman sebaya yang memiliki pengalaman serupa, seperti sama-sama menghadapi target hafalan, memberikan rasa saling pengertian dan membantu mengurangi stres. Santri lain menggambarkan bahwa berbagi cerita dan masalah dengan teman sesama santri memberikan rasa kebersamaan yang mendalam, yang pada akhirnya mengurangi perasaan stres dan meningkatkan kebahagiaan mereka di pesantren (Sardi & Ayriza, 2020). Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian Muspitasari et al (2023) menunjukkan adanya kecerdasan emosional dan dukungan teman sebaya dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif santri. Adapun kutipan wawancara dengan subjek sebagai berikut:

"pada waktu saya merasa sulit membagi waktu belajar di pondok dan pada waktu saya stress karena gak bisa menambah hafalan, tiba-tiba teman-teman pondok menghibur saya dengan menyemangati dan membantu murojaah bareng-bareng, jadinya saya merasa semangat lagi dan senang di pondok bila punya teman kayak gitu" (S.2)

Temuan ini konsisten dengan penelitian Cohen dan Wills (1985) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi dampak negatif stres dan berfungsi sebagai penyangga (*buffering effect*). Santri yang merasa mendapat dukungan dari lingkungannya lebih mudah mengatasi tekanan hafalan dan kewajiban ibadah, sehingga *subjective well being* mereka cenderung lebih tinggi

dibandingkan dengan santri yang merasa kurang mendapatkan dukungan sosial (Nindya & Muhid 2022).

Rasa Syukur sebagai Penopang SWB

Rasa syukur muncul sebagai tema utama dalam pengalaman santri penghafal Al-Qur'an. Dalam kehidupan sehari-hari di pesantren, rasa syukur menjadi alat penting untuk menjaga keseimbangan emosi (Gaol & Darmawanti, 2022). Para santri menunjukkan bahwa dengan bersyukur atas kesempatan menghafal Al-Qur'an dan segala fasilitas yang mereka dapatkan, mereka bisa memaknai tantangan yang mereka hadapi sebagai sebuah ujian yang mendekatkan mereka kepada Allah. Salah satu santri mengatakan, "*Walaupun menghafal itu sulit, saya bersyukur karena ini adalah bentuk ibadah, dan saya percaya bahwa kesulitan ini akan membuahkan pahala*" (S.3).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Santri yang memiliki sikap syukur cenderung lebih tahan terhadap tekanan dan lebih mampu menikmati proses belajar. Mereka tidak terlalu terfokus pada beban hafalan, melainkan pada kesempatan spiritual yang mereka terima. Hal ini sejalan dengan penelitian Emmons dan McCullough (2003) yang menyatakan bahwa rasa syukur membantu individu memaknai pengalaman hidup secara lebih positif, sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hal ini didukung dalam penelitian Gabana et al (2019) bahwa Bersyukur mampu membuat seseorang menangani stres dengan baik, membangun hubungan interpersonal yang baik, dan memberi energi positif untuk diri sendiri dan orang lain. Disisi lain Santri yang lebih bersyukur juga menunjukkan tingkat emosi positif yang lebih tinggi, seperti rasa puas, bahagia, dan tenang dalam menjalani kehidupan di pesantren (Prasetyaningrum & Nurhidayati 2023). Oleh karena itu kebersyukuran dirasa penting untuk dilatih agar individu mampu mensyukuri hal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan mampu melihat dengan sudut pandang yang lebih luas dan positif.

Interaksi Dukungan Sosial dan Rasa Syukur dalam Meningkatkan SWB

Hasil penelitian menunjukkan adanya interaksi yang kuat antara dukungan sosial dan rasa syukur dalam meningkatkan SWB santri penghafal Al-Qur'an. Dukungan sosial yang diterima dari lingkungan sekitar seperti dari teman dan guru dapat memudahkan santri untuk bersyukur atas segala kesempatan dan kemudahan yang mereka dapatkan. Sebaliknya, santri yang memiliki sikap syukur lebih terbuka dalam menerima dukungan sosial, karena mereka lebih menghargai keberadaan orang-orang di sekitarnya.

Beberapa santri menyatakan bahwa rasa syukur membuat mereka lebih menghargai bantuan kecil yang diberikan oleh teman-teman atau ustadz di pesantren. Hal ini membantu menciptakan lingkungan yang lebih *supportive* secara emosional, di mana santri saling membantu dan mendorong satu sama lain. Sebagai contoh, seorang santri menyebutkan bahwa dukungan teman-temannya membuatnya merasa lebih dihargai dan pada gilirannya meningkatkan rasa syukurnya, "*Saya merasa bersyukur memiliki teman-teman yang selalu mendukung saya, dan ini membuat saya lebih semangat dalam menghafal*" (S.4).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bentuk dukungan emosional teman sebaya seperti memberikan semangat dan selalu menemani dalam murojaah hafalan (Sardi & Ayriza, 2020), dapat berdampak terhadap rasa syukur dalam proses menghafal alquran serta dapat memberikan kenyamanan santri tinggal di pesantren (Hamidah & Nasrulloh, 2022).

Interaksi antara kedua faktor ini sesuai dengan teori Sarason et al. (1990) yang menekankan pentingnya dukungan sosial dalam memperkuat hubungan antar individu dan menciptakan emosi positif. Selain itu, temuan ini juga sejalan dengan penelitian Wood et al. (2010) yang menyatakan bahwa rasa syukur membantu memperkuat hubungan sosial dan memperbesar kemungkinan individu menerima lebih banyak dukungan sosial. Penelitian ini juga mendukung penelitian Anggraini, Wicaksono dan Solichah (2022), yang menemukan bahwa tingginya kebersyukuran dan social support yang dimiliki individu dapat mempengaruhi tingginya tingkat subjective well-being. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian mutakhir lainnya yang dilakukan oleh Putri et al. (2023), yang menjelaskan bahwa subjective well being dipengaruhi oleh kebersyukuran dan social support.

Subjective Well Being dalam Konteks Spiritual dan Kehidupan di Pesantren

Selain dukungan sosial dan rasa syukur, kehidupan spiritual di pesantren Kota Malang juga ditemukan berperan penting dalam meningkatkan SWB santri. Beberapa santri merasa bahwa lingkungan religius pesantren memberi mereka kesempatan untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah, yang pada akhirnya memberikan rasa tenang dan kebahagiaan batin. Seorang santri mengungkapkan, "Ketika saya menghafal Al-Qur'an, saya merasa lebih dekat dengan Allah, dan itu membuat saya merasa bahagia dan tenang, meskipun kadang saya merasa Lelah"(S.3)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif di kalangan santri remaja bersinergi dengan keterlibatan spiritual (Ikhsan & Nasrulloh, 2023). Hal tersebut tercermin dalam upaya merenungkan Al-Qur'an seperti mengikuti kajian tafsir alquran di pesantren.

Hal ini menunjukkan bahwa kehidupan spiritual yang intensif di pesantren memberikan dimensi lain dalam SWB para santri. Kehidupan yang penuh ibadah, seperti salat berjamaah, kajian tafsir, kajian hukum islam (Nasrullah, 2010; Hasanah & Haris, 2023), dan hafalan Al-Qur'an, memberikan mereka kesempatan untuk menemukan makna dalam setiap tantangan yang dihadapi. Teori Diener (2000) juga menyebutkan bahwa kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh dimensi kognitif, di mana individu mengevaluasi kehidupannya secara positif berdasarkan pengalaman yang bermakna.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan rasa syukur memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan SWB santri penghafal Al-Qur'an di pesantren Kota Malang. Dukungan sosial berfungsi sebagai penyangga yang membantu santri mengatasi tekanan dan tantangan hafalan Al-Qur'an, sementara rasa syukur membantu mereka memaknai pengalaman tersebut dengan cara yang lebih positif. Kombinasi antara dukungan sosial dan rasa syukur menciptakan lingkungan emosional yang lebih sehat bagi santri, sehingga mereka mampu menjalani kehidupan di pesantren dengan lebih bahagia dan tenang. Selain itu, aspek spiritual dalam kehidupan pesantren memberikan dimensi tambahan yang memperkuat SWB santri, karena mereka merasa lebih dekat dengan Allah dan menemukan makna dalam setiap tantangan yang dihadapi. Oleh karena itu Lembaga pesantren perlu meningkatkan subjective well being santri dengan memperkuat dukungan sosial melalui program mentorship dan memupuk rasa syukur melalui kegiatan spiritual seperti santri yang sudah khotam al-qur'an bisa mendampingi, memotivasi dan menyimak hafalan santri yang masih belum khotam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam penelitian ini, terutama kepada pembimbing dan semua pihak lain yang turut membantu dalam berbagai tahapan. Segala kontribusi dan bantuan sangat berarti bagi kelancaran dan keberhasilan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, S., Wicaksono, A.S., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Subjective Well Being Pada Seniman Teater Di Kota Gresik. *Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 17(1), 73-82. <http://doi.org/10.30587/psikosains.v17i1.4567>
- Anjani, W. (2020). Hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja part-time (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung)
- Clarke, V. & Braun, V. (2013). Teaching thematic analysis: Overcoming challenges and developing strategies for effective learning. *The Psychologist*, 26(2), 120-123
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0003-066X.55..34>
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective wellbeing. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 54
- 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.

- Gabana, N. T., Steinfeldt, J., Wong, Y. J., Chung, Y. B., & Svetina, D. (2019). Attitude of Gratitude: Exploring the Implementation of a Gratitude Intervention with College Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31(3), 273–284. <https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1498956>
- Gaol, T. P. L., & Darmawanti, I. (2022). Hubungan antara gratitude dengan subjective wellbeing pada mahasiswa psikologi Unesa di masa pandemi covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 180-194.
- Hamidah, N. R & Nasrulloh. (2022). *Application Of The "Banter, Lanyah, 10" Method To The Process Of Memorizing The Qur'an For Bayt Tahfidz Al-Qur'an Maulana Malik Ibrahim Islamic State University Malang Students*. Proceedings of The 2 nd International Conference on Social and Islamic Studies, Online ISSN: 2809-6339, Vol. 2
- Hardianti, R., Erika, E., & Nauli, F. A. (2021). Hubungan antara rasa syukur terhadap kesehatan mental remaja di SMA Negeri 8 Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 215-227
- Hasanah, M, & Haris, A. (2023). Spirituality And Subjective Well-Being in Tahfidz Students in Islamic Boarding School. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(2), 220-227. <https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v4i2.380>
- House, J. S. (1981). Work stress and social support. *Addison-Wesley Publishing Company*.
- Ikhsan, A. M, & Nasrulloh. (2023). *The Effect Of Mastery Of The Arabic Language On The Quality Of Tadabur Al-Qur'an In (Case Study At Ma'had Aly Uin Malang)*. Proceedings of the 3rd International Conference on Social and Islamic Studies: Online ISSN: 2809-6339, Volume: 3. Publisher: Alauddin University Press
- Ikromi, Z. A., Diponegoro, A. M., & Tentama, F. (2019). Faktor psikologis yang mempengaruhi subjective well-being pada remaja yang tinggal di pondok pesantren. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 412–420.
- Iksan, M. (2013). Dukungan Sosial Pada Prestasi dan Faktor Penyebab Kegagalan Siswa SMP dan SMA. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 10(1). <https://doi.org/10.18860/psi.v10i1.6361>
- Indrahadi, D., Habibi, M., & Ilham, M. (2020). *Faktor Sosial Penentu Kesejahteraan Subjektif: Bukti dari Indonesia*. *Jurnal Socius: Journal of Sociology Research and Education*, 7(2), 111. <https://doi.org/10.24036/scs.v7i2.220>
- Mariyati, L. I., Partontari, R. A., & Kusuma, M. K. I. (2023). Peranan regulasi emosi terhadap subjective well being pada santri di Sidoarjo. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 3(1s), 100-110. <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12349>
- Muspitasari, S., Noveni, N. A., Suwarti., & Grafiana, G. A. 2024. The influence of emotional intelligence and peer social support on subjective well-being in early adolescents at SMP Istiqomah Sambas Boarding School Purbalingga. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 19(2), 109-117 <http://doi.org/10.32734/psikologia.v19i2.17606>
- Nasrulloh. (2010). 'Maqasid Shari'Ah Sebagai Pendekatan Sistem Dalam Hukum Islam', *De Jure: Jurnal Hukum Dan Syar'iah*, 2.2. <https://doi.org/10.18860/j-fsh.v2i2.2970>
- Nasrulloh, & Hafid, A. (2023). *Impelementasi Metode Takrir dan Tasmi' Dalam Meningkatkan Kualitas Hafalan di Asrama Hasbullah Said Denanyar Jombang*. *Ri'ayah: Jurnal Sosial dan Keagamaan*, Vol. 8, No. 02,
- Nasrulloh, Nuruddin, M, & Suryantob, M. H. (2024). The role of the Office of Religious Affairs in the Dau Subdistrict to minimize cases of underage marriage during and after the pandemic. *Kasetsart Journal of Social Sciences*, 45, 925–934. <https://doi.org/10.34044/j.kjss.2024.45.3.22>
- Nindya, A. R., & Muhid, A. (2022). *Pentingnya Social Support Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Santri Pondok Pesantren: A Systematic Literature Review*. *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam*, 9(1), 51–62.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development (11th ed.)*. McGraw-Hill.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character Strength and Virtues: A Handbook & Classification*. Oxford University Press.
- Prasetyaningrum, S., & Nurhidayati. (2023). Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan sense of school belonging santri di Pondok pesantren. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi* Vol

- 11 (3):85-92. <https://doi.org/10.22219/procedia.v11i3.26478>
- Putri, C. N., Pratiwi, M., & Appulembang, Y. A. (2023). Peran gratitude dan social support terhadap subjective well being remaja yang tinggal di panti asuhan (Doctoral Dissertation, Sriwijaya University).
- Rahmania, F. A., Anisa, S. N. I., Hutami, P. T., Wibisono, M., & Rusdi, A. (2019). Hubungan syukur dan sabar terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja. *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 24(2), 155-166.
- Santoso, A., & Rahayu, F. (2020). Dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif pada santri penghafal Al-Qur'an di Malang. *Jurnal Psikologi Islami*, 12(3), 23-32.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence* (14th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sapaat, A. A. (2021). Hubungan gratitude dengan subjective well-being siswa Madrasah Aliyah (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- Sarason, B. R., Sarason, G. I., & Pierce, G. R. (1990). *Social Support: An Interactional View*. Washington DC: John Wiley and Sons.
- Sardi, L. N., & Ayriza, Y. (2020). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap subjective well-being pada remaja yang tinggal di pondok pesantren. *Acta Psychologia*, 2(1), 41- 48.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Tarigan, M. (2018). Hubungan Dukungan Sosial dengan Subjective Well-Being pada Remaja yang Memiliki Orangtua Tunggal. *Jurnal Diversita*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i1.1565>
- Thohiroh, H., Novianti, L. E., & Yudiana, W. (2019). Peranan persepsi dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif di sekolah pada siswa Pondok Pesantren Modern. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 131-144.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2010). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 635-640.