

Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan sense of school belonging santri di Pondok pesantren

Susanti Prasetyaningrum^{1*} dan Nurhidayati¹

Abstract

Islamic boarding schools are one of the religious based-educational facilities where the students must follow much more rules than students in regular school. This makes students feel depressed and bored. That's finally increased misbehavior in school. These are typical of student's lack of Sense of School Belonging. This study aimed to improve the student's sense of belonging to school through gratitude training. This study was carried out using a quasi-experiment with the non-randomizer method and a pre-test and post-test control group design with a total of 50 subjects divided into a control group and an experimental group. The results of this study indicate that $p < 0.05$, which means that H_0 is rejected ($p = 0,000$). This proves that there is a significant difference SoSB scores between the experimental group and control group after given gratitude training.

Keywords

Adolescence, gratitude training, islamic boarding school, sense of school belonging, student

Pendahuluan

Pondok pesantren merupakan salah satu sarana pendidikan yang saat ini mengalami perkembangan yang cukup pesat di Indonesia. Berdasarkan data dari Bagian Data Usman (2013), jumlah pesantren yang berkembang mencapai 28.196 dengan jumlah santri 4.290.626 yang tersebar di berbagai daerah di perkotaan dan di pedesaan dengan status swasta.

Pendidikan di pondok pesantren juga hampir sama dengan pendidikan di sekolah umum, namun yang membedakan pondok pesantren dengan sekolah umum adalah titik berat pelajaran agama dan peraturan yang ada di pondok pesantren. Santri tidak hanya dididik menjadi orang yang mengerti ilmu agama kemudian mengamalkannya, namun juga untuk mendapat pelajaran kepemimpinan yang alami, kemandirian, kesederhanaan, ketekunan, kebersamaan, kesetaraan, dan sikap positif lainnya (Usman, 2013). Durasi belajar dan peraturan yang diterapkan sangatlah berbeda dengan sekolah umum. Di pondok pesantren, santri harus 24 jam berada di dalam lingkungan sekolah atau asrama dengan peraturan yang juga pastinya lebih banyak dan lebih ketat dari sekolah umum. Peraturan yang ditetapkan untuk santri bukan hanya ada di sekolah namun juga ada di asrama. Semua aktifitas yang dilakukan santri di sekolah dari tidur, bangun, makan, belajar hingga tidur lagi sudah diatur sedemikian rupa di lingkungan pondok pesantren.

Santri atau siswa pondok pesantren sebagian besar adalah remaja dengan usia mulai dari 12-19 tahun dimana remaja dengan usia tersebut masih berada dalam masa peralihan atau transisi dari masa kanak-kanak menuju masa remaja awal sampai remaja akhir yang setiap pertumbuhannya disertai dengan banyak perubahan, baik perubahan fisik, kognitif dan sosial. Persoalan khas yang muncul pada usia remaja adalah hubungan remaja dengan orang yang lebih dewasa (Santrock, 2003). Persoalan terjadi lebih kompleks pada santri yang

tinggal di pesantren, mereka masih mencari identitas diri secara bebas padahal di satu sisi mereka harus tunduk dan terikat dengan peraturan yang ada. Pelaksanaan pendidikan santri di pondok pesantren yang padatnya terkadang membuat santri merasa jenuh dan lelah dengan rutinitas yang dilakukan.

Akibatnya banyak santri merasa bosan, stress dan kurang termotivasi untuk mengikuti kegiatan yang seharusnya dilakukan di pondok pesantren. Perasaan bosan dan jenuh menyebabkan perilaku-perilaku yang kurang baik pada santri, diantaranya dalam bentuk pelanggaran-pelanggaran. Pernyataan ini dipertegas dengan penelitian yang dilakukan oleh Prasetyaningrum et.al (2022) tentang kesejahteraan psikologis santri menunjukkan bahwa dari 100 subjek diperoleh hasil kesejahteraan psikologis sebagai berikut sebanyak 16 santri dengan kategori tinggi, 69 santri kategori sedang, dan 15 santri kategori rendah. Lebih lanjut diketahui bahwa santri dengan kesejahteraan psikologis kategori rendah seringkali memiliki afek negatif sehingga kurang mampu menjalin hubungan yang efektif di lingkungan pondok. Akibatnya tidak terlibat aktif dengan kegiatan pondok serta tidak bisa menghadapi dan mengatasi masalah yang ditemui.

Berdasarkan catatan pelanggaran pada santri putri di Pondok Pesantren X tingginya angka persentase pelanggaran aturan juga ditunjukkan berdasar data yang diambil pada santri Pondok Pesantren X sebanyak 53,33% santri melanggar aturan bagian keamanan meliputi keluar pondok tanpa perizinan, bergaul dengan lawan jenis, membawa barang elektronik dan membaca novel. 16,67% santri melakukan

¹ Universitas Muhammadiyah Malang

*Korespondensi:

Susanti Prasetyaningrum, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, Jl. Tlogomas 246 Malang, Indonesia

Email: susanti_p@umm.ac.id

pelanggaran bagian bahasa dengan tidak memakai bahasa resmi (Arab atau Inggris) di lingkungan pondok pesantren dan sebanyak 3,33% santri melakukan pelanggaran berkenaan dengan peraturan sekolah seperti membolos. Disisi lain sebanyak 28,57% santri mampu mematuhi aturan yang berlaku di pondok pesantren (Rahmawati, 2015).

Berdasarkan hasil wawancara pada 28 santri bulan Februari 2023, keluhan santri terhadap situasi dan kondisi di pondok pesantren antara lain adalah santri bosan dengan lingkungannya yang setiap hari sama, masalah dengan teman sekamar bahkan masalah dengan ustad/ustadzah, sekolah di pondok pesantren tersebut karena paksaan orang tua, *homesick* atau rindu dengan keluarga di rumah, iri dengan teman yang bersekolah di sekolah umum yang dapat melakukan aktifitas dengan bebas, ustad/ustadzah yang galak, perasaan tertekan karena paksaan dari orang tua, peraturan yang terlalu ketat, merasa kurang dukungan dari ustad/ustadzah, dan terkadang merasa diperlakukan dengan tidak adil oleh ustad/ustadzah ataupun dengan teman-teman di lingkungannya.

Perasaan-perasaan yang dirasakan oleh santri-santri tersebut menandakan bahwa kurangnya rasa kepemilikan atau keterkaitan terhadap sekolah. *Belonging* atau keterikatan pada siswa di *setting* sekolah disebut dengan *sense of school belonging* (SoSB) atau *students sense of belong* (Goodenow, 1993a). Menurut Maslow (Goodenow, 1993a), manusia perlu merasakan *sense of belonging* di antara kelompok sosial mereka, dalam hal ini siswa membutuhkan *sense of belonging* pada sekolah sebagai kelompok sosial. SoSB adalah sejauh mana siswa merasa diterima, dihargai, merasa menjadi bagian dari sekolah dan didukung oleh orang-orang di lingkungan sosial sekolah.

SoSB merupakan hal yang penting dan harus dimiliki oleh siswa. Beberapa penelitian (Bond et.al, 2007; Danielle, 2019; Zhao et.al, 2012) telah menyebutkan bahwa SoSB yang tinggi dapat meningkatkan pencapaian akademik, mengurangi resiko gangguan mental seperti depresi, meningkatkan perilaku sosial yang baik atau perilaku prososial, dan lain-lain (Prince et.al, 2013a). Sedangkan siswa dengan SoSB rendah akan merasa sebaliknya seperti rendahnya pencapaian akademik, kurang dapat bersosialisasi dengan lingkungan baik teman maupun guru, serta adanya perilaku menyimpang atau *misbehavior*.

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi persepsi *belong-ing* pada siswa yaitu faktor eksternal dan faktor internal (Anderman, 2003). Faktor eksternal terdiri dari iklim kelas yang kondusif dan suportif, hubungan yang baik antara siswa dengan guru, siswa dengan teman sebaya, dan juga dukungan dari orang tua atau keluarga. Teman sebaya atau *peer acceptance* merupakan salah satu faktor terpenting bagi *sense belonging* siswa. Rasa diterima, dihargai dan dilibatkan mampu meningkatkan *sense of belonging* pada siswa. Pengalaman pertemanan mendukung siswa dalam hal penyesuaian afektif yang melibatkan kebutuhan akan rasa keamanan dan kedekatan emosional, sedangkan pengalaman dalam kelompok mempengaruhi persepsi siswa dalam hal keanggotaan persahabatan. Karena itulah dukungan teman sebaya menjadi faktor penting dalam *sense of belonging* siswa.

Adapun faktor internal yang membentuk SoSB adalah persepsi siswa terhadap hubungan sosial di sekolah. (Prince et.al, 2013a) menyatakan bahwa SoSB terbentuk dengan

adanya sebuah persepsi positif mengenai hubungan antara siswa dengan guru, hubungan dengan teman sebaya dan kesempatan untuk terlibat dalam kehidupan sekolah. Kebutuhan individu untuk berinteraksi dan diterima juga berbeda-beda, dipengaruhi oleh persepsi terhadap keadaan dan pengalaman *belongingness* mereka. Kebutuhan untuk memiliki (*belong*) berhubungan dengan perbedaan proses kognitif seseorang. Adanya rasa keterhubungan atau memiliki mempengaruhi persepsi seseorang terhadap orang lain yang kemudian mengarahkan individu untuk melihat teman dan anggota kelompok dan memikirkan mereka dengan cara yang lebih kompleks Osterman dalam (Santrock, 2011).

Penelitian kali ini difokuskan kepada aspek internal dari santri yaitu munculnya beberapa persepsi negatif dari santri sehingga berpengaruh terhadap rendahnya SoSB yang kemudian berdampak pada motivasi, relasi sosial, kepuasan hidup ataupun perilaku pada santri. Menurut penelitian Anderman (2003); Singh et.al (2007); Prince et.al (2013b), menjelaskan bahwa supaya siswa memiliki keterikatan dengan tempat menempuh pendidikannya, maka perlu ditingkatkan faktor-faktor internalnya seperti harga diri, pengalaman emosional di kelas sehingga dapat memunculkan persepsi positif siswa. Ketika siswa memiliki persepsi negatif terhadap sekolah ataupun kepada seluruh elemen di sekolah maka siswa akan berfokus pada hal-hal yang kurang menyenangkan dan kurang menyadari kontribusi positif dari guru, teman ataupun seluruh elemen sekolah. Peterson dan Seligman menyatakan bahwa tingginya persepsi negatif akhirnya membuat siswa memandang lingkungannya secara sempit dan menghambat siswa untuk bersyukur dan melihat hal lain sebagai hal-hal positif (Anderman, 2002).

Peterson (2004) mendefinisikan syukur sebagai rasa berterimakasih dan bahagia sebagai respon penerimaan karunia, baik karunia tersebut merupakan keuntungan yang diterima dari orang lain maupun momen kedamaian yang ditimbulkan oleh keindahan alamiah. Orang yang bersyukur mampu mengidentifikasi diri mereka sebagai orang yang sadar dan berterimakasih atas anugerah Tuhan, pemberian orang lain, dan menyediakan waktu untuk mengekspresikan rasa terimakasih mereka. Syukur merupakan sebuah rasa yang timbul dalam pertukaran berbasis hubungan ketika seorang mengetahui bahwa Ia menerima sebuah kebaikan yang bernilai dari orang lain. Dalam istilah ini, syukur seperti emosi sosial lainnya, berfungsi untuk meregulasi hubungan, menguatkan dan mengeratkan mereka (Watkins, 2014).

Kebersyukuran menurut (Abdillah, 2017) adalah bentuk dari pribadi yang berfikir positif dan mempresentasikan hidup menjadi lebih positif. Dalam Al-Qur'an pun manusia diperintahkan untuk selalu berpikir positif, mengawali hari dengan keyakinan bahwa Allah akan mempermudah segalanya, selalu berbaik sangka dan bersyukur atas nikmat yang telah diberikan-Nya kepada Allah. Allah berfirman dalam QS Luqman: 12. Dalam ayat tersebut Allah memerintahkan kita untuk selalu bersyukur kepada-Nya, karena saat seseorang bersyukur kepada Allah maka sesungguhnya dia sedang bersyukur untuk dirinya sendiri.

Allah juga berfirman dalam QS Ibrahim: 7, pada ayat tersebut juga dijelaskan bahwa jika seseorang bersyukur maka Allah akan menambahkan nikmat atau kebaikan kepadanya, dan jika seseorang tidak bersyukur maka Allah menegaskan

bahwa azab-Nya sangatlah pedih. Dari Abu Hurairah, Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda:

Hadist diatas menerangkan bahwa Allah tidak memasukkan atau menggolongkan orang-orang yang tidak berterimakasih kepada manusia sebagai orang yang bersyukur (HR. Abu Daud no. 4811 dan Tirmidzi no. 1954. Syaikh Al Albani mengatakan bahwa hadits ini shahih). Sehingga dapat dikatakan bahwa kebersyukuran menurut konsep islam adalah pengakuan terhadap nikmat baik nikmat yang diberikan langsung oleh Allah, maupun nikmat atau kebaikan yang diterima dari manusia dan selalu mensyukuri nikmat yang diberikan oleh-Nya.

Beberapa ahli juga sudah mengemukakan banyak manfaat dari bersyukur beberapa diantaranya berupa membangun dan menguatkan hubungan sosial yang mendukung, meningkatkan perilaku sosial dan mengurangi perilaku negatif (McCullough et.al, 2002). Penelitian-penelitian lain membuktikan bahwa rasa syukur yang tinggi akan mem-buat seseorang mengatasi gejala gangguan stres pasca trauma pada remaja (Puspitasari et.al, 2013). Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Diebel et.al, 2016a) berupa buku harian kebersyukuran untuk meningkatkan SoSB anak SD. Pada penelitian itu Diebel menyatakan bahwa intervensi berupa *diary* kebersyukuran yang dilakukan dapat membantu siswa untuk meningkatkan SoSB dalam diri mereka dengan melihat hal-hal menyenangkan dan kontribusi orang-orang di lingkungan sekitar mereka.

Awalnya kebersyukuran bisa ditingkatkan dengan bentuk intervensi yaitu dengan menuliskan dalam bentuk jurnal-jurnal bersyukur, dalam (Gabana et.al, 2019). Jurnal kebersyukuran itu merupakan teknik sederhana yang digunakan untuk melatih peserta untuk meningkatkan afek positif dan menjadi keterampilan peserta yang bisa diterapkan di masa depan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Diebel et.al, 2016a) mengenai pemberian intervensi berupa *diary* atau buku harian kebersyukuran terhadap anak sekolah dasar untuk meningkatkan *sense of school belonging* pada siswa, didapatkan hasil bahwa intervensi buku harian kebersyukuran dapat meningkatkan SoSB pada siswa. Intervensi ini dilakukan dengan meminta kelompok eksperimen untuk menuliskan hal-hal yang patut mereka syukuri di dalam buku harian mereka selama empat minggu. Penulisan tersebut merupakan salah satu dari empat teknik dari pelatihan kebersyukuran pada penelitian kali ini sehingga diharapkan mendapatkan hasil yang lebih signifikan.

Intervensi syukur lainnya juga dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, diantaranya pelatihan kebersyukuran yang digunakan untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian (Mukhlis, 2015), jurnal syukur atau *gratitude journal and expression* (Peterson, 2004), kurikulum berbasis *learning schematic help appraisals* (Froh et.al, 2008), *grateful recounting* (Watkins, 2014), *grateful reflection* (Watkins et.al, 2008), *grateful grateful* (Watkins et.al, 2017), dan pelatihan kebersyukuran (Maulina, 2015; Anggarani et.al, 2014). Hasil penelitian-penelitian tersebut dapat dilihat bahwa kebersyukuran memiliki banyak manfaat dan telah berhasil menjadi intervensi yang cukup efektif untuk meningkatkan *well-being*, *belonging*, kepuasan hidup, mengurangi kecemasan, dan lain-lain. Intervensi kebersyukuran ini juga dapat diberikan dari anak usia sekolah dasar sampai dewasa akhir.

Urgensi dari penelitian ini adalah peningkatan kebersyukuran pada santri di pondok pesantren yang sering kali memiliki masalah yang lebih kompleks di lingkungan sekolahnya. Melalui pelatihan kebersyukuran yang dirancang oleh peneliti dengan teknik yang berbeda dari penelitian sebelumnya diharapkan SoSB pada santri meningkat. Peningkatan SoSB bisa diketahui dari keterlibatan santri dan kontribusi dari guru, teman atau staff di lingkungan sekolahnya sehingga santri merasa diterima, dihargai dan dapat optimal dalam mengerjakan tugas sebagai santri. Selain itu pondok pesantren mampu menjadi tauladan kepada orang lain yang memiliki bekal ilmu agama.

Pada penelitian ini, peneliti menggabungkan dua bentuk intervensi berupa pelatihan dan penugasan jurnal kebersyukuran. Tujuannya peserta memiliki pengalaman mengenai kebersyukuran dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Pada akhirnya SoSB santri meningkat dan dapat mengurangi perilaku *misbehavior* atau prososial di sekolah dan di asrama. Kemudian pada tahap *expressing* peneliti menggunakan dua teknik yaitu verbal dan non verbal untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

Berdasarkan uraian yang sudah dipaparkan diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui efektifitas pelatihan kebersyukuran yang diduga dapat meningkatkan SoSB pada santri yang hidup dan tinggal dibawah tekanan peraturan-peraturan yang bukan hanya di sekolah tapi juga di asrama tempat mereka tinggal sehingga menyebabkan permasalahan mereka menjadi lebih kompleks. Ilmu agama yang ditanamkan pada santri yang seharusnya diharapkan mampu menjadi contoh atau tauladan yang baik, tetapi kenyataannya perilaku yang ditampilkan malah sebaliknya. Hal ini dikarenakan santri masih berada pada usia remaja yang masih dalam tahap identitas vs kebingungan identitas (Maslow dalam (Santrock, 2003). Dengan meningkatkan kebersyukuran siswa melalui pelatihan kebersyukuran, santri diharapkan dapat meningkatkan rasa syukur dan mampu melihat hal-hal lain dari sudut pandang yang lebih positif yang akhirnya akan meningkatkan SoSB pada santri.

Penelitian ini memiliki dua manfaat yaitu manfaat praktis dan manfaat teoritis. Manfaat praktis dari penelitian ini adalah menambah wawasan pada pembaca serta memberikan sumbangan intervensi terkait peningkatan *sense of school belonging*. Adapun manfaat teoritis dari penelitian ini adalah dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi perkembangan ilmu dalam bidang psikologi pendidikan terkait dengan efektifitas pelatihan kebersyukuran dalam meningkatkan SoSB pada santri di pondok pesantren. Hipotesa dari penelitian ini adalah pelatihan kebersyukuran mampu meningkatkan SoSB pada santri di Pondok Pesantren.

Metode Assesmen

Penelitian menggunakan eksperimen kuasi dengan desain penelitian *nonrandomized pretest-posttest control group*. Seniati et al., Seniati et.al (2005a) menyatakan bahwa desain ini sama dengan *static group design* tidak melakukan randomisasi untuk membentuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Lebih lanjut disampaikan bawah desain ini masuk dalam jenis penelitian eksperimental kuasi dengan memperhatikan tes untuk *pretest* dan *posttest* merupakan tes yang sama supaya hasilnya dapat diperbandingkan. Menurut

Seniati et.al (2005a) pada awal penelitian dilakukan *pretest* (O1) pada variabel terikat untuk mendapatkan informasi kemampuan awal (*initial position*) subjek sebelum diberikan perlakuan. Setelah diberikan perlakuan (X), dilakukan *posttest* (O2) terhadap variabel terikat dengan alat ukur yang sama. Penelitian ini dilakukann untuk mengetahui pengaruh pelatihan kebersyukuran terhadap peningkatan *Sense of School Belonging* santri di Pondok Pesantren X Lombok Barat.

Penelitian ini akan dilakukan di sebuah Pondok Pesantren X di daerah Lombok Barat tepatnya di Pondok Pesantren X yang memiliki santri kurang lebih 1.200 santri putri sehingga peneliti memilih secara acak subjek yang akan diberikan perlakuan atau intervensi dalam jangkauan peneliti. Populasi pada penelitian ini adalah santri kelas VII sampai XI yang ada di Pondok Pesantren Nurul Haramain Putri Narmada Lombok Barat. Sampel dalam penelitian ini akan dipilih menggunakan teknik *non probability sampling* dengan *purposive sampling*. Teknik *non-probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang serta kesempatan yang sama besarnya kepada setiap individu anggota populasi untuk dijadikan sampel (Sugiyono, 2013).

Adapun kriteria subjek yang akan dipilih adalah santri yang memiliki skor SoSB rendah yang dapat diketahui dengan memberikan skala PSSM (*Psychological Sense of School Membership*) sebelum diberikan perlakuan. Skor SoSB yang rendah menggambarkan siswa kurang memiliki keterikatan dengan sekolah yang bisa dilihat dari aspek-aspek dalam (*sense school of belonging* yaitu *connection to school*, *connection to teachers*, dan *connection to peers*). Subjek penelitian berjumlah 50 santri di Pondok Pesantren X yang akan dibagi menjadi dua kelompok yaitu 25 kelompok kontrol dan 25 kelompok eksperimen. Subjek penelitian adalah santri dari kelas VII MTs sampai kelas XI MA.

Pelatihan kebersyukuran kali ini menggunakan model *experiential learning* dimana subjek penelitian diajak untuk mengalami, membagikan pengalaman, memproses pengalaman melalui diskusi, merumuskan kesimpulan dengan mengambil makna, dan menerapkan hasil belajar dalam (McLeod, 2023). Adapun pelatihan kebersyukuran kali ini dirancang menggunakan paradigma psikologi positif. Ranah kebersyukuran dalam psikologi positif adalah pada lingkup pengembangan emosi positif dan penggalian kekuatan-kekuatan positif individu melalui 4 tahapan antara lain *recounting*, yang bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran siswa mengenai kebaikan dan kontribusi dari seluruh anggota atau elemen di sekolah sekecil apapun kebaikan tersebut, *reflection*, proses perenungan nikmat dan kebaikan-kebaikan yang diterima di sekolah dari guru ataupun teman dan mengubah hal tersebut menjadi rasa syukur, *reappraisal*, untuk mengajarkan siswa bahwa selalu ada hal baik atau positif yang dapat disyukuri, kemudian langkah terakhir adalah *expressing*, yaitu pengungkapan rasa syukur dan rasa terimakasih secara langsung kepada orang-orang yang berjasa dilingkungannya (Watkins, 2014).

Peneliti menggunakan alat ukur *Psychological Sense of School Membership* (PSSM) berdasarkan teori dari Goodenow, (1993b) yang terdiri dari aspek-aspek SoSB antara lain *connection to school*, *connection to teachers*, dan *connection to peers*. Pengujian validitas dan realibilitas

dilakukan dengan menggunakan uji *Cronbach's Alpha* pada aplikasi SPSS for windows versi 25. Hasil dari uji validitas dan realibilitas menunjukkan bahwa terdapat 15 item valid dari 18 item yang telah diujicobakan kepada 101 siswa. Daya beda item skala berada pada rentang 0,30 – 0,58 dan reliabilitas sebesar 0,781 yang diketahui berdasarkan *Cronbach's Alpha*. Validitas item diperoleh apabila nilai koefisien berkisar antara 0,30 – 0,50 yang artinya telah dapat memberikan kontribusi yang baik terhadap efisiensi suatu penelitian (Cronbach, dalam (Azwar, 2017).

Intervensi

Tahap awal penelitian adalah tahapan pra-lapangan dengan menyusun rancangan penelitian dengan menentukan rumusan masalah yang akan diteliti, menemukan variabel dan referensi yang akan digunakan, metodologi penelitian, serta alat ukur yang diperlukan. Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan alat ukur PSSM (*Psychological Sense of School Membership*) yang telah di uji validitas dan reliabilitasnya menggunakan *Cronbach's Alpha*. Kemudian peneliti memilih lapangan penelitian dan melakukan perizinan sesuai dengan ketentuan yang diminta oleh Pondok Pesantren yang bersangkutan. Pada tahapan ini peneliti akan melakukan asesmen awal dengan menyebarkan skala PSSM untuk mendapatkan skor *pre-test*. Setelah mendapat data *pre-test*, peneliti akan menyeleksi subjek berdasarkan norma kelompok (menggunakan jumlah skor pengisian skala). Santri dengan skor variabel rendah akan diminta kesediaannya menjadi subjek dengan menandatangani *informed consent*. Peneliti akan memilih 50 santri secara random dari total santri yang memiliki kategori SoSB sedang dan rendah pada hasil *pretest* untuk dibagi kedalam kelompok kontrol dan eksperimen.

Pada tahap kedua dilanjutkan dengan pemberian intervensi yang akan dilakukan selama sekitar 3 jam pada kelompok eksperimen. Peneliti akan memberikan intervensi berupa pelatihan kebersyukuran dalam empat tahap antara lain adalah *recounting*, *reappraisal*, *reflection* dan *expressing*. Sebelum diberikan pelatihan, santri-santri dalam kelompok eksperimen yang akan diberikan intervensi diajak untuk berkenalan dan berdo'a terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan permainan atau *ice breaking* untuk mencairkan suasana dan meningkatkan semangat serta konsentrasi pada subjek penelitian. Setelah santri sudah merasa lebih bersemangat dan dapat berkonsentrasi dengan baik, santri diajak bercerita atau *sharing* terlebih dahulu mengenai pengalaman di pondik pesantren. Selain itu, *sharing* dari peneliti juga bertujuan untuk memberikan perspektif baru untuk santri-santri tersebut agar dapat melihat sesuatu dari perspektif yang berbeda.

Setelah sesi *sharing*, dilanjutkan dengan tahap-tahapan bersyukur lainnya yaitu *recounting*, *reflection*, *reappraisal* dan tahap terakhir yaitu *expressing*. Setelah diberikan pelatihan subjek penelitian akan diberikan tugas berupa menulis *diary* atau jurnal kebersyukuran sebanyak 3 kali pertemuan guna melatih santri untuk selalu mengingat dan mengekspresikan syukur mereka secara *non-verbal*. Tahap terakhir dalam proses intervensi ini adalah pemberian *posttest* kepada santri untuk melihat hasil dari pelatihan kebersyukuran dan penugasan yang telah diberikan.

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

	Kel Kontrol	Kel Eksperimen
Usia	12-17 tahun	12-17 tahun
Kelas	VII-XI	VII-XI
Mean SoSB pretest	39.36	40.46

Tabel 2. Deskriptif Uji Wilcoxon Data *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Kelompok	N	Mean		Z	P
		pretest	posttest		
Kontrol	25	39.36	39.64	-3.645	0.000
Eksperimen	25	40.64	44.84	-3.805	0.000

Tahap akhir adalah pengolahan data *pretest* dan *posttest* menggunakan bantuan SPSS *for windows versi 25*. Peneliti menganalisa data menggunakan teknik analisis Wilcoxon (Sugiyono, 2013) untuk mengetahui efektivitas metode pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan SoSB dan menggunakan Mann Whitney untuk mengetahui perbedaan antara kelompok kontrol dan eksperimen. Setelah itu peneliti membahas keseluruhan hasil analisa tersebut dengan data penunjang hasil observasi dan *interview*. Langkah terakhir adalah pengambilan kesimpulan penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

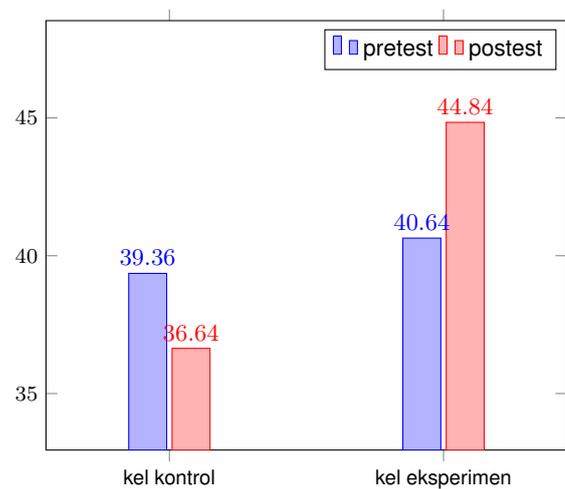
Hasil penelitian akan dipaparkan dengan beberapa tabel dan diagram, yaitu tabel pertama pada bab hasil penelitian yaitu karakteristik subjek yang turut serta dalam penelitian kali ini. Subjek yang dimaksudkan terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Peneliti kemudian menganalisis skor SoSB pada kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan berupa pelatihan kebersyukuran dengan menggunakan uji Mann-Whitney untuk melihat kesetaraan kedua kelompok.

Berdasarkan hasil uji analisis Mann Whitney pada tabel 2 diperoleh hasil $p < 0,05$ ($p = 0,914$). Hasil tersebut menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan pada skor SoSB pada kedua kelompok. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi kedua kelompok berada dalam keadaan yang setara sebelum diberi perlakuan pada kelompok eksperimen. Selanjutnya adalah gambaran tingkat SoSB pada kedua kelompok dikedua kondisi yang berbeda yaitu *pre-test* dan *post-test*.

Berdasarkan hasil uji analisis Wilcoxon diperoleh hasil nilai $p = 0,000$. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan pada skor SoSB yang signifikan pada kedua kelompok pada kondisi *pre-test* dan *post-test*. Berikut adalah diagram perubahan skor pada kedua kelompok pada kondisi *pre-test* dan *post-test*.

Diagram menunjukkan rata-rata yang diperoleh masing-masing kelompok pada skalapre-test dan post-test mengalami perubahan skor pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Rata-rata pada kelompok kontrol mengalami penurunan dengan skor pre-test 39,36 dan skor post-test 36,64. Kemudian dapat dilihat bahwa rata-rata pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan dengan skor pre-test 40,64 dan skor post-test 44,84. Dengan demikian

**Gambar 1.** Rata-rata skor *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen

dapat disimpulkan bahwa pelatihan kebersyukuran efektif meningkatkan *Sense of School Belonging* santri di Pondok Pesantren.

Berdasarkan uji Mann Whitney menunjukkan nilai $p = 0,000$. Hal tersebut membuktikan bahwa terdapat perbedaan skor SoSB yang signifikan antara kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan kebersyukuran. Hal ini menunjukkan bahwa skor SoSB pada kelompok eksperimen meningkat lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil analisis kuantitatif yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima yaitu pelatihan kebersyukuran mampu meningkatkan *sense of school belonging* santri di pondok pesantren. Hasil menunjukkan bahwa tingkat SoSB kelompok eksperimen meningkat lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol.

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan SoSB pada santri putri Pondok Pesantren X, Lombok Barat. Hal ini dapat dilihat dari adanya perbedaan tingkat SoSB pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan (*post-test*), yang dimana terjadi peningkatan skor SoSB (rata-rata pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan dengan skor pre-test 40,64 dan skor post-test 44,84). Selain itu jika dilakukan observasi pada subjek penelitian juga menunjukkan perubahan positif pada aspek SoSB. Diantaranya aspek *connection to school* terlihat santri memahami nilai-nilai adab saling menghormati, sopan santun, adap berbicara, peraturan-peraturan di pondok, dan menerima konsekuensi ketika melanggar aturan di pondok. Aspek *connection to teacher*, santri mulai berani dengan santun berkomunikasi dengan guru seperti menyampaikan jika ada kesulitan memahami materi yang disampaikan ustadz atau ustadzah, mendiskusikan ketika merasa tidak nyaman di pondok, dan sebagainya. Terakhir, aspek *connection to peers* terlihat santri memiliki keterikatan dengan teman sebaya saling berdiskusi ketika ada masalah dan melibatkan diri pada aktivitas di lingkungan pondok.

Kebersyukuran memiliki banyak sekali manfaat dan unsur terapiutik. Kebersyukuran dapat menjadi intervensi untuk meningkatkan *well-being*, *social well-being*, kemampuan *coping*, menjaga hubungan interpersonal, perilaku prososial dan lain sebagainya. Dengan bersyukur, individu mampu mengidentifikasi diri mereka sebagai orang yang sadar dan berterimakasih atas anugerah Tuhan, pemberian orang lain, dan menyediakan waktu untuk mengekspresikan rasa terimakasih mereka (Peterson, 2004). Selain itu, bersyukur juga memperluas pandangan individu untuk dapat melihat hal positif yang terjadi dalam kehidupannya (Nadhiroh, 2012).

Bersyukur dapat dilakukan oleh semua orang dengan berbagai usia. Watkins et.al (2017) dalam bukunya menyebutkan bahwa kebersyukuran atau bersyukur dapat memperkuat hal baik yang mungkin dilihat orang dalam peristiwa buruk. Dalam beberapa penelitian disebutkan bahwa bersyukur mampu membuat seseorang menangani stres dengan baik, membangun hubungan interpersonal yang baik, dan memberi energi positif untuk diri sendiri dan orang lain (Gabana et.al, 2019). Oleh karena itu kebersyukuran dirasa penting untuk dilatih agar individu mampu mensyukuri hal-hal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan mampu melihat dengan sudut pandang yang lebih luas dan positif.

Pada penelitian ini pelatihan kebersyukuran yang diberikan mampu memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman serta dapat diaplikasikan setiap harinya. Subjek penelitian juga mampu mengambil pelajaran dari setiap pembahasan dan penugasan yang diberikan dan berhubungan dengan kebersyukuran dan *sense of school belonging*. Hal tersebut diperoleh langsung oleh semua subjek melalui proses kognitif masing-masing sesuai kemampuan mereka dan melalui pembelajaran bersama peneliti melalui proses *review* di setiap akhir sesi. Misalnya peneliti akan meminta beberapa subjek untuk menceritakan pengalaman yang mereka tidak sukai sehingga subjek akan menemukan beberapa permasalahan yang berbeda antara dirinya dengan orang lain. Setelah diminta untuk menceritakan pengalaman yang tidak mereka sukai, subjek akan diminta untuk menemukan hal positif yang ada pada masalah yang sedang dihadapi dan yang sedang dihadapi oleh teman lainnya.

Kategori subjek dalam penelitian ini adalah remaja dengan kategori usia 12-17 tahun. Usia remaja menurut Piaget memiliki perkembangan kognitif pada tahap operasional formal (Santrock, 2011). Pada proses perkembangan ini remaja mengembangkan kekuatan berpikir dengan membuka wawasan kognitif sosial yang baru. Berdasarkan pemilihan subjek penelitian ini, maka pelatihan sesuai dengan tahap perkembangan remaja. Karakteristik yang paling menonjol pada usia remaja adalah pemikiran yang bersifat abstrak dimana remaja tidak lagi terbatas pada pengalaman-pengalaman yang aktual atau konkret sebagai titik tolak pemikirannya. Remaja menciptakan situasi-situasi bersifat ilustratif yang memunculkan kemungkinan hipotesis abstrak dan mencoba bernalar secara logis. Dengan kemampuan kognitif di usia remaja tersebut peneliti mengajak setiap subjek untuk berdiskusi pada proses pelatihan diberikan. Sesuai dengan tahap perkembangan kognitif, remaja mampu memunculkan pengalaman ilustratif dari pelatihan kebersyukuran yang dapat diaplikasikan pada kehidupan sehari-hari khususnya pada penelitian ini dihubungkan dengan tingkat *sense of school belonging* subjek.

Sense of School Belonging (SoSB) terbentuk apabila siswa merasa diterima, dihargai dan dihormati oleh lingkungan sekolahnya, baik oleh guru dan teman sekolahnya (Goodenow, 1993b). Kebutuhan untuk memiliki (*belong*) juga berhubungan dengan perbedaan proses kognitif seseorang. Adanya rasa keterhubungan atau memiliki mempengaruhi persepsi seseorang terhadap orang lain yang kemudian mengarahkan individu untuk melihat teman dan anggota kelompok dan memikirkan mereka dengan cara yang lebih kompleks (Osterman dalam (Santrock, 2011). Apabila individu memiliki persepsi yang salah akan lingkungan sekitarnya, maka mereka akan cenderung melihat hal lain dengan cara yang salah pula. Kemudian kebersyukuran menurut Peterson dan Seligman (Peterson, 2004) mampu menumbuhkan kemampuan individu untuk melihat suatu hal dari sudut pandang yang lebih luas.

Sara Algoe (Watkins, 2014) juga mengemukakan dalam teori *find-remind-and-bind theory* miliknya bahwa rasa syukur berfungsi untuk membantu dan menemukan hubungan baru seseorang, membantu individu meningkatkan kualitas hubungan interpersonal yang sedang berlangsung yang sangat penting untuk kehidupan yang baik, dan membantu mengikat hubungan-hubungan tersebut ke dalam struktur sosial yang tahan lama dan mendukung.

SoSB menurut Goodenow (1993c) terdiri dari 3 aspek utama yaitu *connection to school*, *connection to teacher* dan *connection to peers*. Pelatihan kebersyukuran dan penugasan yang diberikan memiliki keterkaitan secara tidak langsung pada aspek SoSB yakni dengan cara menumbuhkan kesadaran siswa atau dalam penelitian ini santri agar dapat melihat kontribusi positif dari sekolah, guru dan juga teman-temannya. Seperti yang disampaikan oleh Qin et.al (2015) dalam penelitiannya yaitu siswa yang memiliki kebersyukuran memiliki pandangan yang positif sehingga memunculkan emosi-emosi positif juga. Hasil akhirnya memiliki *coping* strategis yang efektif sehingga kepuasan hidupnya meningkat.

Pada saat proses *feedback* dan *sharing*, subjek dilatih untuk melihat *problem* yang saat ini dirasakan dari sudut pandang yang berbeda, mendapat pengalaman-pengalaman yang dapat diaplikasikan pada kehidupan nyata sebagaimana yang diharapkan dari intervensi yang diberikan berkaitan dengan aspek SoSB. Sebelum peneliti menyampaikan maksud dari setiap sesi yang diberikan, subjek penelitian selalu dilatih untuk terlebih dahulu menemukan sendiri pelajaran apa yang didapatkan dari setiap sesi pelatihan. Aktifitas ini erat kaitannya dengan metode *experiential learning*. *Experiential Learning* merupakan proses dimana pengetahuan diciptakan melalui transformasi dan pengalaman. Pengetahuan merupakan kombinasi dari penyerapan dan transformasi pengalaman (Mainemelis et.al, 2002).

Kolb & Kolb Kolb et.al (2005) menyebutkan bahwa proses *experiential learning* terdiri dari empat fase. Fase *concrete experience* menggunakan pengalaman yang sudah dilalui. Fase *reflective observation* adalah fase mendiskusikan pengalaman para peserta yang telah dilalui atau saling berbagi reaksi dan observasi yang telah dilalui. Fase *abstract conceptualization* yakni proses menemukan tren yang umum dan kebenaran dalam pengalaman yang telah dilalui yang kemudian akan membentuk reaksi pada pengalaman yang baru. Fase *active experimentation* adalah modifikasi perilaku lama dan mempraktikkan pada situasi keseharian peserta.

Kategori pengalaman dalam penelitian ini adalah aktifitas pelatihan kebersyukuran yang diberikan kepada subjek pada kelompok eksperimen. Dari pelatihan kebersyukuran ini diharapkan santri dapat membangun perspsi positif yang dapat membangun SoSB pada santri itu sendiri.

Dengan memberikan pelatihan kebersyukuran yang dikemas dengan cara yang menarik bagi remaja memungkinkan mereka untuk memiliki persepsi yang lebih baik mengenai lingkungannya dan kemudian merasa lebih diterima, dihormati dan dihargai di sekolah oleh seluruh anggota sekolah. Penelitian serupa dilakukan oleh Goodenow (1993b) dengan teknik *diary* kebersyukuran yang juga dilakukan dalam penelitian kali ini dalam sesi penugasan. Pada penelitian tersebut, *diary* kebersyukuran mampu meningkatkan SoSB siswa. Penelitian eksperimen ini menunjukkan adanya tingkat perubahan tingkat SoSB menjadi lebih tinggi pada kelompok eksperimen serta adanya perubahan perbedaan tingkat SoSB pada kedua kelompok. Hasil penelitian memberikan gambaran berdasarkan uji analisis Wilcoxon dan Mann-Whitney bahwa adanya perbedaan signifikan pada kedua kelompok setelah diberikan perlakuan ($p = 0,000$). Dengan demikian, hal ini membuktikan bahwa pelatihan kebersyukuran merupakan bentuk perlakuan yang dapat digunakan untuk meningkatkan *sense of school belonging* pada santri di Pondok Pesantren.

Penelitian ini juga tidak luput dari kekurangan. Berbagai keterbatasan juga muncul pada penelitian kali ini terlebih pada aktifitas padat dari santri yang mengakibatkan kegiatan seringkali diundur dan harus menjelaskan ulang ketika subjek yang lain datang sehingga waktu untuk penelitian ini kurang efisien. Kemudian subjek penelitian kali ini hanya terbatas santri putri dan tidak melibatkan santri putra yang seharusnya dapat dijadikan pembandingan antara efektifitas pelatihan untuk santri putra dan putri. Kelemahan penelitian ini juga terdapat pada kategori skor subjek yang rata-rata berada pada kategori sedang dan bukan rendah yang dapat mengakibatkan penurunan atau kenaikan skor walaupun tidak diberikan perlakuan.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan pelatihan kebersyukuran mampu meningkatkan *Sense of School Belonging* (SoSB) pada santri di Pondok Pesantren X. Hal ini terlihat dari adanya perubahan skor *Sense of School Belonging* (SoSB) pada santri setelah *pretest* dan *post-test* (rata-rata pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan dengan skor *pre-test* 40,64 dan skor *post-test* 44,84).

Referensi

- Abdillah, J. (2017). Radikalisme agama: dekonstruksi tafsir ayat-ayat "kekerasan" dalam Al-Qur'an. *KALAM*, 8(2), 281. <https://doi.org/10.24042/klm.v8i2.224>
- Anderman, E. M. (2002). School effects on psychological outcomes during adolescence. *Journal of Educational Psychology*, 94(4), 795–809. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.94.4.795>
- Anderman, L. H. (2003). Academic and social perceptions as predictors of change in middle school students' sense of school belonging. *The Journal of Experimental Education*, 72(1), 5–22. <https://doi.org/10.1080/00220970309600877>
- Anggarani, F. K., Andayani, T. R., & Karyanta, N. A. (2014). Peningkatan syukur [enduduk miskin melalui intervensi pelatihan syukur di Ssrakarta. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6, 1–17.
- Azwar. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bond, L., Butler, H., Thomas, L., Carlin, J., Glover, S., Bowes, G., & Patton, G. (2007). Social and school connectedness in early secondary school as predictors of late teenage substance use, mental health, and academic outcomes. *Journal of Adolescent Health*, 40(4), 357.e9–357.e18. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2006.10.013>
- Danielle, C. (2019). *Exploring the effectiveness of school-based gratitude intervention on children's levels of anxiety, sense of school belonging and sleep quality*. University of Southampton, Doctoral Thesis.
- Diebel, T., W. C., C. C., & B. C. (2016a). Establishing the effectiveness of a gratitude diary intervention on children's sense of school belonging. *Educational and Child Psychology*, 33(2), 117–129.
- Diebel, T., W. C., C. C., & B. C. (2016b). Establishing the effectiveness of a gratitude diary intervention on children's sense of school belonging. *Educational and Child Psychology*, 33(2), 117–129.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213–233. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.03.005>
- 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>
- Goodenow, C. (1993a). Classroom Belonging among Early Adolescent Students. *The Journal of Early Adolescence*, 13(1), 21–43. <https://doi.org/10.1177/0272431693013001002>
- Goodenow, C. (1993b). Classroom Belonging among Early Adolescent Students. *The Journal of Early Adolescence*, 13(1), 21–43. <https://doi.org/10.1177/0272431693013001002>
- Goodenow, C. (1993c). Classroom Belonging among Early Adolescent Students. *The Journal of Early Adolescence*, 13(1), 21–43. <https://doi.org/10.1177/0272431693013001002>
- Kolb, A. Y., & Kolb, D. A. (2005). Learning Styles and Learning Spaces: Enhancing Experiential Learning in Higher Education. *Academy of Management Learning & Education*, 4(2), 193–212. <https://doi.org/10.5465/amle.2005.17268566>
- Mainemelis, C., Boyatzis, R. E., & Kolb, D. A. (2002). Learning styles and adaptive flexibility. *Management Learning*, 1(5), 5–33.
- Maulina, D. (2015). *Pelatihan Kebersyukuran untuk Meningkatkan kepuasan perkawinan pada istri*. Universitas Gadjah Mada.
- 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>
- Mcleod, S. (2023). *Kolb's learning styles and experiential learning cycle*. Simply Scholar, Ltd.
- Mukhlis, A. (2015). *Pelatihan kebersyukuran untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA*.

- Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Nadhiroh, A. (2012). *Hubungan kebersyukuran dengan kebermaknaan hidup orang tua yang memiliki anak autis*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Peterson, C. S. M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press; American Psychological Association.
- Prasetyaningrum, J., & Fadjaritha, F. (2022). Kesejahteraan psikologis santri Indonesia. *Jurnal Studi Islam*, 23 (1), 86-97.
- Prince, E. J., & Hadwin, J. (2013a). The role of a sense of school belonging in understanding the effectiveness of inclusion of children with special educational needs. *International Journal of Inclusive Education*, 17(3), 238–262. <https://doi.org/10.1080/13603116.2012.676081>
- Prince, E. J., & Hadwin, J. (2013b). The role of a sense of school belonging in understanding the effectiveness of inclusion of children with special educational needs. *International Journal of Inclusive Education*, 17(3), 238–262. <https://doi.org/10.1080/13603116.2012.676081>
- Puspitasari, D., & Retnowati, S. (2013). *Program kebersyukuran untuk mengatasi gejala gangguan stres pasca trauma pada remaja penyintas erupsi merapi*. Universitas Gadjah Mada.
- Qin, Y., Qu, S., Yan, J., & Wan, X. (2015). The Role of Life Satisfaction and Coping Style in the Relationship between Gratitude and School Belonging. *Atlantis Press*, 129-135. <https://doi.org/10.2991/icemet-15.2015.29>
- Rahmawati, A. D. (2015). *Kepatuhan santri terhadap aturan di Pondok Pesantren Modern*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja (Sixth edition)*. Erlangga.
- Santrock, J. W. (2011). *Child Development*. New York: McGraw-Hill International.
- Seniati, L., Yulianto, A., Setiadi, B. N., & Darwin, S. (2005a). *Psikologi eksperimen*. PT Indeks.
- Seniati, L., Yulianto, A., Setiadi, B. N., & Darwin, S. (2005b). *Psikologi eksperimen*. PT Indeks.
- Singh, K., Chang, M., & Dika, S. (2007). Effects of part-time work on school achievement during high school. *The Journal of Educational Research*, 101(1), 12–23. <https://doi.org/10.3200/JOER.101.1.12-23>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D) (3rd ed.)*. CV. Alfabeta.
- Usman, M. I. (2013). Pesantren sebagai Lembaga Pendidikan Islam (Sejarah lahir, sistem pendidikan, dan perkembangan masa kini. *Al-Hikmah Journal for Religious Studies*, 14(1), 127–135.
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. New York: Springer.
- Watkins, P. C., Cruz, L., Holben, H., & Kolts, R. L. (2008). Taking care of business? Grateful processing of unpleasant memories. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 87–99. <https://doi.org/10.1080/17439760701760567>
- Watkins, P. C., & Scheibe, D. (2017). Gratitude. In *Subjective Well-Being and Life Satisfaction* (pp. 210–229). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781351231879-10>
- Zhao, L., Lu, Y., Wang, B., Chau, P. Y. K., & Zhang, L. (2012). Cultivating the sense of belonging and motivating user participation in virtual communities: A social capital perspective. *International Journal of Information Management*, 32(6), 574–588. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2012.02.006>