

HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI DENGAN *SELF ESTEEM* ANGGOTA KOMUNITAS PENGAJIAN DI DESA KAIT-KAIT KECAMATAM BATI-BATI KABUPATEN TANAH LAUT

¹Christie Pricilla Debora Siswanto, ²Eka Sri Handayani, ³Yulizar Abidarda

¹²³Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari-Banjarmasin

Christiepds772@gmail.com

Abstrak: Komunitas pengajian ibu-ibu di pedesaan tidak hanya berfungsi sebagai wadah pembinaan spiritual, tetapi juga berpotensi menjadi sarana pengembangan aspek psikologis anggotanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Gratitude* dan kesejahteraan psikologis terhadap *self-esteem* pada anggota komunitas pengajian di Desa Kait-Kait, Kecamatan Bati-Bati, Kabupaten Tanah Laut. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional, dengan partisipan ibu-ibu anggota komunitas pengajian. Instrumen penelitian berupa skala *Gratitude*, kesejahteraan psikologis, dan *self-esteem*. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson dan uji regresi berganda setelah melalui uji asumsi klasik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Gratitude* dan *self-esteem* dengan nilai signifikansi 0.003 dan korelasi 0.347. Kesejahteraan psikologis juga berhubungan signifikan dengan *self-esteem* (sig. 0.013; $r = 0.296$). Secara simultan, *Gratitude* dan kesejahteraan psikologis berhubungan signifikan dengan *self-esteem* (sig. 0.009; $r = 0.360$). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun hubungan yang terbentuk berada pada kategori korelasi lemah, kedua variabel independen memberikan kontribusi terhadap pembentukan harga diri individu. Penelitian ini merekomendasikan pengembangan program komunitas yang memperkuat rasa syukur dan kesejahteraan psikologis sebagai pendekatan berbasis psikologi positif.

Keywords: *Gratitude*, Kesejahteraan Psikologi, *Self Esteem*

Abstract: The women's recitation community in rural areas not only functions as a forum for spiritual development, but also has the potential to be a means of developing the psychological aspects of its members. This study aims to determine the relationship between *Gratitude* and psychological well-being to self-esteem in members of the recitation community in Kait-Kait Village, Bati-Bati District, Tanah Laut Regency. The research method used was quantitative correlational, with participants who were members of the study community. The research instruments were in the form of *Gratitude*, psychological well-being, and self-esteem scales. Data analysis was carried out using the Pearson correlation test and multiple regression test after going through the classical assumption test. The results showed that there was a significant relationship between *Gratitude* and self-esteem with a significance value of 0.003 and a correlation of 0.347. Psychological well-being was also significantly associated with self-esteem (sig. 0.013; $r = 0.296$). Simultaneously, *Gratitude* and psychological well-being were significantly related to self-esteem (sig. 0.009; $r = 0.360$). These findings suggest that although the relationships formed are in the category of weak correlations, both independent variables contribute to the formation of individual self-esteem. This study recommends the development of community programs that strengthen *Gratitude* and psychological well-being as a positive psychology-based approach.

Keywords: *Gratitude*, Psychological Well-Being, *Self Esteem*

PENDAHULUAN

Komunitas pengajian merupakan salah satu bentuk kelompok sosial keagamaan yang berkembang di tengah masyarakat Indonesia, khususnya di wilayah pedesaan. Komunitas ini tidak hanya menjadi tempat untuk berbagi pengetahuan agama, tetapi juga menjadi sarana bagi ibu-ibu untuk saling mendukung dan memperkuat nilai-nilai keagamaan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks globalisasi dan modernisasi yang terus berkembang, peran komunitas pengajian ibu-ibu menjadi semakin relevan dalam menjaga keberlangsungan nilai-nilai keagamaan dan moral di tengah-tengah tantangan zaman (Fitri et al., 2024).

Rasa syukur adalah perasaan bersyukur, yaitu kebahagiaan yang muncul sebagai tanggapan terhadap pemberian, baik ketika seseorang merasakannya secara langsung dalam kondisi yang nyaman dan aman, maupun ketika merespons tekanan atau situasi tidak menyenangkan yang datang dari lingkungan atau orang lain. Dengan kata lain, keuntungan dan hadiah ini bisa menjadi non-material, seperti kualitas spiritual dan emosional, atau mereka bisa menjadi materi. Kesejahteraan psikologis dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan di mana seseorang mampu menerima dirinya dengan cara yang positif, mampu menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain, dan mampu untuk mengontrol lingkungan untuk mampu

merealisasikan potensi diri secara kontinu (Prameswari & Ulpawati, 2020).

Gratitude atau rasa syukur merupakan salah satu konsep dalam psikologi positif yang telah terbukti berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan emosional, memperkuat hubungan sosial, dan memperbaiki penilaian diri. (Setiawan, 2020) Menurut penelitian, orang dengan tingkat apresiasi tinggi lebih sadar akan sumber daya mereka dan karena itu lebih mampu menangani konsekuensi negatif dari stres. Di sisi lain, kurangnya rasa syukur sering dikaitkan dengan perkembangan emosi negatif termasuk inferioritas, iri hati, dan kesulitan membangun hubungan interpersonal yang positif. (Jans-Beken et al., 2018).

Menurut Rosenberg dalam (Salsabela et al., 2021) Menunjukkan bagaimana harga diri adalah gagasan satu dimensi yang mencirikan harga diri secara holistik. Menurut Coopersmith (1967), harga diri seseorang adalah evaluasi diri sendiri. Individu dengan harga diri yang kuat akan percaya bahwa mereka sama berharganya dengan orang lain. Sebaliknya, seseorang yang tidak memiliki harga diri biasanya membutuhkan banyak bantuan lingkungan sekitarnya untuk merasa dihargai. Individu yang memiliki harga diri rendah cenderung memilih untuk bersosialisasi secara daring dengan memanfaatkan media sosial. Seseorang dengan rasa harga diri yang tinggi mampu mengenali siapa mereka dan akibatnya

cukup berani untuk menetapkan tujuan yang realistis, seperti unggul secara akademis. Di sisi lain, seseorang yang memiliki rasa percaya diri rendah mengalami penurunan produktivitas dan masalah dalam hubungan antarpribadi.

Komunitas ini bukan hanya menjadi tempat untuk memperdalam ilmu agama, tetapi juga berperan dalam membentuk nilai-nilai sosial dan spiritual yang dapat berdampak pada kualitas hidup para anggotanya. Di Desa Kait-Kait, Kecamatan Bati-Bati, Kabupaten Tanah Laut, komunitas pengajian terbentuk secara sukarela dan menjadi bagian dari praktik keagamaan warga. Namun, berdasarkan observasi awal, ditemukan beberapa permasalahan yang berkaitan dengan dinamika psikologis dan sosial para anggotanya. Hasil observasi peneliti menunjukkan bahwa meskipun ibu-ibu pengajian rutin mengikuti kegiatan keagamaan yang bertujuan memberikan ketenangan batin dan memperkuat nilai spiritual, masih banyak dari mereka yang menghadapi berbagai permasalahan psikologis dalam kehidupan sehari-hari. Dalam percakapan sehari-hari, mereka sering mengeluhkan kondisi ekonomi keluarga, permasalahan dalam hubungan dengan pasangan atau anak, serta merasa tidak puas dengan pencapaian pribadi.

Beberapa ibu mengaku sering merasa cemas, tertekan saat menghadapi masalah rumah tangga, kehilangan semangat, hingga menarik diri dari lingkungan sosial. Mereka juga kerap meragukan kemampuan diri, minder,

serta enggan mengutarakan pendapat dalam forum pengajian. Kondisi ini menunjukkan perlunya kehadiran layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di komunitas keagamaan seperti pengajian. Pendekatan humanistik dan berbasis nilai spiritual dalam BK dapat membantu ibu-ibu mengelola emosi, meningkatkan kesadaran diri, rasa syukur, dan harga diri. Konselor dapat memfasilitasi diskusi reflektif serta memberi dukungan sosial untuk memberdayakan para ibu secara psikologis dan emosional. Penelitian oleh (Azalia et al., 2025) menunjukkan bahwa BK mampu meningkatkan kepercayaan diri dan kualitas hidup lansia, yang juga relevan diterapkan pada komunitas ibu-ibu pengajian.

Kegiatan pengajian seharusnya tidak hanya membina spiritualitas, tetapi juga menjadi ruang untuk menumbuhkan rasa syukur (*Gratitude*), kesejahteraan psikologis, dan self-esteem. (Ryff, 2017) menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis mencakup penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, hubungan sosial yang positif, dan makna hidup. Individu dengan tingkat kesejahteraan tinggi cenderung lebih percaya diri dan mampu menghadapi tantangan hidup. (Yunitasari et al., 2025) menegaskan bahwa hal ini berperan penting dalam membangun relasi harmonis di komunitas seperti pengajian.

Self-esteem juga merupakan aspek penting dalam identitas dan relasi sosial. (Pradana & Putri, 2024) menyatakan bahwa self-esteem yang sehat mendorong individu bersikap asertif dan membangun hubungan

positif. Penelitian (Shanti & Zahra, 2022) menemukan adanya korelasi positif antara *Gratitude* dan *self-esteem*, sedangkan (Hayuningputri & Arbi, 2022) menyebut kesejahteraan psikologis sebagai mediator dalam hubungan tersebut.

Penelitian (Addini & Nur Eva, 2025) menegaskan bahwa *Gratitude* dan dukungan sosial berperan dalam meningkatkan emosi positif dan pemaknaan hidup. (Hayundaka & M. Salis Yuniardi, 2023) juga menunjukkan bahwa harga diri berdampak pada kesejahteraan psikologis, baik langsung maupun melalui penurunan tingkat kesepian. Namun, sebagian besar studi tersebut masih terbatas pada kelompok mahasiswa atau masyarakat perkotaan, belum menyentuh komunitas keagamaan pedesaan yang memiliki dinamika sosial-budaya tersendiri.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengkaji hubungan antara *Gratitude*, kesejahteraan psikologis, dan *self-esteem* pada anggota komunitas pengajian di Desa Kait-Kait. Hasilnya diharapkan memberi kontribusi terhadap pengembangan program pemberdayaan berbasis psikologi positif serta pendekatan keagamaan yang lebih menyeluruh.

Hipotesis pertama :

H_a : Ada Antara *Gratitude* dengan *Self Esteem* Anggota Komunitas Pengajian Di Desa Kait-Kait Kecamatan Bati-Bati Kabupaten Tanah Laut.

H_o : Tidak Ada Antara *Gratitude* dengan *Self Esteem* Anggota Komunitas Pengajian Di Desa

Kait-Kait Kecamatan Bati-Bati Kabupaten Tanah Laut.

Hipotesis kedua :

H_a : Ada Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologi dengan *Self Esteem* Anggota Komunitas Pengajian Di Desa Kait-Kait Kecamatan Bati-Bati Kabupaten Tanah Laut.

H_o : Tidak ada Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologi dengan *Self Esteem* Anggota Komunitas Pengajian Di Desa Kait-Kait Kecamatan Bati-Bati Kabupaten Tanah Laut.

Hipotesis ketiga :

H_a : Ada Hubungan Antara *Gratitude* dan Kesejahteraan Psikologi dengan *Self Esteem* Anggota Komunitas Pengajian Di Desa Kait-Kait Kecamatan Bati-Bati Kabupaten Tanah Laut.

H_o : Tidak ada Hubungan Antara *Gratitude* dan Kesejahteraan Psikologi dengan *Self Esteem* Anggota Komunitas Pengajian Di Desa Kait-Kait Kecamatan Bati-Bati Kabupaten Tanah Laut.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif korelasional untuk menggambarkan dan menganalisis hubungan antara *Gratitude* (X1), kesejahteraan psikologis (X2), dan *self-esteem* (Y) pada anggota komunitas pengajian Desa Kait-Kait. Pendekatan kuantitatif dipilih karena bersifat sistematis dan terstruktur, serta memungkinkan analisis hubungan antarvariabel berdasarkan data numerik (Fauzi et al., 2022).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu anggota Komunitas Pengajian di Desa Kait-Kait, Kecamatan Bati-Bati, Kabupaten Tanah Laut, yang berjumlah 70 orang (Abdullah et al., 2022). Pengambilan sampel acak sederhana, yaitu teknik acak yang memberikan setiap anggota populasi kesempatan yang sama untuk dipilih, digunakan untuk melakukan pengambilan sampel (Abdullah et al., 2022; Fauzy, 2019). Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 70 responden.

Dalam studi ini, analisis data dimulai dengan tes asumsi konvensional untuk mengkonfirmasi bahwa model regresi yang digunakan adalah valid dan dapat diterima. Untuk memastikan distribusi data normal, metode One-Sample Kolmogorov-Smirnov digunakan untuk melakukan tes normalitas. Untuk menentukan apakah hubungan antara variabel bersifat linier, tes linearitas juga dilakukan. Dengan menggunakan kriteria VIF <10 dan nilai toleransi > 0,1 sebagai indikator tidak multicollinearity, tes multikolineritas juga digunakan untuk mengetahui apakah ada korelasi antara variabel independen.

Hubungan antara rasa syukur, kesejahteraan psikologis, dan harga diri kemudian dipastikan oleh pengujian hipotesis yang memanfaatkan korelasi Momen Produk. Perhitungan dilakukan melalui bantuan SPSS, dengan hasil koefisien korelasi digunakan sebagai dasar penerimaan atau penolakan hipotesis penelitian.

HASIL

Uji Prasyarat Analisis

Untuk memastikan data memenuhi asumsi yang diperlukan, uji analisis persiapan dilakukan sebelum melakukan uji hipotesis. Berikut ini adalah hasil dari ketiga pengujian tersebut:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		70
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.45105890
Most Extreme Differences	Absolute	.077
	Positive	.059
	Negative	-.077
Test Statistic		.077
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Pada pengujian Normalitas penelitian ini dilakukan dengan *one sample Kolmogorov-smirnov test*. Pada kolom *Asump. Sig* bernilai $0.200 > 0.05$ maka dapat dikatakan data berdistribusi normal dan bisa dilanjutkan dengan pengujian linearitas.

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Self Esteem * Kesejahteraan Psikologi	Between Groups	(Combined)	1093.371	25	43.735	1.524	.109
		Linearity	206.093	1	206.093	7.182	.010
		Deviation from Linearity	887.278	24	36.970	1.288	.229
	Within Groups		1262.700	44	28.698		
	Total		2356.071	69			

Pada pengujian linearitas ini dasar pengambilan keputusan uji linearitas yaitu jika signifikansi pada Deviation from linearity <0,05 maka hubungan antar dua variable tidak linier, dan jika signifikansi pada >0,05 maka hubungan antar dua variable dinyatakan linear.

Pada hasil Uji linearitas table 4.8 bisa dikatakan bahwa ada hubungan linear antar variable karena nilai signifikansi 0.229 yang artinya > 0.05 .

Tabel 3. Hasil Uji Multikolinieritas

Coefficients ^a		
Collinearity Statistics		
Model	Tolerance	VIF
Gratitude	.598	1.672
Kesejahteraan_Psikologi	.598	1.672

a. Dependent Variable: Self Esteem

Semua variabel independen memiliki nilai toleransi lebih dari 0,1 dan nilai faktor inflasi varians (VIF) di bawah 10, menurut hasil tes multicollinearity. Ini menunjukkan bahwa model regresi yang dibangun tidak menunjukkan tanda-tanda multicollinearity. Oleh karena itu, semua variabel independen dapat dimasukkan ke dalam analisis regresi tambahan.

Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan metode analisis yang sesuai dengan jenis data dan tujuan penelitian. Uji hipotesis pertama dan kedua dianalisis menggunakan korelasi Pearson untuk mengukur derajat hubungan antar variabel. Sementara itu, hipotesis ketiga dianalisis dengan korelasi berganda guna melihat kontribusi dua variabel independen secara simultan terhadap variabel dependen. Teknik ini memungkinkan peneliti memperoleh

hasil pengujian yang akurat dan relevan.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis pertama

Nilai signifikan yang terdapat pada kolom variable *Gratitude* dengan *Self Esteem* 0.003 yang artinya < 0.05 hal tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan antara variable *Gratitude* dan *Self Esteem* dengan nilai korelasinya sebesar 0.347 nilai tersebut dikategorikan dalam tingkatan hubungan korelasi lemah.

Hipotesis kedua

Nilai signifikan yang terdapat pada kolom variable Kesejahteraan Psikologi dengan *Self Esteem* 0.013 yang artinya < 0.05 hal tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan antara variable Kesejahteraan Psikologi dan *Self Esteem* dengan nilai korelasinya sebesar 0.296 nilai tersebut dikategorikan dalam tingkatan hubungan korelasi lemah.

Hipotesis ketiga

Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel *Gratitude*, Kesejahteraan Psikologis, dan Self-Esteem secara Simultan, maka dilakukan uji Korelasi berganda dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 5. Hasil Analisis Korelasi Berganda

Correlations					Model Summary									
		Gratitude	Kesejahteraan_Psikologi	Self Esteem	Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
Gratitude	Pearson Correlation	1	.634**	.347**	1	.360 ^a	.130	.104	5.53162	.130	4.997	2	67	.009
	Sig. (2-tailed)		.000	.003										
	N	70	70	70										
Kesejahteraan_Psikologi	Pearson Correlation	.634**	1	.296*										
	Sig. (2-tailed)	.000		.013										
	N	70	70	70										
Self Esteem	Pearson Correlation	.347**	.296*	1										
	Sig. (2-tailed)	.003	.013											
	N	70	70	70										

a. Predictors: (Constant), Kesejahteraan_Psikologi, Gratitude

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

a. Predictors: (Constant), Kesejahteraan_Psikologi, Gratitude

Hasil uji korelasi diatas menunjukan bahwa signifikansi sebesar 0.009, yang berarti nilai ini < 0.05 hal ini menunjukan bahwa secara simultan terdapat hubungan antara variable *Gratitude* dan kesejahteraan psikologi dengan *Self Esteem*. Selain itu nilai korelasinya sebesar 0.360 nilai tersebut dikategorikan dalam tingkatan hubungan korelasi lemah.

PEMBAHASAN

Hubungan Antara *Gratitude* Dengan *Self Esteem* Anggota Komunitas Pengajian Desa Kait-Kait Kecamatan Bati-Bati Kabupaten Tanah Laut.

Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Gratitude* dengan *Self Esteem* pada anggota komunitas pengajian desa kait-kait. Temuan ini mendukung berbagai teori psikologi positif yang menyatakan bahwa rasa syukur berperan penting dalam membentuk dan meningkatkan harga diri seseorang. Menurut (Mawarpury et al., 2021) rasa syukur mampu membantu diri merasa lebih baik tentang keadaan sendiri, yang dapat membuat merasa lebih baik tentang diri sendiri dan Rasa syukur juga dapat mengurangi perbandingan sosial. Alih-alih kesal dan iri terhadap orang lain yang lebih sukses dan berada, orang-orang yang bersyukur lebih fokus pada hidupnya sendiri.

Nilai Korelasi yang positif menunjukan bahwa semakin tinggi tingkat *Gratitude* seseorang, maka semakin tinggi pula *Self Esteem* yang dimilikinya. Dengan bersyukur, seseorang berusaha memandang situasi yang

dihadapinya secara lebih positif, sehingga tidak merasa terbebani oleh keadaan tersebut. Bahkan, rasa syukur tersebut dapat menjadi dorongan untuk meningkatkan kinerja sebagai bentuk apresiasi terhadap nikmat atau keadaan yang telah diterima (Fauziyyah & Luzvinda, 2019). Menurut (Prastuti, 2019) ketika individu pandai bersyukur hingga menjadi ahli syukur, maka akan merasakan kebahagiaan yang stabil, maknanya rasa syukur dapat berperan dan menjadi kunci kebahagiaan. Berdasarkan hal hal yang dipaparkan diatas maka individu yang bersyukur ia mulai menyadari bahwa dirinya pantas menerima hal-hal tersebut. Perasaan pantas atau layak inilah yang merupakan inti dari *Self Esteem* yakni setinggi mana penerimaan kepada diri sendiri (Gyun, 2024).

Meskipun hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *Gratitude* dan self-esteem pada anggota komunitas pengajian di Desa Kait-Kait, namun nilai korelasi yang tergolong rendah mengindikasikan bahwa hubungan tersebut tidak terlalu kuat. Nilai korelasi yang rendah antara *Gratitude* dan self-esteem dapat dijelaskan oleh beberapa kondisi di lapangan. Meskipun para ibu anggota pengajian menunjukkan rasa syukur melalui ucapan dan partisipasi keagamaan, banyak dari mereka masih menghadapi masalah pribadi seperti tekanan ekonomi, konflik rumah tangga, dan ketidakpuasan diri, sehingga rasa syukur yang mereka miliki cenderung bersifat normatif dan belum sepenuhnya terinternalisasi secara psikologis. Selain itu, keraguan terhadap

kemampuan diri, rasa minder, dan keengganan tampil di forum sosial menunjukkan bahwa kepercayaan diri mereka masih rendah, sehingga *Gratitude* yang ada belum cukup untuk mengatasi tekanan tersebut. Pemahaman tentang syukur pun lebih banyak difokuskan pada aspek keagamaan, belum dikaitkan dengan penghargaan dan penerimaan diri. Ditambah lagi, budaya lokal yang menekankan kerendahan hati serta pola komunikasi yang kurang asertif turut berpengaruh, membuat ekspresi diri dibatasi dan self-esteem tetap rendah meskipun individu memiliki rasa syukur yang tinggi

Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologi Dengan *Self Esteem* Anggota Komunitas Pengajian Desa Kait-Kait Kecamatan Bati-Bati Kabupaten Tanah Laut.

Hasil penelitian menunjukan terdapat hubungan yang signifikan antara kesejahteraan psikologi dan *Self Esteem* pada anggota komunitas pengajian desa kait-kait. Nilai korelasi yang menunjukan hasil positif mengartikan, semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologi seseorang maka semakin tinggi pula *Self Esteem* yang individu miliki. Hubungan antar variable ini mengartikan bahwa individu yang merasa bahagia, puas dengan kehidupannya, mampu mengelola emosi, serta memiliki tujuan hidup yang jelas dan cenderung memiliki pandangan yang lebih positif terhadap dirinya sendiri.

Temuan ini selaras dengan (Carr, 2022) bahwa kesejahteraan psikologi mengacu pada pencapaian potensi psikologis seorang secara penuh, hal ini dinilai dengan skala kesejahteraan psikologi Carol Ryf yang

mengevaluasi enam dimensi yaitu otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup dan penerimaan diri. Selain itu hasil ini di perkuat oleh temuan (Oruh et al., 2019) bahwa Tingginya kesejahteraan psikologis pada individu dapat dipengaruhi oleh tingkat self-esteem yang dimiliki. Individu dengan self-esteem tinggi cenderung mampu menerima diri, menyesuaikan diri dengan situasi, serta percaya pada kemampuan untuk berhasil. Sebaliknya, individu dengan self-esteem rendah cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih rendah. Self-esteem yang tinggi membantu individu menjalani hidup dengan nyaman, merasa bahagia, dan memiliki tujuan hidup yang jelas. Temuan (Mawaddah et al., n.d.) juga menyatakan bahwa Harga diri seseorang akan mempengaruhi bagaimana mereka melihat diri mereka sendiri, terlepas dari tingkat keberhasilan atau kegagalan atau kualifikasi mereka. Kesehatan psikologis seseorang juga akan mendapat manfaat dari pendapat baik yang berasal dari kegiatan dan bantuan mereka dari orang lain.

Meskipun terdapat hubungan signifikan antara kesejahteraan psikologis dan *self-esteem* pada anggota komunitas pengajian di Desa Kait-Kait, namun korelasi yang rendah menunjukkan hubungan tersebut tidak terlalu kuat. Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh realitas kehidupan ibu-ibu pengajian yang didominasi rutinitas rumah tangga dan peran domestik. Aktivitas yang monoton serta tekanan peran ganda kerap menimbulkan

kejenuhan emosional dan rasa kurang berdaya. Budaya lokal yang menekankan kesabaran dan penerimaan juga turut membatasi ruang ekspresi diri, sehingga kesejahteraan spiritual belum cukup untuk membangun *self-esteem* yang kuat..

Hubungan Antara *Gratitude* dan Kesejahteraan Psikologi Dengan *Self Esteem* Anggota Komunitas Pengajian Desa Kait-Kait Kecamatan Bati-Bati Kabupaten Tanah Laut.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *Gratitude* dan kesejahteraan psikologis dengan *Self Esteem* pada anggota Komunitas Pengajian Desa Kait-Kait. Temuan ini sejalan dengan teori psikologi positif oleh (Effendi et al., 2018) Orang yang bersyukur akan berusaha memperlihatkan rasa syukur tersebut dalam usaha yang mengalir (flow) dan merasakan kedamaian dan kepuasan berada di lingkungan (wellbeing). (Fahlevi et al., 2022) juga berpendapat bahwa Kesejahteraan psikologis dapat ditingkatkan dengan melakukan aktivitas kebersyukuran, hal ini dikarenakan mampu meningkatkan kesadaran dalam kehidupan individu. Jika dibandingkan dengan alat bantu psikologi lainnya, melaksanakan aktifitas kebersyukuran terbukti paling efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi individual.

Individu yang bersyukur mengalami emosi positif yang lebih tinggi, seperti perasaan gembira, antusiasme, cinta, bahagia, dan penuh harapan. Gangguan psikologis ini memiliki tujuan psikologis yang kuat dalam menggagalkan impuls negatif seperti keserakahan, pembalasan, dan kecemburuan.

Selain itu, bersyukur dapat membantu Anda mengatasi efek psikologis penyakit, pulih dari penyakit lebih cepat, dan menjaga kesehatan fisik yang sangat baik. (Afandi et al., 201 C.E.). sehingga *Gratitude* membantu individu menghargai diri dan menerima hidup sebagai anugerah, sehingga memperkuat *self-esteem*. Demikian pula, kesejahteraan psikologis seperti makna hidup dan hubungan positif mendorong individu menilai dirinya secara positif. Keduanya berperan penting dalam membentuk *self-esteem* yang sehat (Ellisa, 2021; Safarina et al., 2019).

Secara statistik, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *Gratitude* dan kesejahteraan psikologis, semakin tinggi pula *self-esteem*. Hal ini sejalan dengan (Adelin, 2023; Wahyudi et al., 2021) bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *Gratitude* dan kesejahteraan psikologis. Penelitian (Jati Setiya Ningrum & Mulawarman, 2024; Raudha, 2021) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *Gratitude* dengan *Self Esteem*. Dan pada penelitian (Delia, 2023; Farmasita & Wilantika, 2023) ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *Self Esteem* dengan kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penguatan *self-esteem* pada anggota komunitas pengajian di Desa Kait-Kait membutuhkan pendekatan yang menggabungkan aspek spiritual dan psikologis. Pengajian sebaiknya tidak hanya difokuskan pada ritual keagamaan, tetapi juga menjadi ruang pengembangan diri melalui refleksi

kehidupan, diskusi, pelatihan makna hidup, dan aktivitas yang menumbuhkan rasa syukur serta kesejahteraan psikologis.

Temuan ini menegaskan bahwa self-esteem tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh kualitas kesejahteraan psikologis dan nilai spiritual yang dibangun dalam lingkungan sosial. Peran komunitas sangat penting dalam menciptakan suasana suportif yang dapat membantu anggota merasa dihargai dan percaya diri.

Namun, korelasi yang rendah antara *Gratitude* dan kesejahteraan psikologis terhadap self-esteem menunjukkan bahwa hubungan tersebut belum terbentuk kuat dalam kehidupan ibu-ibu pengajian. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti ekspresi syukur yang masih normatif dan tidak terinternalisasi, tekanan psikososial akibat peran ganda dan rutinitas domestik, serta budaya lokal yang menekankan kepasrahan dan menghambat ekspresi diri. Kurangnya akses terhadap pendidikan psikologis juga turut menghambat pengembangan self-esteem secara optimal.

Oleh karena itu, peneliti merekomendasikan agar pengembangan program komunitas keagamaan mencakup pendekatan psikologi positif yang kontekstual, serta mendorong penelitian lanjutan dengan menambahkan variabel seperti dukungan sosial atau regulasi emosi untuk pemahaman yang lebih menyeluruh.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Gratitude* dan *self-esteem* pada anggota komunitas pengajian di Desa Kait-Kait. Nilai signifikansi sebesar 0,003 ($< 0,05$) dan korelasi 0,347 menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa syukur yang dimiliki seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat harga dirinya. Meskipun hubungan ini tergolong lemah, hal tersebut tetap mencerminkan bahwa *Gratitude* berperan dalam membantu individu menerima diri, mengurangi kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, serta meningkatkan rasa pantas dan penerimaan terhadap diri sendiri.

Selain itu, kesejahteraan psikologis juga menunjukkan hubungan yang signifikan dengan *self-esteem*, dengan nilai signifikansi 0,013 dan korelasi sebesar 0,296. Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik—seperti kepuasan hidup, emosi positif, dan tujuan hidup yang jelas—cenderung memiliki pandangan yang lebih positif terhadap diri sendiri, yang pada akhirnya memperkuat harga diri mereka. Namun, seperti halnya dengan *Gratitude*, kekuatan hubungan ini juga masih berada pada tingkat korelasi lemah.

Lebih lanjut, hasil analisis korelasi berganda menunjukkan bahwa *Gratitude* dan kesejahteraan psikologis secara simultan memiliki hubungan yang signifikan terhadap *self-esteem*, dengan nilai signifikansi sebesar 0,009 dan korelasi sebesar 0,360. Hal ini mengindikasikan bahwa kontribusi kedua variabel tersebut secara bersama-sama lebih

kuat dibandingkan secara terpisah, meskipun tetap dalam kategori korelasi lemah. Temuan ini mempertegas pentingnya pendekatan spiritual dan psikologis secara bersamaan dalam upaya membangun dan memperkuat *self-esteem* dalam lingkungan komunitas pengajian. Kegiatan pengajian yang dikembangkan secara holistik tidak hanya memberi ruang untuk pembinaan spiritual, tetapi juga mendukung aspek kesejahteraan emosional dan psikologis anggota komunitas.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, N., Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *PT Rajagrafindo Persada* (Vol. 3, Issue 2). <https://www.infodesign.org.br/infodesign/article/view/355><http://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/731><http://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/269><http://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/106>
- Addini, N. A., & Nur Eva. (2025). Pengaruh *Gratitude* Dan Dukungan Sosial Terhadap Psychological Well Being: Sebuah Analisis Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 2(2). <https://doi.org/10.47134/Pjp.V2i2.3548>
- Adelin, M. (2023). *Hubungan Gratitude Dengan Kesejahteraan Psikologis Ibu Bersuku Batak Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus*. Universitas Sumatera Utara.
- Afandi, N. K., Subandi, & Ilyas, H. H. (201 C.E.). *Psikologi Kebersyukuran* (1st Ed.). Rajawalipress.
- Azalia, B., Kinasih, G. P., Aulia, G., Muslikah, & Mahfud, A. (2025). Pentingnya Bimbingan Konseling Dalam Pemberdayaan Masyarakat Komunitas Lansia. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(9), 145–149.
- Carr, A. (2022). *Positive Psychology The Science Of Wellbeing And Human Strengths* (3rd Ed.). Routledge.
- Delia, P. R. (2023). *HUBUNGAN HARGA DIRI (SELF ESTEEM) DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (PSYCHOLOGICAL WELL – BEING) PADA REMAJA MADYA YANG BERASAL DARI KELUARGA BROKEN HOME DI SMA N 1 TEMBILAHAN KOTA*. UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU.
- Effendi, N., Amir, M. T., Rahayu, A., Arif, I. S., Ujjanti, P. R., Repi, A. A., Rahardjo, W., Sumargi, A. M., Wattimena, I., Sianawati, Wardhani, E. R., Farolan, J., Prasdjaningsih, M. O., Siswandi, A. G. P., Rahardanto, M. S., Sudagijono, J. S., Rosyiana, I., Suwandi, Mangundjaya, W. L., ... Dewi, R. (2018). *PSIKOLOGI POSITIF* (N. Effendi, W. L. Mangundjaya, & A. R. Shaleh (Eds.); 1st Ed.). Goresan Pena.
- Ellisa, F. (2021). *SYUKUR DAN UPAYA MENINGKATKAN SELF ESTEEM PRESPEKTIF AL-GHAZALI*. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA.
- Fahlevi, R., Simarmata, N., Aprilyani, R., Dian, A., Putri, J., Hedo, K., Silviana, M., Diana, P., Arini, P., Wijaya, Y., & Shobihah, I. F. (2022). *PSIKOLOGI POSITIF* (F. D. Dwarta (Ed.); 1st Ed.). PT.GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI. www.globaleksekutifteknologi.co.id
- Farmasita, G. P., & Wilantika, R. (2023). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Di Universitas Aisyah Pringsewu. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 9. <https://doi.org/10.47134/Pjp.V1i1.1976>
- Fauzi, A., Nisa, B., Napitupulu, D., Abdillah, F., Utama, A. S., Zonyfar, C., Nuraini, R., Purnia, D. S., Setyawati, I., Evi, T., Permana, S. D. H., & Sumartuningsih, M. Susila. (2022). Metodologi Penelitian. In *Suparyanto Dan Rosad* (2015. CV. Pena Persada.
- Fauziyyah, A., & Luzvinda, L. (2019). Effect Of Job Satisfaction And *Gratitude* On Organizational Citizenship Behavior. *TAZKIYA: Journal Of Psychology*, 5(1). <https://doi.org/10.15408/Tazkiya.V2i1.8145>
- Fauzy, A. (2019). Metode Sampling. In

- Universitas Terbuka* (Cetakan Ke, Vol. 9, Issue 1). Universitas Terbuka. [Http://Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com](http://Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com)
- Fitri, A. A. S., Nurazizah, N. L., & Hayati, K. R. (2024). PERAN KOMUNITAS PENGAJIAN IBU - IBU DALAM MENINGKATKAN PEMAHAMAN KEAGAMAAN DAN MORAL DI RW IV KELURAHAN KARAH KOTA SURABAYA. *Jurnal Hukum Dan Kewarganegaraan*, 4(1). <https://doi.org/10.3783/Causa.V2i9.2461>
- Gyun, Y. H. (2024). *Seni Menghargai Diri* (1st Ed.). Puteh Press.
- Hayundaka, A. H., & M. Salis Yuniardi. (2023). Pengaruh Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Dan Kesenian Pada Mahasiswa. *Psychological Journal: Science And Practice*, 3(2), 171–176. <https://doi.org/10.22219/Pjisp.V3i2.28365>
- Hayuningputri, E. P., & Arbi, D. K. A. (2022). Hubungan Antara Gratitude Dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 667–676. <https://doi.org/10.20473/Brpkm.V2i1.36587>
- Jans-Beken, L., Lataster, J., Peels, D., Lechner, L., & Jacobs, N. (2018). Gratitude, Psychopathology And Subjective Well-Being: Results From A 7.5-Month Prospective General Population Study. *Journal Of Happiness Studies*, 19(6), 1673–1689. <https://doi.org/10.1007/S10902-017-9893-7>
- Jati Setiya Ningrum, & Mulawarman, M. (2024). THE INFLUENCE OF GRATITUDE AND SELF-ESTEEM ON PSYCHOLOGICAL HELP-SEEKING BEHAVIOR IN VOCATIONAL SCHOOL STUDENTS. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance And Counseling*, 5(2), 105–115. <https://doi.org/10.36728/Cijgc.V5i2.3696>
- Mawaddah, U., Ika Riyani, W., Ahsanul Haq, S., Hikmah, S., Fauzi Fuadi, R., Kumala, R., Ayu Ningsih, R., Maya Husna, C., Rahmat Triasa, A., Ayu Ningrum, N., Ilham Maulana, M., Ibrahim, I., Fanny Marina, D., Romadhon Qodri, A., Fawaid, A., Alfa Sani, M., Rosyidah, L., & Mumtahanah, S. (N.D.). *Isu-Isu Psikologi Pendidikan Islam Kontemporer Editor: Muhsin Kalida*.
- Mawarpury, M., Maulana, H., Khairani, Maya, & Fouriamalistyawati, E. (2021). *Buku Seri Kesehatan Mental Indonesia: Kesehatan Mental Di Indonesia Saat Pandemi* (1st Ed.). Syiah Kuala University Press.
- Oruh, S., Theresia, M., & Agustang, A. (2019). Kesejahteraan Psikologis. *Researchgate.Net*.
- Pradana, C. R., & Putri, D. S. (2024). PENERAPAN TEORI BEHAVIORAL DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK ASSERTIVE TRAINING UNTUK MEMBANGUN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA. *Jurnal Penelitian*, 9(4), 277–294.
- Prameswari, Y., & Ulpawati, U. (2020). PERAN GRATITUDE (KEBERSYUKURAN) TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING TENAGA KESEHATAN. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 10(2), 100–113. <https://doi.org/10.21107/Personifikasi.V10i2.6591>
- Prastuti, E. (2019). *Rasa Syukur Kunci Kebahagiaan Dalam Keluarga* (1st Ed.). Deepublish.
- Raudha, F. (2021). HUBUNGAN ANTARA GRATITUDE DENGAN SELF ESTEEM PADA REMAJA PENGGUNA INSTAGRAM. UNIVERSITAS SRWIJAYA INDERALAYA.
- Ryff, C. D. (2017). Eudaimonic Well-Being, Inequality, And Health: Recent Findings And Future Directions. *International Review Of Economics*, 64(2), 159–178. <https://doi.org/10.1007/S12232-017-0277-4>
- Safarina, N. A., Munir, A., & Nuraini, N. (2019). Hubungan Harga Diri Dan Optimisme Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 1(1), 39–48. <https://doi.org/10.31289/Tabularasa.V1i1>

1.273

- Salsabela, G., Jarkawi, & Aldi, M. (2021). Profesionalisme Guru BK Di Sekolah. *Proceeding Studium Generale*, 84(4), 415.
- Setiawan, I. (2020). *PERAN GRATITUDE TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA*. Universitas Tarumanagara Jakarta.
- Shanti, P., & Zahra, A. C. A. (2022). *Self Esteem Dan Gratitude Sebagai Prediktor Body Image: Studi Pada Remaja Laki-Laki Di Kota Malang*. *Jurnal Sains Psikologi*, 11(1), 71–85. <https://doi.org/10.17977/Um023v11i12022p71>
- Wahyudi, R. M., Lubis, H., & Putri, E. T. (2021). Hubungan Kebersyukuran Dengan Kesejahteraan Psikologis Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Di Kota Balikpapan. *Psikoborneo Jurnal Imiah Psikologi*, 9(4), 820–828.
- Yunitasari, P., Arsyad, M., & Makaria, E. C. (2025). Analisis Kuantitatif: Pengaruh Psychological Well-Being Terhadap Loneliness Pada Mahasiswa Angkatan 2022 Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat. *Journal Of Education Research*, 6(1), 196–209.