

**HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS*, RESILIENSI, DAN
PERCEIVED SOCIAL SUPPORT DENGAN KESEJAHTERAAN
EMOSIONAL PADA SANTRI SELAMA MASA PANDEMI
COVID-19**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Strata Satu
(S1) Psikologi (S.Psi)



Disusun Oleh :

Ahmad Hanif Nur Yahya

J01217005

Dosen Pembimbing :

Dr. Abdul Muhid, M. Si
NIP. 197502052003121002

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

2021

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan Antara *Mindfulness*, Resiliensi, Dan *Perceived Social Support* Dengan Kesejahteraan Emosional Pada Santri Selama Masa Pandemi Covid-19” merupakan karya hasil penelitian yang diajukan untuk memenuhi tugas akhir perkuliahan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain yang sama persis dengan karya ini, kecuali yang secara tertulis diacu dalam makalah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 7 Juli 2021

A handwritten signature in black ink is written over a 10,000 Rupiah Indonesian postage stamp. The stamp is orange and pink, with the number '10000' and the words 'METERAI EMPER' visible. The signature is stylized and covers most of the stamp's surface.

Ahmad Hanif Nur Yahya

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

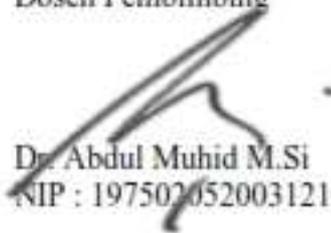
Hubungan Antara Mindfulness, Resiliensi, Dan *Perceived Social Support* Dengan Kesejahteraan Emosional Pada Santri Selama Masa Pandemi Covid-19

Oleh :
Ahmad Hanif Nur Yahya
Nim (J71217082)

Telah disetujui untuk diajukan dalam Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 14 Juli 2021

Dosen Pembimbing



Dr. Abdul Muhid M.Si
NIP : 197502052003121002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Hubungan Antara Mindfulness, Resiliensi, Dan *Perceived Social Support* Dengan Kesejahteraan Emosional Pada Santri Selama Masa Pandemi Covid-19

Yang disusun oleh :
Ahmad Hanif Nur Yahya
Nim (J71217082)

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Pada Tanggal
25 November 2021



Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M. Ag
NIP 197209271996032002

Susunan Tim Penguji
Penguji 1

Dr. Abdul Muhid M.Si
NIP 197502052003121002

Penguji 2

Drs. Hamim Rosyidi, M.Si
NIP 196208241987031002

Penguji 3

Soffy Balgies, M.Psi
NIP 197609222009122001

Penguji 4

Lufiana Harnany Ltami, S.Pd, M.Si
NIP 197602272009122001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Ahmad Hanif Nur Yahya
NIM : J01217005
Fakultas/Jurusan : Psikologi/Psikologi dan Kesehatan
E-mail address : noer.yhy@gmail.com

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

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Hubungan Antara *Mindfulness*, Resiliensi, dan *Perceived Social Support*

dengan Kesejahteraan Emosional pada Santri Selama Masa Pandemi

Covid-19

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 23 Januari 2022

Penulis

Ahmad Hanif Nur Yahya

Demi menjaga berjalannya berbagai aspek kehidupan kini pemerintah telah memperkenalkan *new normal* di masa Covid-19. Sebagaimana yang dipopulerkan oleh Presiden Jokowi, *new normal* sebagai kondisi masyarakat dapat memiliki kelonggaran untuk melakukan aktifitas dengan tetap melaksanakan beberapa protokol kesehatan untuk meminimalisir penularan Covid-19 (Modjo, 2020). Perubahan ini secara langsung merubah pola rutinitas mulai dari cara belajar, bekerja hingga bepergian. Bersamaan dengan dilaksanakannya kebijakan ini banyak instansi yang kembali melaksanakan aktivitas kembali, terutama adalah instansi pendidikan. Namun bukan berarti aktivitas dapat dilakukan dengan bebas sepenuhnya, setiap civitas diharuskan mematuhi protokol kesehatan yang ada, seperti; tetap memakai masker, menjaga jarak aman, dan mengurangi kuota untuk bertemu orang luar.

Salah satu lembaga pendidikan yang telah melaksanakan pembelajaran secara tatap muka dalam era *new normal* saat ini adalah pondok pesantren (Pranata & Nur, 2021). Protokol kesehatan harus diterapkan dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar di pondok pesantren sesuai dengan ketetapan dari pemerintah. Saat pembelajaran santri diwajibkan menggunakan masker, membudayakan cuci tangan memakai sabun yang disediakan di area asrama, kelas, halaman sekolah, pintu masuk, kelas, dan tempat-tempat yang menjadi jangkauan intraksi siswa, siswa saling menjaga jarak minimal 1m, serta memberikan anjuran kepada siswa untuk mengkonsumsi air yang cukup dan mengkonsumsi sayur dan buah untuk menjaga stamina imunitas tubuh. Para santri

melakukan tes rapid terlebih dahulu sebelum memasuki pesantren, setelah itu santri dilarang keluar pesantren kecuali ada kebutuhan yang sangat penting.

Pondok pesantren merupakan bentuk asrama yang dikelola oleh komunitas dengan bantuan para ustadz yang berada dalam pimpinan seorang kyai atau ulama yang ikut bersosialisasi bersama dengan santri dengan memanfaatkan surau sebagai pusat kegiatan peribadatan (Hayati & Hayati, 2011). Sebagai lembaga pendidikan, memperdalam ilmu agama islam serta menekankan pada nilai moral kehidupan merupakan ciri khas dari pondok pesantren (Syafe'i, 2017). Selain itu pendidikan yang berjalan selama dua puluh empat jam merupakan karakteristik khas dari pendidikan pondok pesantren (Mar'ati, 2014).

Tinggal di Pondok Pesantren memberikan risiko tinggi penularan Covid-19 karena adanya interaksi intensif antara santri dan guru dalam lingkungan terisolir yang sama saat melakukan aktivitas bersama (Syaiful, 2020). Selain itu, banyaknya pengunjung seperti orang tua, keluarga, atau kerabat akan meningkatkan risiko penularan Covid-19 (Pranata et al., 2021). Tidak ada jaminan bahwa mereka tidak terinfeksi Covid-19 dikarenakan tidak semua orang melakukan protokol kesehatan saat ini dengan benar. Selain itu sarana dan prasarana pendukung bagi pesantren yang telah melaksanakan pembelajaran secara tatap muka masih kurang memadai (Pranata et al., 2021). Beberapa pesantren hanya menyediakan tempat cuci tangan di tempat-tempat khusus, dekat kamar mandi, tetapi ada juga yang tidak. Selain itu, peralatan kesehatan yang memadai bagi pelajar yang mungkin merasakan gejala penyakit menular juga belum tersedia di lingkungan pondok. Melengkapi fasilitas

kesehatan atau peralatan di penginapan seperti termometer, sphygmomanometer, oksigen, masker dan kotak P3K sangat diperlukan (Syaiful, 2020).

Di sisi lain dampak dari pandemi ini menunjukkan meningkatnya kecemasan, depresi serta menurunnya kesejahteraan yang jauh lebih tinggi (Ahmed et al., 2020). Tingkat masalah kesehatan mental yang lebih tinggi ini mungkin disebabkan oleh ambiguitas dan sedikit informasi tentang Covid-19 (Ahmed et al., 2020). Kondisi ini mendukung menurunnya kualitas hidup dan mengakibatkan agak kesulitan dalam melakukan pekerjaan sehari-hari atau bergaul dengan orang lain (Salman et al., 2020).

Menjaga kesejahteraan emosional pada santri sangat perlu diperhatikan karena individu dengan kesejahteraan emosional yang positif akan memiliki sifat yang aktif, waspada, tenang serta mengalami perasaan damai dalam menjalankan kegiatan sehari-hari, sedangkan individu dengan kesejahteraan emosional yang negatif melibatkan perasaan sedih dan lesu, mudah menimbulkan permusuhan karena perasaan marah dan takut (Hollander & Mckenley, 2002). Emosi positif mampu memperluas rencana tindakan dan pikiran individu, membangun sumber daya sosial yang tahan lama, dan individu yang menghasilkan emosi positif lebih cenderung bersosialisasi dan bersahabat, serta mengarah pada pengembangan kehidupan yang penuh dan sehat (Fredrickson & Cohn, 2008). Merasakan emosi positif mampu memperluas interaksi di antara anggota kelompok melalui pengembangan gagasan orang lain dan komunikasi yang mendorong serta membangun sumber daya sosial

Allah dan harapan mereka memperoleh pahala dari sisi-Nya, dan mereka mengerjakan amal shalih sebagai ungkapan syukur kepada Allah atas nikmat-nikmat-Nya, mereka itulah orang-orang yang mendapat ampunan dari dosa-dosa mereka dan pahala besar di akhirat kelak.

Berdasarkan wawancara pada lima orang santri di pondok Bustanul Mutaalimat didapatkan hasil bahwa para santri merasa cemas pada awalnya namun tetap mampu merasa tenang tinggal di pesantren selama masa pandemi. Santri sempat merasa cemas saat mendengar korban di pondok sekitar dan para santri meminta untuk dipulangkan. Serta santri juga merasa stress karena pondok tidak memiliki akses internet untuk pembelajaran daring sementara pelajaran luring juga tidak dilaksanakan sehingga siswa hanya menerima tugas. Dengan berjalannya waktu para santri mampu merasa tenang berada dilingkungan pondok karena dukungan dari teman sebaya serta kepercayaan terhadap para pengasuh pondok. Para santri yang tinggal dipondok merasa senang karena tetap memiliki teman yang telah dirasa seperti keluarga sendiri dan mampu tolong menolong saat diperlukan. Selain itu para santri juga merasa bersemangat menjalankan aktivitas karena para pengasuh pondok selalu memberikan motivasi dan tidak pernah lepas tanggung jawab. Para santri tetap dengan aktif melakukan kegiatan pondok dengan pelaksanaan sesuai protokol kesehatan serta melakukan amalan-amalan seperti *wirdullatif* dan *rotibulhadad* untuk menurunkan kecemasan yang dirasakan.

Emmons & Diener (1985) menjelaskan kesejahteraan emosional merupakan konstruk yang didalamnya memuat indikator afeksi yang dapat berupa afeksi

negatif ataupun afeksi positif. Tinggi atau rendahnya level emosi, baik itu positif dan emosi negatif menjadi sebuah indikator yang membentuk kesejahteraan emosional (Ciarrochi et al., 2015). Indikator positif menunjukkan individu mengevaluasi perasaan secara positif dengan diwujudkan dalam bentuk perasaan gembira, senang, serta mengalami kepuasan. Sementara indikator negatif meliputi berbagai perasaan yang tidak menyenangkan seperti frustrasi, sedih, marah dan khawatir (Ed Diener & Emmons, 1984; Watson, 1988).

Dalam dunia pendidikan, kesejahteraan merupakan hal yang penting karena kesejahteraan yang lebih tinggi dikaitkan dengan masalah kedisiplinan yang lebih rendah serta meningkatnya motivasi intrinsik (Bücker et al., 2018). Selain itu, tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi cenderung ditemukan pada orang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi (Nikolaev, 2016). Kesejahteraan yang baik dan prestasi akademis yang tinggi adalah nilai yang diinginkan dalam masyarakat, terlebih mengalami emosi positif dikaitkan dengan tujuan yang berorientasi pada pendekatan dan penguasaan daripada tujuan yang berorientasi untuk menghindar (Bücker et al., 2018).

Mindfulness telah menjadi pendekatan yang tersebar luas untuk mengatasi permasalahan psikologis dan menjaga kesejahteraan emosional (Geiger et al., 2016). *Mindfulness* dikonseptualisasikan sebagai perhatian reseptif dan kesadaran akan pengalaman internal dan eksternal yang terjadi saat ini (Ju & Lee, 2015). Manfaat substansial dari *mindfulness* banyak dirasakan pada suasana hati, kecemasan, dan gangguan terkait stres (Vøllestad et al., 2012).

Artinya : Ketahuilah bahwa Allah mengetahui apa yang ada dalam dirimu, maka takutlah kepada-Nya. Dan ketahuilah bahwa Allah Maha Pengampun, Maha Penyantun.

Maka selayaknya manusia hendaknya selalu memperhatikan apa yang diperbuat dan jangan berani melakukan larangan-Nya. Juga, jangan kalian berputus asa dari kasih sayang-Nya, apabila kalian melanggar perintah-Nya. Sebab, Allah Mahaluas ampunan, memaafkan kesalahan dan menerima pertobatan dari hamba-hamba-Nya. Allah juga Maha Penyabar yang tidak segera menjatuhkan hukuman terhadap orang yang melakukan kejahatan.

Santri yang mindfulness adalah santri yang secara sadar dapat merasakan kegiatan sehari-hari yang dijalani. Mereka menyadari saat melakukan kegiatan seperti belajar atau mengaji dengan tidak mengalihkan pikiran pada hal lain seperti melamun. Santri dengan mindfulness mampu untuk memiliki keterlibatan sosial yang baik dalam lingkungan. Mereka mampu untuk mengobservasi dan memperhatikan lingkungan serta perubahan yang sedang terjadi saat ini. Secara islami santri dengan mindfulness yang baik adalah yang selalu menyadari bahwa saat ini dia selalu berada dibawah pengawasan Allah SWT, sehingga secara sadar dia akan memilih untuk bertindak mengikuti perintah-Nya dan menjauhi segala sesuatu yang dilarang oleh-Nya.

Faktor lain yang menjadi kekuatan psikologis yang dapat meningkatkan kesejahteraan individu adalah resiliensi (Zubair et al., 2018). Resiliensi paling sering didefinisikan sebagai adaptasi positif meskipun mengalami kesulitan

sebuah kewajiban, dengan memiliki resiliensi berarti seorang hamba telah teruji keimanannya dan ketangguhannya sebagai seorang muslim.

Selain itu manusia dimotivasi untuk memiliki ketahanan dan daya lenting setelah mendapatkan problematika kehidupan, karena sesungguhnya problem yang dihadapi adalah sesuai kapasitas manusia dan masih dapat diatasi. Keimanan belum dikatakan tangguh jika belum teruji. Melalui masalah, cobaan dan godaan lain merupakan sebuah ujian keimanan dan ketaqwaan hamba kepada Allah SWT. Karena itu, orang-orang yang sabar dan tabah merupakan salah satu karakteristik bahwasannya memiliki daya resilien, kesabaran dan ketabahan sendiri merupakan potensi yang dimiliki setiap manusia.

Santri yang resilien akan mampu menjalani kehidupan di pondok pesantren dengan lebih positif. Mengingat santri memiliki jumlah jam belajar yang jauh lebih banyak dari pada siswa yang bersekolah di sekolah umum. Santri yang resilien mampu mempertahankan semangat belajarnya selaras dengan beban belajar yang dimiliki. Selain itu selama pandemi covid-19 berbagai permasalahan seperti isolasi pondok membuat para santri merasa pengap berada di lingkungan pondok. Selain itu tidak adanya izin kunjungan menjadikan santri merasa merindukan orang tua mereka. Dengan sifat resilien santri mampu menjaga kondisi emosional untuk merasa tetap positif selama keadaan kurang memadai.

Faktor selanjutnya yang dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional adalah *social support*. *Social support* mengacu pada dukungan yang diterima

informasi terkait kegiatan di pondok pesantren, saling mengajarkan materi pembelajaran baru, serta informasi lainnya seperti informasi terkait hobi dan kesenangan individu. Sebagai dukungan dalam bentuk materi santri dapat saling bergantung untuk memenuhi kebutuhan harian seperti berbagi makanan, saling meminjamkan alat belajar atau hal lainnya.

Sesuai dengan penjabaran masalah diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti kesejahteraan emosional pada santri selama masa pandemi covid-19. Menjaga kesejahteraan emosional pada santri selama masa pandemi covid-19 menjadi hal penting guna menunjang proses belajar serta berkegiatan santri selama tinggal di pondok pesantren. Santri dengan kesejahteraan emosional yang positif akan memiliki sifat aktif serta memiliki perasaan yang damai dalam menalani kegiatan sehari-hari, sehingga santri dapat mengikuti tuntutan ataupun perubahan akademik selama menjalani proses belajar dalam situasi krisis. Sebaliknya santri dengan kesejahteraan emosional yang negatif akan menjadi individu yang lebih mudah melibatkan perasaan sedih, takut atau marah dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mampu menghambat keterlibatan santri baik dalam proses bersosialisasi atau pun dalam proses pembelajaran. Untuk memprediksi kesejahteraan emosional santri dalam penelitian ini, peneliti menggunakan variabel *mindfulness*, resiliensi dan *perceived social support* yang mana variabel *mindfulness*, resiliensi adalah variabel yang bersifat internal, dan *perceived social support* merupakan variabel eksternal yang erat kaitannya dengan proses berkegiatan santri selama berada di pondok pesantren namun masih jarang diteliti lebih jauh perannya dalam kesejahteraan emosional

Katolik di Australia oleh Lester & Cross (2015) penelitian ini menunjukkan bahwa Iklim sekolah tidak hanya penting untuk mempromosikan kesejahteraan emosional pada siswa, tetapi juga perubahan perilaku yang positif. Artinya semakin baik iklim sekolah yang dirasakan, maka semakin tinggi pula kesejahteraan emosional yang dialami oleh siswa.

Penelitian lain oleh Guilmette et al. (2019) tentang partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler dikaitkan dengan pengaturan diri yang adaptif, keberhasilan akademik, dan kesejahteraan emosional di kalangan mahasiswa. Hasil penelitian ini menekankan bahwa mahasiswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dapat memperoleh keuntungan tambahan dalam pengaturan tujuan sendiri, yang pada gilirannya dapat mendukung keberhasilan akademis dan kesejahteraan emosional.

Studi oleh Ju & Lee (2015) menguji efek mediator dari non-attachment antara *mindfulness* dan kesejahteraan emosional pada mahasiswa dewasa. Penelitian ini menunjukkan hubungan positif antara non-attachment dan kesejahteraan emosional. Non-attachment mampu melepaskan individu dari keterikatan mental dan mendorong penilaian yang lebih obyektif tentang kejadian saat ini serta melepaskan emosi yang menyakitkan. Hasil penelitian ini memberikan pemahaman tentang mekanisme antara *mindfulness* dan kesejahteraan emosional.

Penelitian lain tentang *mindfulness* yang dilakukan oleh Bluth & Blanton (2015) untuk mengeksplorasi peran potensial dari self-compassion sebagai

mediator dalam hubungan antara *mindfulness* dan kesejahteraan emosional pada populasi remaja kelas sembilan hingga dua belas. Hasil penelitian ini menunjukkan *mindfulness* dan self-compassion dapat berfungsi sebagai mediator terhadap kesejahteraan emosional, dan diteorikan bahwa kedua konstruk tersebut saling mempengaruhi secara dinamis yang dapat berujung pada peningkatan kesejahteraan emosional pada remaja.

Penelitian terkait resiliensi yang dilakukan oleh (Mak et al., 2011) menunjukkan bahwa resiliensi menjadi salah satu kostruk yang dapat meningkat kesejahteraan pada mahasiswa di universitas dan institusi perguruan tinggi lainnya di Hong Kong. Dengan kata lain, semakin tinggi resiliensi mahasiswa maka semakin tinggi pula kesejahteraan yang dialami oleh mahasiswa. Temuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara resiliensi dan kesejahteraan dapat dimediasi oleh pandangan positif tentang self, dunia, dan masa depan. Penelitian lain oleh Pretsch et al. (2012) menunjukkan bahwa resiliensi merupakan prediktor penting dari kesejahteraan guru namun resiliensi tidak akan memainkan peran yang sama dalam memprediksi kesejahteraan karyawan yang tidak mengajar.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Sulistiowati et al. (2018) tentang gambaran *social support* terhadap kesejahteraan emosional pada remaja SMP kelas 7 dan 8 di SMP Widya Sakti, SMP Sila Darma, SMP 9 Denpasar, dan SMP 3 Gianyar menunjukkan tidak ada hubungan antara *social support* dan kesejahteraan emosional. Hasil penelitian ini bertolak belakang dengan hasil penelitian Fong et al. (2017) dimana *social support* memiliki pengaruh yang

signifikan terhadap kesejahteraan emosional pada pasien penderita kanker payudara.

Penelitian terkait *perceived social support* dilakukan oleh Skok et al. (2006) menunjukkan bahwa *perceived social support* berkorelasi positif dengan kesejahteraan pada ibu dari anak usia sekolah dengan cerebral palsy, selain itu juga menunjukkan *perceived stress* berkorelasi negatif dengan kesejahteraan ibu dari anak usia sekolah dengan cerebral palsy. Hal ini menunjukkan bahwa ibu yang merasakan dukungan sosial yang signifikan mengalami tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi. Penelitian lain oleh Guerette & Smedema (2011) mengeksplorasi hubungan antara *perceived social support* dan kesejahteraan pada orang dewasa dengan gangguan penglihatan. Dalam penelitian ini ditemukan hubungan positif yang signifikan antara *perceived social support* dengan kesejahteraan. Hasil ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki *perceived social support* yang lebih tinggi, melaporkan tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi.

Dari pemaparan penelitian-penelitian sebelumnya, penelitian ini memiliki persamaan yaitu sama-sama melakukan penelitian tentang kesejahteraan emosional. Namun terdapat perbedaan dalam penelitian ini yaitu variabel penelitian, teori penelitian, skala instrument, subjek penelitian, sampel, dan hasil penelitian. Peneliti lebih tertarik pada hubungan *mindfulness*, resiliensi, dan *perceived social support* secara bersama terhadap kesejahteraan emosional pada santri. subjek penelitian adalah santri pondok pesantren bustanul mutaallimin. hal ini menjadi penting untuk pembeda antara penelitian yang

pada bab ii dijelaskan terkait dengan teori-teori yang digunakan dalam penelitian. dalam kajian teori akan menjelaskan masing-masing dari variabel kesejahteraan emosional, mindfulness, resiliensi, dan perceived social support. dalam bagian ini akan dijelaskan keterkaitan antar variabel independent dan variabel dependent yang akan disusun sebagai kerangka teoritik penelitian dan mampu memunculkan hipotesis penelitian.

Pada Bab III menjelaskan terkait metode yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian. Bagian ini menjelaskan rancangan penelitian, identifikasi variabel beserta dengan definisi operasional variabel. Selanjutnya pembahasan terkait subjek penelitian yang terkait dengan populasi, sampel dan teknik sampling. Kemudian terdapat rancangan instrumen beserta validitas dan reliabilitasnya, serta teknik analisis data hasil penelitian.

Pada Bab IV akan memaparkan hasil penelitian, pengujian hipotesis penelitian, dan pembahasan. Hasil dari penelitian dan analisis hipotesis akan dipaparkan berdasarkan data statistik, dan pembahasan akan ditinjau berdasarkan teori dan penelitian sebelumnya.

Pada Bab V akan menjelaskan kesimpulan penelitian yang diambil berdasarkan hipotesis penelitian yang diajukan dan hasil penelitian. Pada bagian ini juga akan disampaikan sejumlah saran terkait dengan hubungan *mindfulness*, resiliensi, dan *perceived social support* dengan kesejahteraan emosional pada santri selama masa pandemi covid-19.

besar dari orang-orang yang memaafkan dibandingkan dengan orang-orang yang kurang pemaaf. *Forgiveness* dapat berkontribusi pada kesejahteraan terutama dari potensinya untuk membantu orang memperbaiki dan memelihara hubungan yang mendukung dan dekat, terutama dalam hubungan yang berkomitmen tinggi.

3) *Personality*

Personality memainkan peran penting pada kesejahteraan. Dengan kata lain, neurotisme dan ekstraversi dan *agreeableness* terkait dengan kesejahteraan. Neuroticism secara negatif memprediksi kesejahteraan subjektif sedangkan *agreeableness* dan ekstraversi adalah prediktor positif dari kesejahteraan subjektif. Orang ekstrovert cenderung bahagia karena sifatnya yang aktif, memiliki hubungan sosial yang terpenuhi, energik, asertif sedangkan orang neurotik tidak bahagia sebagai orang ekstrovert karena mereka cenderung lebih cemas, khawatir, merasa tertekan dan memiliki komunikasi. masalah dengan orang lain.

4) *Self-esteem*

Self-esteem adalah pengalaman emosional positif yang diperoleh melalui praktik sosial yang mencerminkan perbedaan antara status ego yang dirasakan dan diharapkan. Sebagai

biasanya mencakup konteks eksternal, material dan sosial dari peserta individu. Mindfulness menurut Langer (1989) mengarah pada proses belajar dan sangat berorientasi pada tujuan dan melibatkan penggunaan perhatian dalam meningkatkan pemecahan masalah dan latihan kognitif lainnya. Proses sosial-kognitif dalam mindfulness merupakan pola pikir aktif yang dicirikan oleh kebaruan yang menjadikan individu berada di masa sekarang, peka terhadap konteks dan perspektif, serta terarah (tetapi tidak diatur) oleh aturan dan rutinitas (E. J. Langer et al., 2014).

Weick & Sutcliffe (2006) mendefinisikan perhatian sebagai kesadaran yang kaya akan detail diskriminatif yang dihasilkan oleh proses pengorganisasian. Mereka menyempurnakan perspektif Langer saat mendeskripsikan mindfulness sebagai kombinasi pengawasan berkelanjutan atas ekspektasi yang ada, penyempurnaan berkelanjutan, dan diferensiasi ekspektasi berdasarkan pengalaman, kemauan, dan kemampuan yang lebih baru untuk menciptakan ekspektasi baru yang memahami peristiwa yang belum pernah terjadi sebelumnya. Selanjutnya Levinthal & Rerup (2006) memahami mindfulness sebagai sensitivitas persepsi yang tinggi dan fleksibilitas perilaku yang tinggi untuk merespons rangsangan yang berubah dan beragam. Mereka selanjutnya menyarankan bahwa perhatian mewakili konversi pengalaman menjadi konfigurasi ulang asumsi, kerangka kerja dan tindakan.

Di sisi lain Kabat-Zinn (2003) menjelaskan mindfulness sebagai kemampuan individu untuk memfokuskan perhatian pada tujuan, pada saat

support network mengacu pada hubungan sosial yang disediakan oleh lingkungan dan dapat dinilai dari segi dimensi struktural dan fungsional misalnya, ukuran, kepadatan, multipleksitas, dll., mengacu pada karakteristik jaringan struktural sedangkan fungsi jaringan mencakup penyediaan informasi, kenyamanan, dukungan emosional, bantuan material, dll. Di sisi lain, *perceived social support* mengacu pada dampak yang dimiliki jaringan pada individu. Jika jaringan memberikan dukungan, informasi, dan umpan balik maka *perceived social support* dapat didefinisikan sebagai sejauh mana individu percaya bahwa kebutuhannya akan dukungan, informasi, dan umpan balik terpenuhi.

Lebih lanjut gülaçti (2010) mendefinisikan *perceived social support* sebagai kesan atau perkiraan diri seseorang atas jaringan sosial yang dimiliki cukup mendukung atau tidak. *Perceived social support* mengacu pada penilaian subjektif dari kualitas bantuan yang diberikan oleh anggota keluarga dan teman dekat (Awang et al., 2014) Orang yang dicintai dalam berbagai bidang kehidupan, populer, dihargai dan juga yang menemukan kebutuhan ketika diperlukan memiliki pemikiran untuk didukung oleh orang lain dan telah mendapatkan kepuasan lebih dari interaksi individu yang dekat (Gülaçti, 2010).

Procidano & Heller (1983) menyarankan bahwa *perceived social support* adalah salah satu elemen dalam penilaian individu dan selanjutnya mengatasi stres. *Perceived social support* bergantung pada ketersediaan struktur pendukung di lingkungan, dukungan yang dirasakan dan dukungan

menjadi lebih kecil kemungkinannya untuk menghindari atau menekan emosi tertentu (Bluth & Blanton, 2015). Pernyataan ini didukung oleh Hill & Updegraff (2012) yang menjelaskan individu dengan *mindfulness* yang baik akan mengalami reaktivitas dan labilitas emosi yang rendah serta memiliki kesadaran emosional yang tinggi. Mak et al. (2011) menjelaskan resiliensi memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan. Resiliensi mampu menumbuhkan pandangan positif tentang diri, dunia, dan masa depan dalam individu yang mendorong individu untuk mengatasi stres dan kesulitan dengan lebih baik serta memfasilitasi kesejahteraan mereka secara keseluruhan (Mak et al., 2011). Dalam keadaan tertekan resiliensi akan mengarahkan orientasi kognitif ke arah positif dengan menemukan makna, keterbukaan dengan pengalaman, serta menyediakan sumber emosi positif secara berkelanjutan (Zautra et al., 2010). Li et al. (2014) menyatakan adanya pengaruh positif *social support* dengan kesejahteraan emotional. Efek interaksi yang signifikan ditemukan bahwa *perceived social support* dari keluarga dan teman dapat melindungi individu dari stres yang kemudian mengarah pada meningkatnya kesejahteraan (N. Glozah, 2013). Wilson et al. (2020) juga menambahkan bahwa *perceived social support* mengarah pada kesejahteraan yang lebih baik dengan mendorong peningkatan regulasi emosi dan pengaruh positif, peningkatan efikasi diri dan harga diri, dan penilaian peristiwa sebagai hal yang positif dan bermakna.

F. Kerangka Teoritik

Ju & Lee (2015) menjelaskan bahwa *mindfulness* memiliki keterkaitan erat dengan kesejahteraan emosional. *Mindfulness* didefinisikan sebagai pola pikir yang terbuka terhadap hal-hal baru, dimana sebagai proses belajar sangat melibatkan pemusatan perhatian (Langer, 1989). Individu yang memiliki *mindfulness* lebih sedikit menerima stres dalam respons langsung terhadap ancaman sosial, tingkat stres yang dirasakan yang lebih menjelaskan mengapa individu yang *mindfulness* mengalami kecemasan yang lebih rendah (Weinstein et al., 2009). Temuan Desrosiers et al. (2013) menunjukkan *mindfulness* membantu individu dalam meregulasi emosi dalam mengurangi kecemasan dan stress melalui perenungan. Begitu juga hasil penelitian Baroni et al. (2018) menyoroti bahwa peningkatan kemampuan *mindfulness* berkontribusi untuk mengurangi gejala depresi dan kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan individu.

Zubair et al. (2018) menyatakan resiliensi sebagai kekuatan psikologis yang mampu menyokong kesejahteraan. Southwick et al. (2014) menjelaskan resiliensi sebagai upaya sadar untuk bergerak maju dengan cara yang positif dan berwawasan terpadu sebagai hasil dari pelajaran yang diperoleh dari pengalaman yang merugikan dan berlangsung secara dinamis untuk berhasil beradaptasi dengan gangguan yang mengancam kelangsungan hidup serta proses untuk memanfaatkan sumber daya untuk mempertahankan kesejahteraan. Resiliensi mampu menopang hubungan antara personal distress dan kesejahteraan, serta mampu menjadi moderator yang signifikan dalam

memprediksi optimisme dan kepuasan hidup (Zubair et al., 2018). Pernyataan ini didukung oleh de Couto et al. (2011) yang menunjukkan bahwa resiliensi akan mengurangi dampak peristiwa kehidupan yang penuh tekanan, membantu individu untuk mempertahankan tingkat kesejahteraan yang baik dalam menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan. Kashyap et al. (2014) menyimpulkan bahwa resiliensi membantu orang dalam mengelola pengaruh negatif (seperti tekanan psikologis dan berbagai tingkat stres pribadi dan pekerjaan), oleh karena itu, mengarah pada hasil yang positif (seperti peningkatan kesehatan psikologis, suasana hati yang positif, dan kesejahteraan)

N. Glozah (2013) menyatakan ada hubungan positif yang signifikan antara *perceived social support* dengan kesejahteraan. Hasil penelitian oleh zakaria et al. (2018) menunjukkan korelasi positif antara *social support* dan kesejahteraan emosional dengan total pengaruh sebesar 36.1 %. *Social support* dapat meningkatkan penerimaan dan mengarah pada pengaturan emosi yang lebih baik, yang kemudian dapat memfasilitasi kemampuan individu untuk menyadari dengan tidak menghakimi kondisi saat ini sambil juga melepaskan pikiran negatif (feeney & collins, 2015). *Perceived social support* mengacu pada penilaian subjektif dari kualitas bantuan yang diberikan oleh anggota keluarga dan teman dekat (Awang et al., 2014). Adapun gambar/skema kerangka teoritik dalam penelitian ini, sebagai berikut:

ini teknik sampling yang digunakan adalah teknik purposive accidental sampling.

Purposive accidental sampling adalah suatu teknik pengambilan sumber data dengan penentuan sampel melalui kriteria khusus dan dapat menggunakan siapa saja yang dapat ditemui oleh peneliti sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya Sugiyono (2015). Teknik sampling ini dipilih karena alasan keterbatasan peneliti tidak dapat melakukan randomisasi. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah santri yang belajar di Pondok Pesantren Bustanulmuta'allimat dan Pondok Pesantren Bustanul Muta'allimin baik dari kelas tujuh sampai dengan kelas dua belas.

Sampel adalah bagian dari sebuah populasi (Azwar, 2013), sehingga harus dipastikan sampel memiliki karakteristik yang sama dengan populasinya. Sampel diharapkan representatif dengan populasi untuk menjamin proses generalisasi hasil dari penelitian. Menurut (Sugiyono, 2015) diperbolehkan untuk mengambil sampel sekitar 1%, 5% dan 10% dari jumlah populasi.

Apabila dalam penelitian terdapat ratusan subjek dalam sebuah populasi, maka dapat diambil 25% sampai dengan 30% dari jumlah populasi untuk menjadi sampel dalam penelitian (Suharsimi, 2006).

Sementara apabila jumlah populasi kurang dari seratus maka sebaiknya tidak dilakukan pengambilan sampel karena akan menjadi kurang representatif, sehingga perlu digunakan seluruh populasi dalam penelitian.

Item 4	0,747	Valid
Item 5	0,510	Valid
Item 6	0,583	Valid
Item 7	0,617	Valid
Item 8	0,427	Valid
Item 9	0,401	Valid
Item 10	0,444	Valid
Item 11	0,578	Valid
Item 12	0,592	Valid
Item 13	0,619	Valid
Item 14	0,570	Valid
Item 15	0,474	Valid
Item 16	0,446	Valid

Berdasarkan Tabel 3.3 diketahui bahwa seluruh item pada kesejahteraan emosional memiliki hasil uji validitas dengan korelasi lebih dari 0,30. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semua item yang ada dalam skal kesejahteraan emosional bersifat valid. Dengan

Item 1	0,335	Valid
Item 2	0,520	Valid
Item 3	0,556	Valid
Item 4	0,323	Valid
Item 5	0,114	Tidak Valid
Item 6	0,623	Valid
Item 7	0,644	Valid
Item 8	0,658	Valid
Item 9	0,328	Valid
Item 10	0,706	Valid
Item 11	0,600	Valid
Item 12	0,512	Valid
Item 13	0,649	Valid
Item 14	0,163	Tidak Valid

Berdasarkan Tabel 3.6 diketahui bahwa dua item pada *mindfulness* memiliki hasil uji validitas dengan korelasi pearson kurang dari 0,30, yaitu pada item nomor 5 dan 14. Maka dapat

Tabel 3.10 Hasil Uji Validitas Skala Resiliensi

Item	Nilai Korelasi Pearson	Hasil
Item 1	0,637	Valid
Item 2	0,718	Valid
Item 3	0,541	Valid
Item 4	0,683	Valid
Item 5	0,645	Valid
Item 6	0,538	Valid
Item 7	0,452	Valid
Item 8	0,630	Valid
Item 9	0,609	Valid
Item 10	-0,208	Tidak Valid
Item 11	0,705	Valid
Item 12	0,625	Valid
Item 13	0,545	Valid
Item 14	0,386	Valid

Item 15	0,529	Valid
Item 16	0,345	Valid
Item 17	0,694	Valid
Item 18	0,559	Valid
Item 19	0,632	Valid
Item 20	0,660	Valid
Item 21	0,684	Valid
Item 22	0,484	Valid

Berdasarkan Tabel 3.10 diketahui bahwa satu item pada resiliensi memiliki hasil uji validitas dengan korelasi pearson kurang dari 0,30, yaitu pada item nomor 10. Maka dapat dikatakan item nomor 10 tidak valid. Sementara dua puluh satu item lain memiliki nilai korelasi pearson diatas 0,30, sehingga dapat dikatakan valid. Dikarenakan item nomor 10 tidak memenuhi syarat validitas maka item ini tidak akan digunakan dalam analisis sehingga merubah blueprint skala resiliensi menjadi sebagaimana berikut :

Item 6	0,787	Valid
Item 7	0,128	Tidak Valid
Item 8	0,690	Valid
Item 9	0,473	Valid
Item 10	0,763	Valid
Item 11	0,596	Valid
Item 12	0,343	Valid

Berdasarkan Tabel 3.14 diketahui bahwa satu item pada *perceived social support* memiliki hasil uji validitas dengan korelasi pearson kurang dari 0,30, yaitu pada item nomor 7. Maka dapat dikatakan item nomor 10 tidak valid. Sementara sebelas item lain memiliki nilai korelasi pearson diatas 0,30, sehingga dapat dikatakan valid. Dikarenakan item nomor 7 tidak memenuhi syarat validitas maka item ini tidak akan digunakan dalam analisis sehingga merubah blueprint skala resiliensi menjadi sebagaimana berikut :

diamati, dalam SEM model dapat mencakup variabel yang tidak *teramati*, atau laten. Untuk alasan ini, SEM telah disebut sebagai pemodelan variabel laten (Hoyle, 2012). Maksud dari penggunaan SEM adalah untuk memperkirakan efek kausal antar variabel, menjelaskan mengapa SEM kadang-kadang disebut sebagai pemodelan kausal. Terlepas dari labelnya, kelompok metode yang disebut sebagai SEM adalah pendekatan yang komprehensif, fleksibel, dan semakin akrab untuk pengujian hipotesis dan pemodelan dalam ilmu sosial dan perilaku.

2. *Partial Least Square (PLS)*

PLS adalah uji non-parametrik dalam pendekatan multivariat yang berdasarkan pada regresi iteratif untuk memperkirakan model dengan variabel laten dan hubungan langsung mereka (Avkiran & Ringle, 2018). Konstruksi laten tidak dapat diamati secara langsung tetapi dapat diukur secara tidak langsung melalui beberapa indikator. Metode PLS ini memiliki keunggulan yaitu, datanya tidak harus berupa multivariat yang berdistribusi normal, dan ukuran sampel tidak perlu besar. Model PLS terdiri dari dua komponen utama, yaitu model struktural (atau inner model) dan model pengukuran (atau outer model).

3. *Evaluasi Model Pengukuran (Outer Model)*

Tahap pertama dalam evaluasi model, yaitu evaluasi model pengukuran (outer model). Dalam PLS-SEM tahapan ini dikenal dengan uji validitas konstruk. Model pengukuran dievaluasi dengan memeriksa *internal*

consistency atau *construct reliability*, *average variant extracted analysis*, dan *discriminan validity* (Barroso et al., 2010).

Dalam PLS, reliabilitas item dinilai dengan memeriksa *loading factor*, atau korelasi sederhana dari indikator dengan variabel laten masing-masing. Indikator yang mampu secara konsisten mengukur sebuah konstruk variabel laten, maka nilai *loading factor* dari variabel manifest adalah 0,7 atau lebih. Reliabilitas item menunjukkan tingkat varians bahwa item tersebut mengukur bagian dari konstruk, yang setara dengan komunalitas dalam analisis faktor eksplorasi. Indikator harus memiliki setidaknya 50% varians yang sama dengan variabel laten, menetapkan nilai 0,5 sebagai batas penerimaan.

Penilaian *construct reliability* memungkinkan evaluasi sejauh mana variabel atau serangkaian variabel konsisten dalam apa yang ingin diukur. Sebagai ukuran *internal consistency*, *commposit reliability* memenuhi tugas yang sama dengan *cronbach aplha*. Interpretasi dari kedua indeks serupa, dimana nilai 0,7 sebagai tolok ukur untuk reliabilitas "sedang" yang dapat diterapkan pada tahap awal penelitian, dan nilai 0,8 yang lebih ketat untuk penelitian dasar. Namun demikian, sebagai ukuran *internal consistency*, baik *commposit reliability* dan *cronbach aplha*, hanya berlaku untuk variabel laten dengan indikator reflektif. Ukuran lain dari *construct reliability* adalah *average variant extracted* (AVE). Ukuran ini mengkuantifikasi jumlah varians yang menangkap konstruk dari variabel manifest atau indikator relatif terhadap jumlah karena kesalahan

pengukuran. Nilai AVE harus lebih besar dari 0,50. Ini berarti bahwa 50% atau lebih dari varians indikator harus dapat diukur.

Akhirnya, *discriminan validity* menunjukkan sejauh mana konstruk yang diukur berbeda dari konstruk lainnya. Untuk menilai validitas diskriminan, menyarankan bahwa AVE harus lebih besar daripada varians antara konstruk dan konstruk lain dalam model (yaitu, korelasi kuadrat antara dua konstruk).

4. Evaluasi Model Struktural (*Inner Model*)

Model struktural mewakili hubungan antara konstruk atau variabel laten yang dihipotesiskan dalam model penelitian (Duarte & Raposo, 2010). Karena tujuan utama PLS adalah prediksi, kebaikan model teoretis ditentukan oleh kekuatan setiap jalur struktural dan prediksi gabungan (R^2) dari konstruksi eksogenya. R^2 menunjukkan varians yang dijelaskan di setiap konstruk endogen. R^2 berkisar dari 0 hingga 1, dengan level yang lebih tinggi menunjukkan akurasi prediksi yang lebih tinggi. Sebagai aturan praktis, nilai R^2 0,75, 0,50, dan 0,25 dapat dianggap substansial, sedang, dan lemah (Ghozali & Latan, 2015). Penting untuk dicatat, bagaimanapun, bahwa, dalam beberapa konteks penelitian, nilai R^2 0,10 dianggap memuaskan (Sarstedt et al., 2017). Dengan latar belakang ini, peneliti harus selalu menginterpretasikan R^2 dalam konteks penelitian yang sedang dilakukan dengan mempertimbangkan nilai R^2 dari penelitian terkait. Setelah menghitung estimasi jalur dalam model struktural, analisis

covid-19 menunjukkan santri mampu merasa tenang dan tidak merasa khawatir meski harus tinggal di pondok pesantren.

Tahap berikutnya adalah penyusunan instrumen penelitian. Dalam menyusun instrumen penelitian, peneliti memulai dengan menentukan aspek dan indikator masing-masing variabel berdasarkan teori. Selanjutnya peneliti membuat panduan aitem atau *blueprint* serta melakukan penyusunan aitem. Kemudian peneliti melakukan expert judgment dengan bantuan dosen Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya.

Tahap ketiga merupakan pelaksanaan penelitian, dimana peneliti melakukan proses pengambilan data pada tanggal 2 Juni sampai dengan 7 Juni 2021 pada Pondok Pesantren Busanul Muta'allimat dan pada tanggal 8 Juni sampai dengan 10 Juni 2021 pada Pondok Pesantren Bustanul Muta'allimin. Pada Pondok Pesantren Bustanul Muta'allimat peneliti tidak dapat menyebarkan secara langsung kepada subjek sehingga peneliti berkoordinasi dengan pihak pondok pesantren dan angket di sampaikan kepada subjek melalui bantuan pengasuh pondok. Sementara pada Pondok Pesantren Bustanul Muta'allimin peneliti menyebarkan angket secara langsung kepada subjek saat jam sekolah dengan didampingi oleh guru BK.

2	Saya menghasilkan beberapa ide baru	2,20	Cukup
3	Saya memberikan banyak kontribusi baru di lingkungan	1,97	Cukup
4	Saya jarang memperhatikan apa yang orang lain lakukan	2,02	Cukup
6	Saya adalah pribadi yang kreatif	2,13	Cukup
7	Saya adalah orang yang mudah penasaran dengan hal-hal baru	2,94	Tinggi
8	Saya mencoba memikirkan cara baru dalam melakukan sesuatu	2,72	Tinggi
9	Saya jarang menyadari perubahan yang ada di lingkungan	1,92	Cukup
10	Saya suka apabila diajak untuk memikirkan ide-ide baru	2,56	Tinggi
11	Saya merasa mudah untuk menciptakan ide-ide baru	1,95	Cukup
12	Saya jarang mengikuti perkembangan baru	2,36	Cukup

3	Saya yakin Tuhan mampu membantu saya keluar dari masalah	3,69	Sangat Tinggi
4	Jika harus saya mampu mengelola masalah saya sendiri	2,72	Tinggi
5	Saat mendapat masalah saya akan memikirkan masalah tersebut dengan tenang	2,71	Tinggi
6	Saya yakin bisa menghadapi apapun masalah yang akan datang	2,89	Tinggi
7	Dalam keadaan darurat, saya adalah seseorang yang dapat diandalkan	2,01	Sedang
8	Saya merasa apa yang sudah saya capai tidak ada artinya	2,75	Tinggi
9	Saya berusaha untuk mencapai tujuan saya	3,46	Sangat Tinggi
11	Kesuksesan masa lalu memberi saya keyakinan untuk menyelesaikan masalah saat ini	2,30	Tinggi

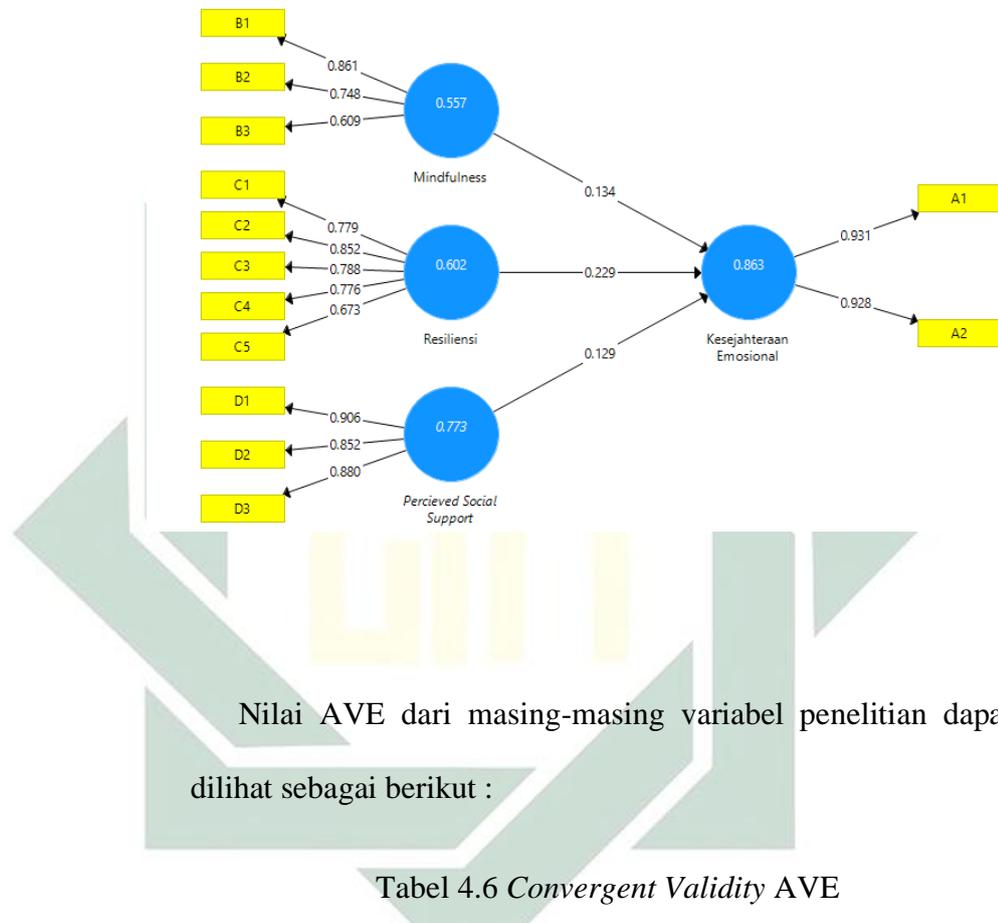
1	Saat menghadapi masalah saya memiliki teman untuk dimintai saran	2,90	Tinggi
2	Ada seorang teman yang bisa saya datangi jika saya merasa sedih	2,90	Tinggi
3	Teman-teman saya memberi saya dukungan moral yang saya butuhkan	2,91	Tinggi
4	Teman-teman saya meyakinkan saya untuk percaya diri saat saya merasa kesulitan	3,07	Tinggi
5	Teman saya memberi nasehat saya menghadapi masalah	3,02	Tinggi
6	Teman-teman saya memberi saya dorongan untuk berkembang	2,94	Tinggi
8	Saya suka bercengkrama dengan teman saya karena mendapatkan wawasan baru dari mereka	2,95	Tinggi
9	Saya merasa bahwa saya berada di pinggiran dalam lingkaran pertemanan saya	2,23	Sedang

4) Analisis Variabel Endogen Kesejahteraan Emosional

Tabel 4.5 Mean dan Kriteria Kesejahteraan Emosional

Kode	Aitem	Mean	Kriteria
1	Saya merasa bersemangat menjalani keseharian di pondok pesantren	2,57	Tinggi
2	Kehidupan di pondok membuat saya merasa senang	2,60	Tinggi
3	Saya aktif mengikuti kegiatan di pondok	2,60	Tinggi
4	Saya menjalani keseharian di pondok dengan perasaan damai	2,50	Tinggi
5	Lingkungan di pondok seringkali membuat saya merasa kesal	1,92	Sedang
6	Lingkungan pondok membuat saya merasa khawatir	2,45	Tinggi
7	Saya merasa lelah menjalani keseharian di pondok pesantren	2,08	Sedang
8	Saya merasa puas akan hidup ini	2,21	Sedang

Gambar 4.2 Hasil Analisis Outer Model



Konstruk	AVE
Mindfulness (X1)	0,863
Resiliensi (X2)	0,557
Perceived Social Support (X3)	0,773

Tabel 4.8 *Loading Factor Pecieved Social Support*

Konstruk	Aspek	Loading Factor
<i>Pecieved Social Support</i>	<i>Informational support (D1)</i>	0,906
	<i>Emotional Support (D2)</i>	0,852
	<i>Esteem Support (D3)</i>	0,880

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa aspek *informational support*, *emotional support* dan *esteem support* memiliki masing-masing nilai loading factor 0,906, 0,852, dan 0,880 dimana seluruhnya lebih dari 0,7, sehingga dapat dikatakan ketiga aspek tersebut reliabel.

Tabel 4.9 *Loading Factor Kesejahteraan Emosional*

Konstruk	Aspek	Loading Factor
Kesejahteraan Emosional	<i>Positive Affect (A1)</i>	0,931
	<i>Negative Affect (A2)</i>	0,928

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa aspek *positive affect* dan *negative affect* masing-masing memiliki nilai loading factor

keduanya diatas 0,7 serta nilai *average variance extracted* 0,602 lebih dari 0,50 maka variabel *perceived social support* dapat dikatakan reliabel. Sehingga dapat diambil kesimpulan dari tabel diatas bahwa seluruh variabel dapat dikategorikan reliabel.

2. Evaluasi Model Struktural (*Inner Model*) dan Analisis Hipotesis

Model struktural meliputi hubungan antar konstruk dan hipotesis. Variabel laten yang hanya memprediksi variabel laten lain disebut variabel eksogen, sedangkan variabel laten yang merupakan variabel dependen dalam setidaknya terdapat satu hubungan sebab akibat disebut variabel endogen. Hubungan antar konstruk juga dihipotesiskan sesuai dengan penalaran teoretis dan logis. Ada beberapa komponen yang menjadi kriteria dalam penilaian model struktural (*inner model*) yaitu nilai R-Square dan Signifikansi. Nilai R-Square digunakan untuk mengukur tingkat variasi perubahan variabel independen terhadap variabel dependen (Hamid & Anwar, 2019). Selanjutnya, kriteria penilaian model struktural (*inner model*) yang kedua adalah signifikansi. Nilai signifikansi yang digunakan (*two-tailed*) dengan nilai *t-value* sebesar 1,95 (Ghozali & Latan, 2015).

a. *R Square*

R square mencerminkan tingkat atau bagian dari varians yang dijelaskan konstruk laten dan oleh karena itu *R square* mengukur kesesuaian fungsi regresi terhadap item manifes yang

diperoleh secara empiris. *R square* merupakan istilah yang dinormalisasi yang dapat mengasumsikan nilai antara 0 dan 1 dan tidak ada pernyataan yang dapat digeneralisasikan yang dapat dibuat tentang nilai ambang batas yang dapat diterima dari *R square*, namun, semakin besar nilai *R square* maka semakin besar persentase varians yang dijelaskan (Götz et al., 2010).

Tabel 4.12 *R Square*

Variabel	R Square	R Square Adjusted
Kesejahteraan Emosional	0,166	0,159

Tabel diatas menunjukkan hasil *R-Square* sebesar 0.166, nilai tersebut bermakna bahwa variabel *mindfulness*, resiliensi dan *perceived social support* memiliki pengaruh terhadap variabel kesejahteraan emosional sebesar 16.6%. Dan 83,4% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain diluar dari variabel yang eksogen yang disebutkan dalam penelitian ini. Maka hipotesis empat dalam penelitian ini yang menyatakan terdapat hubungan positif antara *mindfulness*, resiliensi dan *perceived social support*

Kemudian variabel resiliensi memiliki nilai T statistik 4,164 lebih dari 1,96 dan nilai signifikansi 0,000 kurang dari 0,05. Sehingga dapat diartikan variabel resiliensi berkorelasi secara positif dan signifikan dengan kesejahteraan emosional. Maka hipotesis dua dalam penelitian yang menyatakan terdapat hubungan positif antara resiliensi dengan kesejahteraan emosional pada santri pondok pesantren diterima.

Dengan demikian maka seluruh hipotesis dalam penelitian ini diterima.

C. Pembahasan

Sesuai dengan hasil uji statistik yang telah dilakukan dalam penelitian ini memberikan bukti bahwa kesejahteraan emosional secara signifikan dipengaruhi oleh *mindfulness*, resiliensi dan *perceived social support*. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa secara parsial ketiga variabel tersebut memiliki hubungan positif yang signifikan dengan variabel kesejahteraan emosional. Selain itu variabel *mindfulness*, resiliensi, dan *perceived social support* juga secara simultan menunjukkan hubungan positif dengan variabel kesejahteraan emosional. Sehingga dapat diartikan apabila santri memiliki *mindfulness*, resiliensi, dan *perceived social support* yang semakin positif, maka santri juga akan merasakan kesejahteraan emosional yang lebih tinggi pula.

Hasil dari penelitian ini didukung oleh penelitian oleh Nyklíček et al. (2014) yang mengambil kesimpulan bahwa *mindfulness* mampu mendorong peningkatan kesejahteraan emosional. Lebih lanjut Nyklíček et al. (2014) menjelaskan bahwa *mindfulness* mampu mengurangi stress dan kecemasan yang dirasakan oleh individu sehingga mengarah pada kesejahteraan emosional yang positif. Sama halnya dengan pernyataan oleh Bluth & Eisenlohr-Moul (2017) dimana *mindfulness* menekankan kosongnya pikiran dan mengembalikan kesadaran dan perhatian seseorang ke saat ini melalui pengalihan perhatian pada sensasi fisik. Ketika pikiran terfokus pada kekhawatiran tentang masa depan maka dengan mengembalikan perhatian seseorang ke saat ini dengan memperhatikan kondisi saat ini mampu melepaskan perasaan khawatir dan mengakibatkan penurunan stress dan kecemasan yang dirasakan. Melalui proses ini, peningkatan kesadaran akan dikaitkan dengan penurunan persepsi stress, kecemasan, dan depresi.

Penelitian lain dari Galla (2016) menunjukkan bahwa *mindfulness* bermanfaat bagi kesejahteraan emosional pada remaja. Perubahan dalam diri individu terkait dengan *mindfulness* secara independen memprediksi penurunan pola pikir ruminatif. *Mindfulness* juga mampu menjadi prediktor penurunan stress yang dirasakan dan peningkatan pengaruh positif. Individu dengan *mindfulness* yang baik mampu melakukan kontrol terhadap pilihan-pilihannya, mendorong untuk melihat serta merespon situasi secara lebih jelas, dan mampu

memunculkan sudut pandang baru yang lebih positif dalam melihat alternatif pemecahan masalah (Savitri & Listiyandini, 2017). Kemampuan individu untuk mengetahui apa yang dirasakan saat ini, menjadi kontribusi yang penting untuk membuat individu menjadi nyaman dalam membuat pilihannya sendiri.

Dalam perspektif islam *mindfulness* erat kaitannya dengan *muraqabah*. Shukor et al. (2019) menjelaskan bahwa terdapat korelasi yang moderat antara muraqabah dengan pengembangan emosi yang sehat. Penerapan *muraqabah* bermanfaat bagi individu dalam mengelola emosi serta membantu individu memiliki kesiapan menghadapi kesulitan karena individu percaya bahwa mereka memiliki Allah SWT yang mendukung mereka ketika mereka sendirian, merasa sedih dan frustrasi, hampir menyerah, sehingga membantu individu menjadi kuat dan berani menghadapi tantangan. Ketergantungan, kecintaan dan keikhlasan kepada Allah SWT sebagai Yang Maha Esa mengantarkan individu semakin dekat dengan keberhasilan menyelesaikan tantangan. Individu yang senantiasa mengingat Allah menunjukkan tingkatan yang lebih tinggi dalam hal kepuasan hidup, harga dan optimisme, serta dapat memahami keagungan Allah, bersyukur atas segala kenikmatan, bertakbir untuk mengecilkan diri dihadapan-Nya dan akhirnya melenyapkan diri dan ego kita terhadap ego Allah dalam segala aktifitas yang kita jalani (Yusuf, 2017). Penilaian akan diri yang positif serta keyakinan akan harapan dari Yang Maha Kuasa mampu mendorong

meningkatnya emosi positif yang mengarah pada kesejahteraan emosional yang positif.

Mendukung hasil penelitian ini, Sabir et al. (2018) menunjukkan bahwa resiliensi merupakan faktor yang berhubungan positif dengan afek positif kesejahteraan emosional dan berhubungan negatif dengan afek negatif dari kesejahteraan emosional. Sebagai faktor psikologis resiliensi dapat berperan dalam kemampuan individu untuk mempertahankan rasa sejahtera yang positif bahkan selama masa-masa stres. Individu dengan kemampuan resiliensi yang baik cenderung akan memberi makna positif terhadap situasi yang sedang dihadapi sehingga mampu meningkatkan penilaian dalam diri (Septiani et al., 2021). Penilaian positif ini merupakan bentuk evaluasi individu yang mampu mendukung kesejahteraan emosional.

Individu dengan resiliensi memiliki kecenderungan kebiasaan untuk secara efektif mengatasi kesulitan dengan cara yang memberi mereka penyangga terhadap pengaruh negatif (Yildirim & Belen, 2019). Resiliensi mampu membantu individu dalam mengendalikan dan mengatur emosi sekalipun dalam kondisi yang menekan (Septiani et al., 2021). Pengendalian emosi tersebut dapat menjadi kekuatan personal individu yang dapat menunjang kesejahteraan yang dimilikinya. Selain itu keterampilan resiliensi membantu individu mengelola efek negatif dengan demikian mengarah pada hasil kesejahteraan yang positif (Eldeleklioglu & Yıldız, 2020). Hasil ini penting dalam penelitian

Yildirim & Belen (2019) menunjukkan bahwa ketidakmampuan untuk "bangkit kembali" dari situasi stres dapat menjelaskan hubungan antara kebahagiaan dan kesejahteraan. Oleh karena itu, keyakinan akan kebahagiaan dapat dianggap sebagai faktor psikologis penting dalam merangsang keyakinan disfungsi bahwa kebahagiaan dibentuk oleh faktor eksternal, yang pada gilirannya menyebabkan ketidakmampuan untuk mengatasi stres, mengakibatkan kesejahteraan yang buruk.

Dalam kesehariannya santri diajarkan untuk berperilaku tawakal. Tawakal erat kaitannya dengan resiliensi. Individu yang bertawakal kepada Allah dengan baik meyakini bahwa setiap kejadian merupakan ketetapan Allah. Individu yang memiliki keyakinan kepada Allah memiliki ketahanan yang tinggi karena dapat merespon setiap kejadian dengan positif karena meyakini bahwa semua yang terjadi adalah yang terbaik untuk dirinya sehingga individu yang yakin kepada Allah akan memiliki toleransi terhadap kejadian-kejadian yang tidak diharapkannya (Putri, 2017). Individu dengan sifat tawakal merasa cukup ketika meyakini bahwa Allah memberikan yang terbaik bagi dirinya, maka akan timbul rasa bahagia mengetahui bahwa Allah mencintai ciptaannya (Rohmah, 2021). Perasaan tercukupi oleh Allah SWT membawa individu kepada perasaan tenang dan damai sehingga individu dapat merasa bahagia yang mampu mendorong terciptanya kesejahteraan emosional yang positif.

Dalam kajian Islam sabar merupakan faktor ketahanan psikologis yang dimiliki individu yang erat kaitannya dengan resiliensi. Orang dengan perilaku sabar meyakini bahwa Allah tidak memberikan cobaan kepada hamba-Nya melebihi dari kekuatan mereka. Karenanya individu yang sabar percaya bahwa mereka dibekali dengan berbagai potensi untuk memecahkan permasalahan dalam kehidupan (Rohmah, 2012). Individu yang sabar mampu untuk mengendalikan diri saat menghadapi penderitaan, mampu memiliki kepuasan hidup yang lebih baik, serta dapat mempertahankan tujuan dalam hidup (Rahmania, 2019). Kemampuan untuk bertahan serta mempertahankan pandangan positif selama menghadapi masalah menjadi salah satu pendorong untuk mempertahankan kesejahteraan emosional.

Penelitian oleh Kim et al. (2010) menyatakan bahwa persepsi individu tentang seberapa besar *social support* yang mereka terima dari orang lain dapat mempengaruhi pilihan strategi koping spesifik mereka antara koping aktif (yaitu pembingkaian ulang positif) dan pasif (yaitu menyalahkan diri sendiri), yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional mereka. Lebih lanjut Kim et al. (2010) menjelaskan bahwa ketika individu tidak merasakan tingkat *social support* yang tinggi dari orang lain maka memungkinkan individu menyalahkan diri sendiri, hal ini memainkan peran penting dalam mengurangi kesejahteraan emosional individu. Kualitas *social support* mampu menjadi prediktor kesejahteraan emosional,

mempertimbangkan dua kemungkinan di mana individu dengan hubungan yang memuaskan dapat memperoleh dukungan ketika mereka membutuhkannya, sementara individu yang tidak memiliki hubungan yang memuaskan tidak dapat, dan yang lainnya adalah harapan untuk dapat mengandalkan seseorang ketika dibutuhkan adalah hal yang menghibur, dan dengan demikian memberikan kontribusi yang baik terhadap kesejahteraan emosional (Brajša-Žganec et al., 2018).

Selain itu, hasil penelitian Li et al. (2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial secara tidak langsung dikaitkan dengan kesejahteraan melalui perilaku prososial. Ketika individu merasakan tingkat social support yang tinggi, mereka mungkin lebih memperhatikan kebutuhan orang lain, sehingga mendorong perilaku membantu. Hal ini akan membuat individu merasa lebih banyak pengaruh positif dan kebahagiaan sehingga mengalami kesejahteraan yang lebih tinggi (Yang et al., 2017). Selain itu, ketika mengalami emosi negatif, individu yang menggunakan strategi penilaian ulang kognitif untuk mengatur emosinya dapat dengan cepat mengubah keadaan emosi negatifnya untuk beradaptasi dengan lingkungan. Perubahan kondisi emosional ini mendorong kepedulian terhadap kebutuhan atau kesusahan orang lain, memfasilitasi perilaku membantu atau peduli (J. Li et al., 2021). Dengan cara ini, dukungan sosial dapat secara tidak langsung dikaitkan dengan kesejahteraan melalui berbagai jalur dari penilaian ulang kognitif hingga perilaku prososial.

Mindfulness, resiliensi dan *perceived social support* yang tinggi dan positif sangat diperlukan oleh santri selama masa pandemi covid-19 untuk merasakan kesejahteraan emosional selama proses pembelajaran dan berkegiatan di pondok pesantren. Hal ini menjadi perhatian penting karena dengan mempunyai *mindfulness*, resiliensi dan *perceived social support* yang positif mampu membantu santri dalam menghadapi berbagai tekanan saat tinggal dipondok pesantren selama pandemi covid-19, baik itu beban tugas belajar ataupun beban tugas kegiatan pondok, serta beban tugas lain yang berbeda dengan anak yang tidak tinggal di lingkungan pondok. Bersamaan dengan kondisi yang menekan di pondok pesantren selama masa pandemi covid-19 jika santri tidak mampu memiliki *mindfulness*, resiliensi dan *perceived social support* yang baik dan maksimal maka santri dimungkinkan akan mengalami kesulitan dalam merasakan kesejahteraan emosional selama proses pembelajaran dan berkegiatan dipondok pesantren berlangsung, karena dalam prosesnya santri dituntut untuk melakukan pembelajaran dengan durasi yang jauh lebih banyak dibandingkan dengan siswa pada sekolah umumnya. Sehingga untuk meminimalisir perasaan negatif selama santri belajar dan berkegiatan agar mampu menumbuhkan perasaan gembira, nyaman dan menyenangkan selama proses belajar santri perlu memiliki *mindfulness*, resiliensi dan *perceived social support* yang positif.

Penelitian ini memiliki keterbatasan dimana peneliti tidak melakukan uji try out skala penelitian terlebih dahulu untuk mengetahui validitas pada masing-masing aitem sebelum proses pengambilan data dan pembagian angket kepada subjek. Uji tryout perlu dilakukan agar mengetahui jumlah aitem yang gugur dan yang layak untuk dipakai. Selanjutnya, keterbatasan dalam pengambilan data dimana peneliti tidak mampu melakukan randomisasi dalam menentukan sampel penelitian. Hal ini dikarenakan kondisi lapangan yang tidak kondusif bagi peneliti untuk dapat bertemu langsung dengan subjek penelitian, sehingga peneliti harus meminta kerja sama instansi terkait untuk proses pembagian angket kepada subjek. Keterbatasan lain dalam proses pengambilan data adalah kondisi pandemi yang mewabah mengakibatkan peneliti tidak mampu menjangkau sampel yang lebih besar dan variatif. Dalam rencana awal peneliti akan mengambil data pada empat pesantren namun dengan kondisi yang tidak memadai, peneliti dalam proses penelitian ini memutuskan untuk mengambil data pada Pondok Pesantren Bustanul Muta'allimin dan Pondok Pesantren Bustanul Muta'allimat.

- Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. *Journal of Adolescence*, 57, 108–118. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.04.001>
- Bohlmeijer, E., Prenger, R., Taal, E., & Cuijpers, P. (2010). The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 68(6), 539–544. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.10.005>
- Brajša-Žganec, A., Kaliterna Lipovčan, L., & Hanzec, I. (2018). The relationship between social support and subjective well-being across the lifespan. *Drustvena Istrazivanja*, 27(1), 47–65. <https://doi.org/10.5559/di.27.1.03>
- Bücker, S., Nuraydin, S., Simonsmeier, B. A., Schneider, M., & Luhmann, M. (2018). Subjective well-being and academic achievement: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 74, 83–94. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.02.007>
- Chiesa, A., Calati, R., & Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review*, 31(3), 449–464. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.11.003>
- Chin, W. W. (2010). How to write up and report PLS analyses. In *Handbook of partial least squares* (pp. 655–690). Springer.
- Chin, W. W., & Dibbern, J. (2010). An introduction to a permutation based procedure for multi-group PLS analysis: Results of tests of differences on simulated data and a cross cultural analysis of the sourcing of information system services between Germany and the USA. In *Handbook of partial least squares* (pp. 171–193). Springer.
- Choi, A. (2018). Emotional well-being of children and adolescents: Recent trends and relevant factors. In *OECD Education Working Papers*.
- Ciarrochi, J., Parker, P., Kashdan, T. B., Heaven, P. C. L., & Barkus, E. (2015). Hope and emotional well-being: A six-year study to distinguish antecedents, correlates, and consequences. *Journal of Positive Psychology*, 10(6), 520–532. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1015154>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*.
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- de Bruin, E. I., Meppelink, R., & Bögels, S. M. (2015). Mindfulness in higher education: Awareness and attention in university students increase during and after participation in a mindfulness curriculum course. *Mindfulness*.
<https://doi.org/10.1007/s12671-014-0364-5>
- de Couto, M. C. P. P., Koller, S. H., & Novo, R. (2011). Stressful life events and psychological well-being in a brazilian sample of older persons: The role of resilience. *Ageing International*, 36(4), 492–505.
<https://doi.org/10.1007/s12126-011-9123-2>
- Desrosiers, A., Vine, V., Klemanski, D. H., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Mindfulness and emotion regulation in depression and anxiety: Common and distinct mechanisms of action. *Depression and Anxiety*, 30(7), 654–661. <https://doi.org/10.1002/da.22124>
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 54. <https://doi.org/10.26555/jptp.v1i1.15129>
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213–229). Russell Sage Foundation.
- Diener, Ed, & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(5), 1105–1117. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.5.1105>
- Diener, Ed. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Donald, J. N., Atkins, P. W. B., Parker, P. D., Christie, A. M., & Ryan, R. M. (2016). Daily stress and the benefits of mindfulness: Examining the daily and longitudinal relations between present-moment awareness and stress responses. *Journal of Research in Personality*. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.09.002>
- Duarte, P. A. O., & Raposo, M. L. B. (2010). A PLS model to study brand preference: An application to the mobile phone market. In *Handbook of partial least squares* (pp. 449–485). Springer.
- Eldeleklioğlu, J., & Yıldız, M. (2020). Expressing emotions, resilience and subjective well-being: An investigation with structural equation modeling. *International Education Studies*, 13(6), 48. <https://doi.org/10.5539/ies.v13n6p48>

- Emmons, R. A., & Diener, E. (1985). Personality correlates of subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(1), 89–97. <https://doi.org/10.1177/0146167285111008>
- Fava, G. A., & Tomba, E. (2009). Increasing psychological well-being and resilience by psychotherapeutic methods. *Journal of Personality*, 77(6), 1903–1934. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00604.x>
- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. In *Personality and Social Psychology Review* (Vol. 19, Issue 2). <https://doi.org/10.1177/1088868314544222>
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. <https://doi.org/10.1007/s10862-006-9035-8>
- Fong, A. J., Scarapicchia, T. M. F., McDonough, M. H., Wrosch, C., & Sabiston, C. M. (2017). Changes in social support predict emotional well-being in breast cancer survivors. *Psycho-Oncology*, 26(5), 664–671. <https://doi.org/10.1002/pon.4064>
- Fredrickson, B. L., & Cohn, M. A. (2008). Positive Emotions. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 777–796). Guilford Press.
- Götz, O., Liehr-Gobbers, K., & Krafft, M. (2010). Evaluation of structural equation models using the partial least squares (PLS) approach. In *Handbook of partial least squares* (p. 69711). Springer.
- Galla, B. M. (2016). Within-person changes in mindfulness and self-compassion predict enhanced emotional well-being in healthy, but stressed adolescents. *Journal of Adolescence*, 49, 204–217. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.03.016>
- Garrido, S., & Schubert, E. (2011). Individual differences in the enjoyment of negative emotion in music: A literature review and experiment. *Music Perception*, 28(3), 279–295. <https://doi.org/10.1525/MP.2011.28.3.279>
- Geiger, P. J., Boggero, I. A., Brake, C. A., Caldera, C. A., Combs, H. L., Peters, J. R., & Baer, R. A. (2016). Mindfulness-Based Interventions for Older Adults: a Review of the Effects on Physical and Emotional Well-Being. *Mindfulness*, 7(2), 296–307. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0444-1>
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

- Ghozali, I., & Latan, H. (2015). *Partial Least Squares Konsep, Teknik dan Aplikasi Menggunakan Program SmartPLS 3.0*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Glozah, F. N., & Pevalin, D. J. (2017). Psychometric properties of the perceived social support from family and friends scale: data from an adolescent sample in ghana. *Journal of Child and Family Studies*, 26(1), 88–100. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0535-1>
- Goldsmith, K., Cho, E. K., & Dhar, R. (2012). When guilt begets pleasure: the positive effect of a negative emotion. *Journal of Marketing Research*, 49(6), 872-881.
- Greenstone, M., & Nigam, V. (2020). Does social distancing matter? *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3561244>
- Guerette, A. R., & Smedema, S. M. (2011). The relationship of perceived social support with well-being in adults with visual impairments. *Journal of Visual Impairment and Blindness*, 105(7), 425–439. <https://doi.org/10.1177/0145482x11110500705>
- Guilmette, M., Mulvihill, K., Villemaire-Krajden, R., & Barker, E. T. (2019). Past and present participation in extracurricular activities is associated with adaptive self-regulation of goals, academic success, and emotional wellbeing among university students. *Learning and Individual Differences*, 73 (September 2018), 8–15. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2019.04.006>
- Gülaçti, F. (2010). The effect of perceived social support on subjective well-being. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.602>
- Hamid, R. S., & Anwar, S. M. (2019). *Structural Equation Modeling (SEM) Berbasis Varian: Konsep Dasar dan Aplikasi dengan Program smartpls 3.2.8 dalam Riset Bisnis*. Inkubator Penulis Indonesia.
- Hayati, F., & Hayati, F. (2011). Pesantren: Suatu alternatif model lembaga pendidikan kader bangsa. *MIMBAR, Jurnal Sosial Dan Pembangunan*. 27(2), 157-163.
- Hill, C. L. M., & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12(1), 81–90. <https://doi.org/10.1037/a0026355>
- Hollander, S., & Mckenley, J. (2002). Characteristic emotional intelligence andemotional well-being. *Cognition & Emotion*, 16(6), 769–785.
- Hoyle, R. H. (2012). *Handbook of Structural Equation Modeling*. The Guilford Press.

- Isgandarova, N. (2019). Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy. *Journal of Religion and Health*, 58(4), 1146–1160. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0695-y>
- Ju, S. J., & Lee, W. K. (2015). Mindfulness, non-attachment, and emotional well-being in Korean adults. *Advanced Science and Technology Letters*, 87, 68–72. <https://doi.org/10.14257/astl.2015.87.15>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. In *Clinical Psychology: Science and Practice*. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. <https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107>
- Kareepadath Rajan, S. (2013). The effect of resilience on burnout among the bluecollared employees in metal factories. *EXCEL International Journal of Multidisciplinary Management Studies*, 3(6), 48-55.
- Kashyap, S. P., Kumar, S., & Krishna, A. (2014). Role of resilience as a moderator between the relationship of occupational stress and psychological health. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 5(9), 1023.
- Keyes, C. L. (2007). Psychological Well-Being. In *Encyclopedia of Gerontology* (pp. 399–406).
- Kim, J., Jeong Yeob Han, Shaw, B., McTavish, F., & Gustafson, D. (2010). The roles of social support and coping strategies in predicting breast cancer patients emotional well-being: Testing mediation and moderation models. *Journal of Health Psychology*, 15(4), 543–552. <https://doi.org/10.1177/1359105309355338>
- Kirman Sharma, P., Anas, M. ., & Sanam, R, M. N. (2015). Hope , resilience and subjective well-being among college going adolescent girls. *International Journal of Humanities & Social Science Studies*, 2(1), 262-270.
- Lakey, B., & Orehek, E. (2011). Relational regulation theory: A new approach to explain the link between perceived social support and mental health. *Psychological Review*, 118(3), 482–495. <https://doi.org/10.1037/a0023477>
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Da Capo Press.
- Langer, E. J., Ie, A., & Ngnoumen, C. T. (2014). The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness. In *The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness* (Vols. 1– 2). <https://doi.org/10.1002/9781118294895>

- Langer, E., Pirson, M. A., & Zilcha, S. (2018). Enabling a socio-cognitive perspective of mindfulness: The development and validation of the langer mindfulness scale. *Journal of Adult Development*, 25(3), 168–185. <https://doi.org/10.1007/s10804-018-9282-4>
- Latan, H., & Ramli, N. A. (2014). The results of partial least squares-structural equation modelling analyses (PLS-SEM). *SSRN Electronic Journal*, 1–35. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2364191>
- Lester, L., & Cross, D. (2015). The relationship between school climate and mental and emotional wellbeing over the transition from primary to secondary school. *Psychology of Well-Being*, 5(1). <https://doi.org/10.1186/s13612-015-0037-8>
- Levin, M. E., Luoma, J. B., & Haeger, J. A. (2015). Decoupling as a mechanism of change in mindfulness and acceptance: A literature review. *Behavior Modification*. <https://doi.org/10.1177/0145445515603707>
- Levinthal, D., & Rerup, C. (2006). Crossing an apparent chasm: Bridging mindful and less-mindful perspectives on organizational learning. *Organization Science*, 17(4), 502–513. <https://doi.org/10.1287/orsc.1060.0197>
- Li, H., Ji, Y., & Chen, T. (2014). the roles of different sources of social support on emotional well-being among chinese elderly. *PLoS ONE*, 9(3), 1–8. <https://doi.org/doi:10.1371/journal.pone.0090051E>
- Li, J., Yao, M., & Liu, H. (2021). From social support to adolescents' subjective well-being: The mediating role of emotion regulation and prosocial behavior and gender difference. *Child Indicators Research*, 14(1), 77–93. <https://doi.org/10.1007/s12187-020-09755-3>
- Lin, N., Dean, A., & Ensel, W. M. (2013). *Social support, life events, and depression*. Academic Press.
- Mak, W. W. S., Ng, I. S. W., & Wong, C. C. Y. (2011). Resilience: Enhancing well-being through the positive cognitive triad. *Journal of Counseling Psychology*, 58(4), 610–617. <https://doi.org/10.1037/a0025195>
- Mar'ati, R. (2014). Pesantren sebagai basis pendidikan karakter ; Tinjauan psikologis. *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman*. 1(1), 1-15
- Modjo, M. I. (2020). Memetakan jalan penguatan ekonomi pasca pandemi memetakan jalan penguatan ekonomi pasca pandemi. *Jurnal Perencanaan Pembangunan: The Indonesian Journal of Development Planning*, IV(2), 103–116.
- N. Glozah, F. (2013). Effects of academic stress and perceived social support on the psychological wellbeing of adolescents in ghana. *Open Journal of*

- Putri, A. S., & Uyun, Q. (2017). Hubungan Tawakal dan Resiliensi pada Santri Remaja Penghawal Al Quran di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(1), 77–87.
- Rahmania, F. A. (2019). Hubungan Syukur dan Sabar terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja. 24, 155–166. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art6>
- Rahmawati, R., & Putri, E. M. I. (2020, June). Learning From Home dalam Perspektif Persepsi Mahasiswa Era Pandemi Covid-19. In *Prosiding Seminar Nasional Hardiknas* (Vol. 1, pp. 17-24).
- Rohmah, H. N., & Suralaga, F. (2021). Self-Esteem, Tawakal, and Social Support: Its Effect on Student Happiness. *Psychology and Education Journal*, 58(1), 5430–5435. <https://doi.org/10.17762/pae.v58i1.1800>
- Rohmah, U. (2012). Resiliensi dan Sabar sebagai Respon Pertahanan Psikologis dalam Menghadapi Post-Traumatic. 312–330.
- Roohafza, H. R., Afshar, H., Keshteli, A. H., Mohammadi, N., Feizi, A., Taslimi, M., & Adibi, P. (2014). What's the role of perceived social support and coping styles in depression and anxiety? *Journal of Research in Medical Sciences*, 19(10), 944–949.
- Sabir, F., Ramzan, N., & Malik, F. (2018). Resilience, self-compassion, mindfulness and emotional well-being of doctors. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9(01), 55–59. <https://doi.org/10.15614/ijpp.v9i01.11743>
- Salman, M., Asif, N., Mustafa, Z. U., Khan, T. M., Shehzadi, N., Hussain, K., Tahir, H., Raza, M. H., & Khan, M. T. (2020). Psychological impact of COVID-19 on Pakistani university students and how they Are coping. *MedRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2020.05.21.20108647>
- Sarstedt, M., Ringle, C. M., & Hair, J. F. (2017). Partial least squares structural equation modeling. In *Handbook of Market Research* (26th ed., Issue 1). *Handbook of market research*. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-05542-8>
- Sarwono, Y. (2010). Pengertian Dasar Structural Equation Modeling (SEM). *Jurnal Ilmiah Manajemen Bisnis*
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Septiani, A. R., Maslihah, S., & Musthofa, M. A. (2021). Resiliensi dan kesejahteraan subjektif anak didik lembaga pembinaan khusus anak

- (LPKA). *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 143–168. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art8>
- Sharma, V., Sood, A., Prasad, K., Loehrer, L., Schroeder, D., & Brent, B. (2014). Bibliotherapy to decrease stress and anxiety and increase resilience and mindfulness: A pilot trial. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(4), 248–252. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2014.04.002>
- Shukor, K. A., Safar, J., Noor, A. F. M., Jasmi, K. A., Razak, M. I. A., Rahman, M. F. A., Hassan, P., Khalid, N. K., & Basir, M. K. A. (2019). The Impact of Implementing Imam al-Ghazali's Perception on Self-monitoring (Muraqabah) on the Development of Healthy Emotions among Marine Students during the Pre-Sea Training. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 9(11), 19–32. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v9-i11/6513>
- Shumaker, S. A., & Brownell, A. (1984). Toward a theory of social support: Closing conceptual gaps. *Journal of Social Issues*, 40(4), 11–36. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1984.tb01105.x>
- Skok, A., Harvey, D., & Reddihough, D. (2006). Perceived stress, perceived social support, and wellbeing among mothers of school-aged children with cerebral palsy. *Journal of Intellectual and Developmental Disability*, 31(1), 53–57. <https://doi.org/10.1080/13668250600561929>
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Alfabeta.
- Suharsimi, A. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sulistiowati, N. M. D., Keliat, B. A., Besral, & Wakhid, A. (2018). Gambaran Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Emosional, Psikologi dan Sosial pada Kesehatan Jiwa Remaja. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 8(2), 116–122.
- Syafe'i, I. (2017). Pondok pesantren: Lembaga pendidikan pembentukan karakter. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*. <https://doi.org/10.24042/atjpi.v8i1.2097>
- Syaiful, F. F. (2020). *Pondok pesantren safinda iv bangkalan di tengah pandemi covid-19. Edukasi Nonformal*. 1(2).
- Tardy, C. H. (1985). Social support measurement. *American journal of community psychology*, 13(2), 187.

- Vago, D. R., & David, S. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): A framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6(296), 1–30. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00296>
- Vøllestad, J., Nielsen, M. B., & Nielsen, G. H. (2012). Mindfulness- and acceptance-based interventions for anxiety disorders: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, 51(3), 239–260. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.2011.02024.x>
- Wagnild, G., & Young, H. M. (1990). Resilience among older women. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, 22(4), 252–255. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1990.tb00224.x>
- Wagnild, G., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. In *Journal of Nursing Measurement* (Vol. 1, Issue 2, pp. 165–178). <https://doi.org/10.1080/08927936.2018.1406203>
- Watson, D. (1988). The vicissitudes of mood measurement: Effects of varying descriptors, time frames, and response formats on measures of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(1), 128–141. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.55.1.128>
- Weick, K. E., & Sutcliffe, K. M. (2006). Mindfulness and the quality of organizational attention. *Organization Science*, 17(4), 514–524. <https://doi.org/10.1287/orsc.1060.0196>
- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374–385. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.12.008>
- White, B., Driver, S., & Warren, A. M. (2010). Resilience and indicators of adjustment during rehabilitation from a spinal cord injury. *Rehabilitation Psychology*, 55(1), 23–32. <https://doi.org/10.1037/a0018451>
- Widiyani, R. (2020). *Latar belakang virus corona, perkembangan hingga isu terkini*. News.Detik.Com.
- Wilson, J. M., Weiss, A., & Shook, N. J. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, 152(January), 109568. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109568>
- Yusuf, A., Sriyono, S., & Kurnia, I. (2017). The Beneficence Of Religious Relaxation: Dzikir To Increase Phsycological Wellness Of Elder. *Jurnal Ners*, 3(1), 81–86. <https://doi.org/10.20473/jn.v3i1.4986>