

**PENGARUH TERAPI SYUKUR TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN ADAPTASI SOSIAL
SANTRI DI PONDOK PESANTREN BAITUSSALAM
SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:
Tauhid Imaduddin
04050322181



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

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2026**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Tauhid Imaduddin

NIM : 04050322181

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Pengaruh Terapi Syukur Terhadap Peningkatan Kemampuan Adaptasi Sosial Santri Mts Di Pondok Pesantren Baitussalam Semarang** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan dan ditunjukkan dalam daftar Pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya terima dari skripsi tersebut

Surabaya, 7 Mei 2026

Yang membuat pernyataan



Tauhid Imaduddin

04050322181

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Tauhid Imaduddin
NIM : 04050322181
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Pengaruh Terapi Syukur Terhadap
Peningkatan Kemampuan Adaptasi Sosial
Judul Skripsi : Santri Di Pondok Pesantren Baitussalam
Semarang

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk dilanjut.

Surabaya, 8 Mei 2026
Menyetujui,

Dosen Pembimbing I,



Amriana, M.Pd.
NIP. 198904112020122019

Dosen Pembimbing II,



**Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.L., S.Pd.,
M.Pd., Kons.**
NIP. 197708082007101004

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

PENGARUH TERAPI SYUKUR TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN ADAPTASI SOSIAL
SANTRI DI PONDOK PESANTREN BAITUSSALAM
SEMARANG

SKRIPSI

Disusun Oleh
Tauhid Imaduddin
NIM. 04050322181

telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 21 Mei 2026

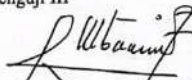
Penguji I



Amfiana, M.Pd.

NIP. 198904112020122019

Penguji III



Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I.

NIP. 196303031972032002

Tim Penguji

Penguji II



Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I., S.Pd.,

M.Pd., Kons.

NIP. 197708082007101004

Penguji IV



Dr. H. Cholif, M.Pd.I.

NIP. 196506151993031005

Semarang, 21 Mei 2026

Dekan,



Moch. Cholif Arif, S.Ag. M. Fil.I.

NIP. 193410171998031001

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI



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 : Tauhid Imaduddin
NIM : 04050322181
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : tauhid.imaduddin@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
 Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Pengaruh Terapi Syukur Terhadap Peningkatan Kemampuan Adaptasi Sosial Santri di Pondok Pesantren

Baitussalam Semarang

berserta 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, 11 Juni 2026

Penulis

(Tauhid Imaduddin)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Tauhid Imaduddien (04050322181). 2026. *Pengaruh Terapi Syukur Terhadap Peningkatan Kemampuan Adaptasi Sosial Santri Di Pondok Pesantren Baitussalam Semarang*. Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kesulitan adaptasi sosial santri baru. Tujuannya untuk mengetahui pengaruh terapi syukur terhadap peningkatan kemampuan adaptasi sosial santri kelas VII MTs di Pondok Pesantren Baitussalam Semarang. Metode yang digunakan adalah kuantitatif kuasi eksperimen (*Nonequivalent Control Group Design*). Sampel berjumlah 60 santri yang diambil melalui teknik *total sampling*, dibagi rata menjadi kelompok eksperimen dan kontrol. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil uji hipotesis *Welch ANOVA* menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Terjadi peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen dengan rata-rata *post-test* 134,53, berbanding 101,40 pada kelompok kontrol. Disimpulkan bahwa terapi syukur terbukti berpengaruh meningkatkan kemampuan adaptasi sosial santri di lingkungan pesantren.

Kata Kunci: Terapi Syukur, Adaptasi Sosial, Santri, *Total Sampling*.

ABSTRACT

Tauhid Imaduddien (04050322181). 2026. The Effect of Gratitude Therapy on Improving the Social Adaptation Skills of Santri at Baitussalam Islamic Boarding School, Semarang. Thesis, Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Da'wah and Communication, State Islamic University Sunan Ampel Surabaya.

This research is motivated by the social adaptation difficulties of new santri. It aims to determine the effect of gratitude therapy on improving the social adaptation skills of 7th-grade MTs santri at Baitussalam Islamic Boarding School. The method is a quantitative quasi-experimental (Nonequivalent Control Group Design). A sample of 60 santri was selected via total sampling, divided equally into experimental and control groups. Data were collected using questionnaires, observations, interviews, and documentation. Welch ANOVA hypothesis testing yielded a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). The experimental group showed a significant increase with a mean post-test score of 134.53, compared to 101.40 for the control group. It is concluded that gratitude therapy effectively improves santri's social adaptation skills.

Keywords: *Gratitude Therapy, Social Adaptation, Santri, Total Sampling.*

المخلص

التوحيد عماد الدين (٢٠٢٦). تأثير العلاج بالشكر على ترقية قدرة التكيف الاجتماعي لدى الطلاب في معهد بيت السلام الإسلامي سمارانغ. البحث الجامعي، قسم الإرشاد والتوجيه الإسلامي، كلية الدعوة والاتصال، جامعة سونان أمبيل الإسلامية الحكومية سورابايا.

ينبع هذا البحث من صعوبات التكيف الاجتماعي لدى الطلاب الجدد. ويهدف إلى معرفة تأثير العلاج بالشكر على ترقية قدرة التكيف الاجتماعي لطلاب الصف السابع بمعهد بيت السلام.

استخدم البحث المنهج الكمي شبه التجريبي. وبلغت العينة ٦٠ طالباً باستخدام تقنية العينة الشاملة، مقسمة بالتساوي إلى مجموعة تجريبية وضابطة. جُمعت البيانات عبر الاستبيان، الملاحظة، المقابلة، والتوثيق. أظهر اختبار الفرضية باستخدام ($p < 0,05$) اختبار ويلش لتحليل التباين قيمة دلالية ٠,٠٠٠، حدثت زيادة كبيرة في المجموعة التجريبية بمتوسط ١٣٤,٥٣ في الاختبار البعدي، مقارنة بـ ١٠١,٤٠ للمجموعة الضابطة. ويستنتج أن العلاج بالشكر فعال في ترقية التكيف الاجتماعي للطلاب في بيئة المعهد.

الكلمات الرئيسية: العلاج بالشكر، التكيف الاجتماعي، الطلاب، العينة الشاملة.

DAFTAR ISI

SKRIPSI	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
المخلص	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TRANSLITERASI	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Operasional	8
F. Hipotesis Penelitian	10
G. Sistematika Pembahasan	11
BAB II KAJIAN TEORITIK	13
A. Landasan Teori	13

B.	Kajian Perspektif Dakwah Islam	33
C.	Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	35
BAB III	METODE PENELITIAN.....	47
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	47
B.	Lokasi Penelitian	48
C.	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling,	48
D.	Variabel dan Indikator Variabel	51
E.	Teknik Pengumpulan Data	54
F.	Teknik Validitas Instrumen Penelitian.....	57
G.	Teknik Analisis Data	60
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	62
A.	Gambaran Umum Obyek Penelitian	62
B.	Penyajian Data.....	64
C.	Pengujian Hipotesis	78
D.	Pembahasan Hasil Penelitian.....	81
BAB V	PENUTUP.....	88
A.	Kesimpulan.....	88
B.	Saran dan Rekomendasi	89
C.	Keterbatasan Penelitian	90
DAFTAR	PUSTAKA	91
LAMPIRAN	98

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Perbandingan Aspek-Aspek Adaptasi Sosial Menurut Para Ahli	28
Tabel 3. 1 Skematis Alur Penelitian.....	48
Tabel 3. 2 Penskoran Alternatif Jawaban Skala Kemampuan Adaptasi Sosial.....	57
Tabel 3. 3 Output SPSS 24 Reliabilitas Adaptasi Sosial Reliability Statistics.....	59
Tabel 4. 1 Kategori dan Skoring Kemampuan Adaptasi Sosial	65
Tabel 4. 2 Hasil Pre-test.....	65
Tabel 4. 3 Proses Pemberian Terapi Syukur.....	68
Tabel 4. 4 Hasil Post-test Kemampuan Adaptasi Sosial Santri	76
Tabel 4. 5 Tabel Uji Normalitas	79
Tabel 4. 6 Tabel Uji Homogenitas.....	80
Tabel 4. 7 Data Hasil Uji Hipotesis	81
Tabel 4. 8 Perbandingan rata-rata perolehan akhir	82

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Pengambilan Data Pre-test.....	67
Gambar 4. 2 Pemberian Terapi Syukur.....	75
Gambar 4. 3 Proses Pengambilan Data Post test.....	77
Gambar L. 1 Lembar Uji Ahli Instrumen.....	98
Gambar L. 2 Lembar Terapi Syukur.....	1033
Gambar L. 3 Lembar Hasil Instrumen.....	104
Gambar L. 4 Surat Izin Melakukan Penelitian.....	106
Gambar L. 5 Surat Pernyataan Telah Melakukan Penelitian	Error! Bookmark not defined.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Ahadi, Giatma Dwijuna, dan Neni Nur Laili Ersela Zain. “Pemeriksaan uji kenormalan dengan kolmogorov-smirnov, anderson-darling dan shapiro-wilk.” *Eigen Mathematics Journal* (2023): 11–19.
- Al-Ussrah, Muzayyinah. *Adaptasi Santri Di Lingkup Pesantren Dan Penanganannya Pada Pesantren Darul Arqam Muhammadiyah Gombara Makassar. Skripsi*. Vol. 183, 2023.
- Ali, Rahmadi, dan Shavreni Oktadi Putri. “Terapi Rohani Islam Untuk Meningkatkan Kesembuhan Pada Pasien Rumah Sakit Siti Hajar Medan.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman* 6 (2020): 9.
- Amriana. “Konseling Krisis Dengan Pendekatan Konseling Realitas Untuk Menurunkan Kecemasan Anak Korban Kekerasan Seksual (Penelitian Single Subject di Pusat Pelayanan Terpadu (PPT) Provinsi Jawa Timur).” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 05, no. 01 (2015): 10.
- Ami, Priyanto dan Erman. “Implementasi Nilai Syukur dalam Konsep Kebahagiaan Perspektif Imam Al-Ghazali” (2023): 1–9.
- Arham, Abd. Basith, dan Eka Nur Azizah. “Peran Syukur dalam Psikoterapi Islam: Pendekatan Holistik untuk Mengatasi Kecemasan.” *Journal of Theory and Practice in Islamic Guidance and Counseling* 2, no. 1 (2025): 50–61.
- Ari Khusumadewi, Mayang Pramesti. “Identification Of Student’s Psychological Wellbeing On Pondok Pesantren.” *International Conference on Education Innovation, and International Conference on Research and Academic Community Services* (2022): 1–4.
- Aristya Sayu, Jane, M Yusuf Ibrahim, dan Gusti Budjang. “Adaptasi Sosial Siswa Kelas X Pada Boarding School Sma Taruna Bumi Khatulistiwa” (n.d.).

- Assa'idi, Sa'dullah. "The growth of pesantren in Indonesia as the islamic venue and social class status of santri." *Eurasian Journal of Educational Research* 2021, no. 93 (2021): 425–440.
- Azizatul Hamidiyah. "Gender Analysis of Santri's Mental Health in Islamic Boarding Schools." *Professional Health Journal* 6, no. 1 (2024): 205–211.
- Budijanto, Didik. "Populasi, sampling, dan besar sampel." *Kementerian Kesehatan RI* 18 (2013).
- Damau, Reza Gunawan A. "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan Self Compassion Santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifa' Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah." *Skripsi* (2019).
- Diniz, Geyze, Ligia Korkes, Luca Schiliró Tristão, Rosangela Pelegrini, Patricia Lacerda Bellodi, dan Wanderley Marques Bernardo. "The effects of gratitude interventions: a systematic review and meta-analysis." *Einstein (Sao Paulo, Brazil)* 21 (2023): eRW0371.
- Duri, Rofiq, Syaiful Indra, dan Hermida Pitri P. "Pengaruh Konseling Kelompok dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan Self Compassion Santri SMP di Pondok Pesantren Al- Manar Gampong Lampermei , Kecamatan Krueng Barona Jaya , Kabupaten Aceh Besar" 14, no. 2 (2024): 127–138.
- Dwi Satria, Rhenaldo. "Konseling Islam Dengan Terapi Syukur Untuk Mengatasi Rasa Kurang Percaya Diri Pada Mahasiswa Semester Tujuh Universitas Bojonegoro." *Skripsi* 33, no. 1 (2022): 12.
- Dzikri Aljasiri, Ahmad, Natanael Natanael, dan Akmal Fikri Setiaji. "Studi Dramaturgi Mahasiswa Santri Dalam Kehidupan Kampus." *ULIL ALBAB : Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 2, no. 12 (2023): 5719–5727.
- Fadhallah, R A. *Wawancara*. Unj Press, 2021.
- Fadilah, Nurul, Uswatun Hasanah, Eka Puspita Sari, dan Dyah

- Ayu Agustina. "Students In Two Worlds: Analysis Of Character Differences In Islamic Boarding Schools And Society." *International Conference on Education, Society and Humanity* 02, no. 02 (2024): 2275–2281.
- Faqih, Achmad. "Pengaruh Pemahaman Nilai Al-Qur'an Surat Al-Isra Ayat 7 terhadap Kedisiplinan Belajar Peserta Didik." *Jurnal Pendidikan Islam* (2025): 83.
- Fatiq, Diska Firzan Nadia, dan Nasrullah. "Eksplorasi Peran Dukungan Sosial dan Rasa Syukur Dalam Meningkatkan Subjective Well Being Santri Penghafal Al- Qur ' an di Pesantren Malang" 0738, no. 4 (2024): 6048–6056.
- Fermadi, Bayu, Yuni Pangestutiani, Misbachul Munir, Aina Noor Habibah, Hasan Fauzi, Akhmad Ali Said, Moch Bashori Alwi, dan Nur Rahma Shanty. "Implementasi Konsep Tazkiyatun Nafs (Penyucian Jiwa) dalam Bimbingan dan Konseling Islami di Perguruan Tinggi." *Journal of Golden Generation Abdimas* (2025): 5.
- Fihri, Muhammad. "Telaah Konsep Tahaddus Binni'mat dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Q.S. Ad-Dhuha Ayat: 11)" 1, no. 1 (2024): 41.
- Firdaus. "Syukur dalam Perspektif Al-Qur'an." *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani* 5, no. 1 (2019): 60.
- Gerungan, W A. "Psikologi sosial" (1988).
- Haiffahningrum, Dewi Nurlaily, dan Satiningsih. "Pengalaman penyesuaian diri bagi santri baru di lingkungan pesantren x: Studi fenomenologi." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 9, no. 7 (2022): 1–13.
- Handayani, Fatmala. "Terapi Sabar dan Syukur Dalam Pandangan Imam Ghazali." FU, 2024.
- Handono, Oki Tri, dan Khoiruddin Bashori. "Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru." Universitas Ahmad Dahlan, 2013.
- Hasanah, Alfira. "Psikologi Gratitude Manfaat Bersyukur

- Untuk Kesehatan Mental.” *Circle Archive* 1, no. 4 (2024).
- Hikmatiar, Zidny, Munawar Rahmat, dan Rindu Fajar Islamy. “Peran Pendidikan Agama Islam dalam Penguatan Koping Religius untuk Mengatasi Kecemasan Remaja.” *Journal of Education and Islamic Studies* 6, no. 1 (2026): 32.
- Hurlock, Elizabeth B. “Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan.” *Jakarta: Erlangga*. (2012).
- Hutami, Wanda Femila. “Populasi dan sampel dalam penelitian.” *Jurnal Public Relations* 21 (2024): 23.
- Iksan, Mohamad. “Dukungan sosial pada prestasi dan faktor penyebab kegagalan siswa SMP dan SMA.” *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam* 10, no. 1 (2013).
- Irawan, Hengky, Yuni Asri, Dian Pitaloka Priasmoro, dan Erik Irham Lutfi. “Prevalence of Mental Health Stress among Indonesian Islamic Boarding Schools Students in the Early Post-COVID-19: A Cross- Sectional Study.” *Journal Of Nursing Practice* 8, no. 4 (2025): 782–794.
- Ivanikha, Ossy. “Analisis Interpersonal Neurobiology dalam Membangun Hubungan Aman.” *literacy notes* 1, no. 1 (2025).
- Kamaluddin. “Dakwah dan Bimbingan Konseling di Masyarakat” (2015): 18–19.
- Kamilya, Khansa Hana. “Terapi Syukur Al-Ghazali Dan Logoterapi Victor E. Frankl Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa Prodi Tasawuf Dan Psikoterapi Uin Sunan Ampel Surabaya Angkatan Tahun Pembelajaran 2019/2020” (2023).
- Karundeng, Uchie. “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Santri Madrasah Tsanawiyah Di Pondok Pesantren Dar-El Hikmah Pekanbaru.” *Skripsi* (2025).
- Kholiq, Abdul. “Pendidikan Agama Islam Perspektif Al-

- Ghazali dalam Kitab Ihya'Ulumuddin." *Intizam: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 4, no. 2 (2021): 42–62.
- Kudus, Yuliyatun Stain. "Model Komunikasi Dakwah Berbasis Bimbingan Konseling Islam (Analisis terhadap Dialog Interaktif Kajian Fiqh Muslimah di Radio Pas FM Pati)" 3, no. 2 (2015): 255–278.
- Kuntoro, Aji Saputa. "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan Self Compassion Pada Santri Yayasan Pondok Ushuluddin Lampung Selatan." *Skripsi* 33, no. 1 (2022): 1–12.
- Loama, R T, dan A Basuki. "Menemukan Berbagai Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Membantu Adaptasi Santri Baru pada Perbedaan Bahasa di Pesantren." *Journal of Current Research in ...* 1, no. 1 (2024): 35–42.
- Mahfud, Choirul. "The Power of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam al-Qur'an." *Epistemé: Jurnal Pengembangan Ilmu Keislaman* 9, no. 2 (2014): 377–378.
- Mahyuddin, Muhammad Junaedi, S Pd I Handayani Sura, Aisyah Suryani, Ahmad Kamil, Fitriyanti Sulaiman, dan Nurul Ulfa Nadya. *Kecerdasan Emosi Dalam Bimbingan Konseling: Mengelola Stres Dan Konflik*. PT. Nawala Gama Education, 2025.
- Masruroh, Latifatul. "Metode Pendidikan Dalam Al-Qur'an (Kajian Surat Luqman Ayat 12-19)." *Jurnal Pendidikan dan Studi Islam* 1, no. 1 (2015): 43.
- Mulyati, Nurlaila A. Mashabi, dan Rina Andriani Ciptianingsih. "Self-Adjustment and Psychological Well-being of Santri at the Asshiddiqiyah 2 Islamic Boarding School, Tangerang, Banten." *Journal of Family Sciences* (2023): 35–50.
- Murdiansyah, Aris. "Adaptasi Sosial Santri Putra Kelas X MA di Pondok Pesantren Khulafaur Rasyidin Sungai Raya" 8, no. 5 (2019): 55.
- Mustofa, Akhmad. *Uji hipotesis statistik*. Gapura Publishing.

- com, 2013.
- Nasir, Rahmad. “Adaptasi Kehidupan Sosial Mantan Narapidana Dalam Masyarakat (Studi Kasus Gampong Leupung Ulee Alue, Kecamatan Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar).” UIN AR-RANIRY, 2019.
- Rahayu, Esti Kusuma, Rohman Azzam, Ninik Yunitri, Fitriani Rayasari, Widia Astuti, Barita Ulina, Siti Maemun, et al. “Pengaruh Terapi Syukur Dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Terinfeksi Hiv” 10, no. 2 (2024): 232–237.
- Ramadhan, Muhammad Fakhri, Rusydi A Siroj, dan Muhammad Win Afgani. “Validitas and Reliabilitas” 06, no. 02 (2024): 10967–10975.
- Ri, Kementerian Kesehatan. “Hipotesis Penelitian” (2014).
- Rusdi, Ahmad. “Syukur dalam psikologi islam dan konstruksi alat ukurnya.” *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi* 2, no. 2 (2016): 42.
- Schneiders, Alexander A. “Personal adjustment and mental health.” (1955).
- Sianturi, Rektor. “Uji homogenitas sebagai syarat pengujian analisis.” *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama* 8, no. 1 (2022): 386–397.
- Siti, Romdona, Junista Silvia, dan Gunawan Ahmad. “Teknik pengumpulan data: Observasi, wawancara dan kuesioner” 3 (2025): 41.
- Sitinjak, Labora, dan Apriyanus Umbu Kadu. “Faktor Internal Dan Eksternal Yang Mempengaruhi Kesulitan Belajar Mahasiswa Semester Iv Akper Husada Karya Jaya Tahun Akademik 2015/2016.” *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya* 2, no. 2 (2016).
- Sugiyono, Prof Dr. “Metode penelitian bisnis: pendekatan kuantitatif, kualitatif, kombinasi, dan R&D.” *Penerbit CV. Alfabeta: Bandung* 225, no. 87 (2017): 48–61.
- Sugiyono, Sugiyono. “Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R&D.” *Bandung: Alfabeta* 1, no. 11 (2016): 417.
- Sulhan, M, dan Pratiwi Aurina HS. “Studi Fenomenologi:

- Dinamika Adaptasi Psikologis Santri Madrasah Aliyah Negeri Insan Cendekia Kota Palu.” *Al-Ilmiya: Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 1 (2025): 156–166.
- Sumargo, Bagus. *Teknik sampling*. Unj press, 2020.
- Surya, Supiyah, Ayuning Setya, Nauval Awalludin, dan Salsa Mulyana Sari. “Bimbingan konseling islam sebagai solusi dalam mengatasi kenakalan remaja” (2025).
- Syukur, M Amin. “Sufi Healing : Terapi dalam Literatur Tasawuf” 20, no. November (2012): 391–412.
- Takdir, Mohammad. “Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis : Perspektif Psikologi Qur’ani dan Psikologi Positif.” *Skripsi* 5, no. 2 (2017): 175.
- Taufiqoh, Qonitah. “Strategi Penyesuaian Diri Remaja Strategi Penyesuaian Diri Remaja dalam Merespons Tuntutan Sosial dan Dinamika Emosi.” *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang* 11, no. 02 (2025): 276–299.
- Ulum, Misbahul, Latipun Latipun, Nandy Agustin Syakarofath, dan Dian Caesaria Widyasari. “Peran Tekanan Teman Sebaya terhadap Perilaku Disruptif Remaja.” *Jurnal Psikologi* 20, no. 2 (2024).
- Wahyuni, Sri, Munzir Hitami, Muslim Afandi, dan Hellya Agustina. “Academic Stress and Gratitude To Promote Student Well-Being.” *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 8, no. 2 (2022): 133–142.
- Yakup, Ricki. “Konsep Syukur dalam Al-Quran dan Hadis Perspektif Psikologi Islam” 11, no. 1 (2023): 33–34.
- Yunus, Mahmud. *Kamus Arab-Indonesia*. Jakarta: PT Mahmud Yunus Wa Dzurriyyah, 2010.
- Zahri, Alifa. “Peran Orang Tua Tunggal Perempuan Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Anak di Pesantren (Studi Pada Pondok Pesantren Daarul Rahman III Depok).” Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, n.d.