E-ISSN: 2808-3849
P-ISSN: 2808-4411 https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v6i2

Gratitude as a Pathway to School Belonging and Psychological Well-Being

Ahmad Fadil
Program Studi Doktor Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I., Jakarta, Indonesia

E-mail: ahmad.2566290027@upi-yai.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran kebersyukuran sebagai jalur psikologis dalam membangun rasa memiliki terhadap sekolah dan kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis dengan pengumpulan data melalui wawancara mendalam terhadap partisipan yang merefleksikan pengalaman akademik dan sosial mereka. Analisis data dilakukan menggunakan metode tematik fenomenologis untuk mengidentifikasi makna inti terkait kebersyukuran, rasa memiliki, dan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebersyukuran berperan dalam meningkatkan sense of school belonging melalui penguatan keterlibatan emosional positif, hubungan interpersonal, dan pemaknaan pengalaman sekolah. Kebersyukuran juga mendukung kesejahteraan psikologis melalui peningkatan penerimaan diri, regulasi emosi, dan resiliensi dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial. Kesimpulannya, kebersyukuran tidak hanya berfungsi sebagai sumber emosi personal, tetapi juga sebagai mekanisme relasional yang memperkuat kesejahteraan psikologis dan rasa memiliki siswa di lingkungan pendidikan

Kata kunci : ***Kebersyukuran, Sense of school belonging, Kesejahteraan psikologis, Siswa, Fenomenologi***

ABSTRACT

This study aims to explore the role of gratitude as a psychological pathway in fostering school belonging and psychological well-being among students. Using a qualitative phenomenological approach, data were collected through in-depth interviews with participants who actively reflected on their academic and social experiences. The analysis was conducted using a thematic phenomenological method to identify core meanings related to gratitude, belonging, and well-being. The findings reveal that gratitude contributes to students' sense of school belonging by enhancing positive emotional engagement, interpersonal connectedness, and meaning-making within the school environment. Gratitude was also found to support psychological well-being through increased self-acceptance, emotional regulation, and resilience in facing academic and social challenges. In conclusion, gratitude functions not only as a personal emotional resource but also as a relational mechanism that strengthens students' psychological well-being and sense of belonging within the educational context

Keyword : ***Gratitude, School belonging, Psychological well-being, Students, Phenomenology***

E-ISSN: 2808-3849
https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v6i2 P-ISSN: 2808-4411

1. PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dan rasa memiliki terhadap sekolah (*school belonging*) merupakan dua aspek penting dalam perkembangan psikologis siswa yang semakin mendapat perhatian dalam kajian psikologi pendidikan. Dalam satu dekade terakhir, transformasi sosial, digitalisasi pembelajaran, dan meningkatnya tuntutan akademik telah menciptakan berbagai tantangan emosional dan sosial bagi peserta didik. Kondisi tersebut semakin kompleks ketika interaksi tatap muka mengalami perubahan dan persaingan sosial di lingkungan pendidikan semakin meningkat. Sekolah tidak lagi dipandang semata-mata sebagai institusi yang berfungsi mentransmisikan pengetahuan, tetapi juga sebagai lingkungan psikososial yang berperan dalam mendukung perkembangan emosional, sosial, dan kesejahteraan psikologis siswa (Kaşıkcı & Öğülmüş, 2024). Ketika lingkungan sekolah tidak mampu menjalankan fungsi tersebut secara optimal, siswa berisiko mengalami tekanan psikologis, keterasingan sosial, perasaan tidak berharga, serta penurunan motivasi dan kebermaknaan hidup (Bütikofer et al., 2023). Sebaliknya, lingkungan pendidikan yang memberikan penghargaan, penerimaan, dan dukungan sosial dapat menjadi fondasi penting bagi perkembangan psikologis dan akademik yang sehat (Allen, 2025; Chen & Chen, 2025; Oberle et al., 2025).

Dalam perspektif psikologi pendidikan, *school belonging* mengacu pada pengalaman psikologis ketika siswa merasa diterima, dihargai, diakui, dan memiliki keterhubungan yang bermakna sebagai bagian dari komunitas sekolah (Allen et al., 2024; Lambert et al., 2012). Perasaan memiliki terhadap sekolah berkaitan dengan keterlibatan akademik, motivasi belajar, ketahanan emosional, serta perlindungan terhadap berbagai permasalahan psikologis, termasuk depresi, kecemasan, dan perilaku maladaptif (Koenka et al., 2020; Oberle et al., 2025). Namun, *school belonging* bukanlah karakteristik individual yang bersifat statis, melainkan pengalaman psikologis dinamis yang terbentuk melalui interaksi sehari-hari antara siswa, guru, teman sebaya, dan lingkungan sosial sekolah (Booker, 2024; Dukynaitė & Dudaitė, 2017; Kearney et al., 2020; Renick & Reich, 2021). Sekolah yang menghargai keberagaman, membangun hubungan interpersonal suportif, dan mengakui kontribusi siswa memiliki potensi lebih besar dalam mengembangkan rasa memiliki. Oleh karena itu, penguatan *school belonging* perlu mempertimbangkan bukan hanya karakteristik psikologis individu, tetapi juga kualitas hubungan sosial dan budaya sekolah yang membentuk pengalaman keseharian siswa (Kaşıkcı & Öğülmüş, 2024).

Urgensi permasalahan tersebut juga terlihat dalam konteks pendidikan Indonesia. Data Programme for International Student Assessment (PISA) 2022 menunjukkan adanya dinamika yang kompleks terkait kesejahteraan psikologis dan pengalaman sosial siswa Indonesia. Meskipun rasa memiliki terhadap sekolah dan kemudahan membangun pertemanan dilaporkan berada di atas rata-rata negara OECD, tingkat ketidakamanan pada sejumlah area sekolah, seperti koridor, kantin, dan toilet, masih menjadi perhatian. Perundungan juga tetap merupakan permasalahan yang memengaruhi pengalaman sosial siswa. Sekitar satu dari tujuh siswa Indonesia dilaporkan mengalami ketidakpuasan hidup yang cukup tinggi, sehingga menunjukkan adanya kelompok remaja yang rentan terhadap permasalahan kesejahteraan subjektif. Selain itu, dukungan terhadap kesejahteraan siswa selama penutupan sekolah dan pembelajaran jarak jauh masih terbatas dibandingkan dengan rata-rata negara

E-ISSN: 2808-3849
P-ISSN: 2808-4411 https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v6i2

OECD. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman positif dalam hubungan sosial di sekolah belum sepenuhnya menjamin terpenuhinya kebutuhan psikologis seluruh siswa.

Sejalan dengan kondisi tersebut, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tekanan akademik, ketakutan terhadap kegagalan, dan lemahnya hubungan interpersonal yang bermakna secara emosional dapat berkontribusi terhadap meningkatnya ketidakhadiran siswa, menurunnya motivasi belajar, konflik sosial, serta perilaku perundungan di lingkungan sekolah (Duru et al., 2024; Lee et al., 2022). Apabila tidak diimbangi dengan dukungan psikososial yang memadai, kondisi tersebut berpotensi menghambat perkembangan psikologis remaja dan meningkatkan kerentanan terhadap masalah kesehatan mental. Dengan demikian, penguatan rasa memiliki terhadap sekolah merupakan kebutuhan mendasar dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang inklusif, suportif, dan mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

Dalam perspektif psikologi positif, *gratitude* merupakan salah satu kekuatan psikologis yang memiliki potensi untuk meningkatkan kualitas hubungan interpersonal dan kesejahteraan psikologis individu. *Gratitude* berkaitan dengan pengalaman emosi positif, empati, kedekatan interpersonal, serta peningkatan kesejahteraan psikologis (Diniz et al., 2023; Emmons & Stern, 2013; Watkins et al., 2022). Perkembangan konseptual dalam kajian psikologi positif juga menempatkan *gratitude* sebagai emosi moral dan relasional yang memungkinkan individu mengenali kebaikan orang lain, menghargai dukungan sosial, dan membangun hubungan yang dilandasi kepercayaan serta keterhubungan emosional (Algoe et al., 2020). Dalam lingkungan sekolah, *gratitude* berpotensi menjadi sumber daya psikologis yang membantu siswa mengenali kontribusi guru dan teman sebaya, mengembangkan penghargaan terhadap hubungan sosial, serta memaknai pengalaman pendidikan secara lebih positif. Namun, sebagian besar penelitian mengenai *gratitude* masih didominasi oleh pendekatan kuantitatif berbasis pengukuran laporan diri yang menempatkan kebersyukuran terutama sebagai karakteristik psikologis individual. Pendekatan tersebut belum sepenuhnya menjelaskan bagaimana *gratitude* dialami, direfleksikan, dan dimaknai melalui interaksi sosial sehari-hari, khususnya dalam konteks pendidikan (Chen & Chen, 2025).

Keterbatasan tersebut menjadi semakin relevan ketika *gratitude* dikaji dalam masyarakat yang memiliki orientasi budaya kolektivistik seperti Indonesia. Dalam konteks budaya Indonesia, kebersyukuran atau *syukur* tidak hanya dipahami sebagai respons emosional individual terhadap pengalaman positif, tetapi juga sebagai nilai moral dan spiritual yang berkaitan dengan hubungan timbal balik, tanggung jawab sosial, serta keharmonisan kehidupan bersama (Pohan et al., 2025). Pada remaja Indonesia, pengalaman kebersyukuran berkaitan dengan kesadaran terhadap saling ketergantungan antarmanusia dan upaya mempertahankan hubungan sosial yang harmonis (Shabrina et al., 2020). Dengan demikian, *gratitude* dapat dipahami sebagai pengalaman psikologis yang memiliki dimensi personal, interpersonal, dan spiritual. Meskipun demikian, pengintegrasian praktik kebersyukuran dalam pembelajaran sosial-emosional di sekolah Indonesia masih memerlukan perhatian. Pendidikan karakter cenderung memberikan penekanan pada kedisiplinan, kepatuhan, dan perilaku normatif, sementara pengembangan kesadaran emosional dan kualitas hubungan interpersonal belum selalu menjadi perhatian utama (Kalamatianos et al., 2023). Di sisi lain, kegiatan reflektif yang mendorong siswa mengenali dukungan dan kebaikan dari guru maupun

teman sebaya menunjukkan potensi untuk memperkaya pemaknaan siswa terhadap hubungan sosial di lingkungan sekolah (Fadhilah, 2024).

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan hubungan *gratitude* dengan kohesi sosial, empati, dan keterlibatan emosional dalam konteks pendidikan (Diniz et al., 2023), mekanisme psikologis yang menjelaskan bagaimana pengalaman kebersyukuran berkontribusi terhadap pembentukan *school belonging* masih memerlukan eksplorasi lebih mendalam. Penelitian terdahulu lebih banyak menekankan hubungan antarvariabel dan hasil psikologis yang dapat diukur, dibandingkan dengan pemahaman mengenai pengalaman subjektif siswa dalam memaknai kebersyukuran sebagai proses reflektif dan relasional. Akibatnya, masih terdapat kesenjangan pengetahuan mengenai bagaimana *gratitude* mendorong kesadaran terhadap hubungan sosial, memfasilitasi perubahan pengalaman emosional, dan membentuk rasa memiliki terhadap komunitas sekolah. Kesenjangan tersebut terutama berkaitan dengan terbatasnya pemahaman tentang dinamika pengalaman kebersyukuran dalam konteks budaya kolektivistik, ketika hubungan interpersonal, nilai spiritual, dan tanggung jawab sosial menjadi bagian penting dari pembentukan makna psikologis individu.

Untuk menjawab kesenjangan tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis guna mengeksplorasi *gratitude* sebagai pengalaman hidup (*lived experience*) dalam dinamika keseharian siswa di lingkungan sekolah. Pendekatan fenomenologis memungkinkan peneliti memahami dimensi emosional, reflektif, spiritual, dan relasional dari pengalaman psikologis berdasarkan perspektif subjektif partisipan. Melalui pendekatan ini, penelitian berupaya mengungkap bagaimana siswa mengenali dan memaknai pengalaman kebersyukuran, bagaimana refleksi terhadap pengalaman tersebut berkaitan dengan perubahan emosional dan kesadaran relasional, serta bagaimana proses tersebut membentuk pengalaman keterhubungan dengan komunitas sekolah. Pendekatan ini diharapkan dapat melengkapi penelitian kuantitatif terdahulu dengan menghadirkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai struktur makna dan dinamika psikologis kebersyukuran dalam kehidupan siswa.

Secara teoretis, penelitian ini diarahkan untuk mengembangkan pemahaman mengenai *Relational Pathway from Gratitude to School Belonging Model*, yaitu kerangka konseptual yang menempatkan *gratitude* sebagai proses psikologis relasional yang melibatkan kesadaran terhadap hubungan sosial, transformasi pengalaman emosional, dan kecenderungan perilaku prososial dalam pembentukan rasa memiliki terhadap sekolah. Kerangka tersebut memperluas kajian psikologi positif dengan menempatkan pengalaman kebersyukuran dalam konteks budaya kolektivistik yang menekankan keterhubungan interpersonal dan pemaknaan spiritual. Secara metodologis, penelitian ini memberikan kontribusi melalui eksplorasi mendalam terhadap pengalaman subjektif siswa yang belum sepenuhnya terjangkau oleh pendekatan penelitian berbasis survei.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana siswa mengalami dan memaknai *gratitude* dalam kehidupan sekolah, bagaimana pengalaman kebersyukuran berkaitan dengan kesadaran relasional dan transformasi emosional, serta bagaimana proses tersebut berkontribusi terhadap pembentukan *school belonging* dan *psychological well-being* pada remaja. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan psikologi positif dan psikologi pendidikan, sekaligus menjadi landasan praktis bagi pengembangan

E-ISSN: 2808-3849
P-ISSN: 2808-4411 https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v6i2

intervensi berbasis kebersyukuran yang responsif terhadap konteks budaya Indonesia untuk mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis siswa.

2. LANDASAN TEORI

2.1 Gratitude

Gratitude atau kebersyukuran merupakan pengalaman psikologis positif yang muncul ketika individu menyadari, menghargai, dan memaknai kebaikan atau manfaat yang diterima dari orang lain maupun lingkungan sekitarnya. Dalam perspektif psikologi positif, kebersyukuran tidak hanya dipahami sebagai respons emosional terhadap pengalaman menyenangkan, tetapi juga sebagai sumber daya psikologis yang berperan dalam membangun hubungan interpersonal, meningkatkan emosi positif, dan mendukung kesejahteraan psikologis (Emmons & Stern, 2013; Diniz et al., 2023). Kebersyukuran memungkinkan individu mengalihkan perhatian dari pengalaman negatif menuju pengenalan terhadap dukungan, kebaikan, dan sumber daya positif yang tersedia dalam kehidupannya.

Dalam perspektif relasional, kebersyukuran memiliki fungsi sosial yang mendorong individu mengenali kontribusi orang lain dan membangun hubungan yang lebih bermakna. Algoe et al. (2020) menjelaskan bahwa kebersyukuran berkaitan dengan fungsi sosial emosi yang memperkuat hubungan interpersonal melalui pengakuan terhadap kebaikan dan respons positif dalam interaksi sosial. Dalam konteks pendidikan, kebersyukuran memungkinkan siswa menyadari dukungan yang diberikan oleh guru dan teman sebaya, sehingga dapat memperkuat kedekatan emosional dan keterhubungan sosial di lingkungan sekolah.

Dalam konteks budaya Indonesia, kebersyukuran juga memiliki dimensi moral dan spiritual. Pohan et al. (2025) menunjukkan keterkaitan kebersyukuran dengan pembentukan makna spiritual, sedangkan Shabrina et al. (2020) mengkaji hubungan kebersyukuran dengan resiliensi pada remaja. Dengan demikian, kebersyukuran dalam penelitian ini dipahami sebagai pengalaman psikologis reflektif dan relasional yang melibatkan penghargaan terhadap dukungan sosial, pemaknaan pengalaman, serta kesadaran terhadap keterhubungan individu dengan lingkungan sosial dan spiritualnya.

2.2 School Belonging

School belonging merupakan pengalaman psikologis ketika siswa merasa diterima, dihargai, diakui, dan menjadi bagian bermakna dari komunitas sekolah. Allen et al. (2024) menunjukkan pentingnya rasa memiliki terhadap sekolah dalam kaitannya dengan kesehatan mental remaja hingga masa dewasa awal. Rasa memiliki terhadap sekolah tidak hanya berkaitan dengan kehadiran fisik siswa di lingkungan pendidikan, tetapi juga mencakup keterikatan emosional, penerimaan sosial, dan keterlibatan aktif dalam kehidupan sekolah.

Pembentukan *school belonging* dipengaruhi oleh kualitas hubungan interpersonal antara siswa, guru, dan teman sebaya. Lingkungan sekolah yang memberikan dukungan emosional, pengakuan, dan kesempatan berpartisipasi dapat membantu siswa mengembangkan identitas sosial yang positif. Sebaliknya, pengalaman penolakan, perundungan, dan hubungan interpersonal yang kurang suportif dapat melemahkan keterikatan siswa terhadap sekolah (Renick & Reich, 2021). Oleh karena itu, *school belonging* merupakan pengalaman psikologis yang bersifat dinamis dan terbentuk melalui interaksi sosial sehari-hari.

Dalam penelitian ini, *school belonging* dipahami sebagai pengalaman keterhubungan siswa dengan komunitas

E-ISSN: 2808-3849
https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v6i2 P-ISSN: 2808-4411

sekolah yang tercermin melalui perasaan diterima, kebanggaan terhadap sekolah, keterlibatan sosial, dan keinginan memberikan kontribusi positif. Pengalaman tersebut dipandang berkaitan dengan kemampuan siswa mengenali serta menghargai dukungan sosial melalui kebersyukuran.

2.3 Psychological Well-Being

Psychological well-being atau kesejahteraan psikologis merupakan kondisi keberfungsian psikologis positif yang berkaitan dengan kemampuan individu menerima diri, memaknai pengalaman hidup, membangun hubungan interpersonal yang positif, serta menghadapi tantangan kehidupan secara adaptif. Dalam konteks pendidikan, kesejahteraan psikologis siswa berkaitan dengan kualitas pengalaman emosional, dukungan sosial, dan kemampuan menghadapi tekanan akademik maupun interpersonal.

Kaşıkcı dan Öğülmüş (2024) menekankan pentingnya pembelajaran sosial-emosional dan dukungan lingkungan terdekat bagi kesejahteraan remaja. Sementara itu, Oberle et al. (2025) mengidentifikasi pentingnya faktor protektif berbasis sekolah dalam kaitannya dengan kesejahteraan mental remaja. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis tidak dapat dipisahkan dari kualitas lingkungan sosial tempat siswa menjalani aktivitas pendidikan.

Kebersyukuran memiliki potensi untuk mendukung kesejahteraan psikologis melalui peningkatan emosi positif, pemaknaan pengalaman, dan penguatan hubungan interpersonal. Diniz et al. (2023) melalui tinjauan sistematis dan meta-analisis mengkaji pengaruh intervensi kebersyukuran terhadap berbagai luaran psikologis. Dalam penelitian ini, kesejahteraan psikologis dieksplorasi melalui pengalaman subjektif siswa yang berkaitan dengan penerimaan diri, perubahan pengalaman emosional, dan kemampuan memaknai tantangan akademik maupun sosial setelah mengikuti kegiatan refleksi kebersyukuran.

2.4 Gratitude sebagai Jalur Relasional Menuju School Belonging dan Psychological Well-Being

Hubungan antara *gratitude*, *school belonging*, dan *psychological well-being* dapat dipahami melalui perspektif psikologi positif dan pendekatan relasional. Kebersyukuran memungkinkan individu mengenali dukungan sosial yang sebelumnya kurang disadari, kemudian memaknai dukungan tersebut sebagai pengalaman emosional yang positif. Pengakuan terhadap kontribusi orang lain dapat memperkuat hubungan interpersonal, meningkatkan keterhubungan emosional, dan mendorong perilaku prososial (Algoe et al., 2020).

Dalam lingkungan sekolah, proses tersebut dapat terjadi ketika siswa merefleksikan pengalaman memperoleh bantuan, perhatian, dan penghargaan dari guru maupun teman sebaya. Refleksi kebersyukuran berpotensi meningkatkan kesadaran terhadap hubungan sosial, membantu siswa menafsirkan kembali pengalaman yang menimbulkan tekanan emosional, serta memperkuat keterikatan terhadap komunitas sekolah. Hubungan interpersonal yang semakin bermakna selanjutnya dapat mendukung pengalaman kesejahteraan psikologis melalui perasaan diterima, dihargai, dan memiliki dukungan sosial.

Berdasarkan kerangka konseptual tersebut, penelitian ini mengeksplorasi *Relational Pathway from Gratitude to School Belonging Model*, yang menempatkan kebersyukuran sebagai proses reflektif dan relasional yang berkaitan dengan kesadaran terhadap dukungan sosial, transformasi pengalaman emosional, serta pembentukan rasa memiliki terhadap sekolah. Kerangka ini digunakan sebagai

E-ISSN: 2808-3849
P-ISSN: 2808-4411 https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v6i2

orientasi konseptual untuk memahami pengalaman partisipan, bukan sebagai model hubungan sebab-akibat yang diuji secara statistik. Melalui pendekatan fenomenologis, penelitian berupaya memahami bagaimana proses tersebut dialami dan dimaknai oleh siswa dalam konteks kehidupan sekolah di Indonesia.

3. METODOLOGI

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif siswa dalam memaknai *gratitude* serta keterkaitannya dengan *school belonging* dan *psychological well-being*. Pendekatan fenomenologis dipilih karena memungkinkan peneliti memahami pengalaman psikologis berdasarkan perspektif partisipan, khususnya mengenai perubahan emosional, kesadaran relasional, dan pemaknaan terhadap lingkungan sekolah setelah mengikuti kegiatan intervensi kebersyukuran. Penelitian menerapkan pendekatan fenomenologis deskriptif-reflektif dengan menggunakan prinsip *epoché* dan *bracketing* untuk meminimalkan pengaruh asumsi awal peneliti terhadap proses pengumpulan dan interpretasi data

3.2 Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian terdiri atas 25 siswa sekolah menengah atas berusia 16–18 tahun, meliputi 14 perempuan dan 11 laki-laki. Pemilihan partisipan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kesesuaian pengalaman dengan tujuan penelitian. Kriteria partisipasi mencakup kehadiran penuh dalam empat sesi intervensi kebersyukuran, kemampuan menyusun narasi reflektif, keterlibatan aktif dalam diskusi kelompok, serta kesediaan mengikuti wawancara dan memberikan persetujuan penelitian. Dari keseluruhan partisipan, delapan siswa dipilih untuk mengikuti wawancara mendalam guna memperoleh pemahaman lebih komprehensif mengenai pengalaman kebersyukuran dan keterhubungan dengan lingkungan sekolah.

3.3 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Peneliti berperan sebagai instrumen utama dalam proses pengumpulan dan interpretasi data. Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik, yaitu narasi reflektif, observasi partisipatif, dan wawancara semi-terstruktur. Narasi reflektif digunakan untuk mendokumentasikan pengalaman kebersyukuran, respons emosional, serta perubahan yang dirasakan siswa dalam hubungan sosial dan keterikatan terhadap sekolah. Observasi partisipatif dilakukan selama kegiatan intervensi untuk mengidentifikasi ekspresi emosional, pola interaksi, kedekatan interpersonal, dan keterlibatan siswa. Sementara itu, wawancara semi-terstruktur digunakan untuk memperdalam pemahaman mengenai makna kebersyukuran, perubahan hubungan interpersonal, serta pengalaman siswa sebagai bagian dari komunitas sekolah.

3.4 Prosedur Penelitian

Penelitian dilaksanakan selama dua minggu melalui empat sesi intervensi kebersyukuran yang diadaptasi dari *Gratitude Intervention Framework*. Setiap sesi berlangsung sekitar 60–80 menit di lingkungan sekolah, di luar jam pembelajaran utama. Sesi pertama berfokus pada identifikasi dan penulisan tiga pengalaman positif yang dialami siswa di sekolah selama satu minggu sebelumnya. Sesi kedua diarahkan pada refleksi terhadap makna personal, dampak emosional, dan aspek relasional dari pengalaman tersebut. Sesi ketiga melibatkan penulisan surat kebersyukuran kepada individu yang dianggap bermakna, disertai kesempatan berbagi secara

sukarela dalam kelompok kecil. Sesi keempat berfokus pada pemaknaan kembali pengalaman yang menantang melalui identifikasi pelajaran positif, dukungan sosial, dan makna pengalaman.

Setiap sesi diakhiri dengan diskusi kelompok dan penyusunan narasi reflektif oleh partisipan. Pada minggu kedua, delapan siswa mengikuti wawancara mendalam selama 30–45 menit. Wawancara dan diskusi direkam, ditranskripsikan secara verbatim, kemudian diorganisasikan menggunakan perangkat lunak NVivo 14 untuk mendukung pengelolaan data dan dokumentasi proses analisis.

3.5 Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan analisis tematik fenomenologis secara iteratif melalui enam tahapan. Tahap pertama dilakukan dengan membaca seluruh transkrip wawancara, narasi reflektif, dan catatan observasi secara berulang untuk memperoleh pemahaman menyeluruh mengenai pengalaman partisipan. Tahap kedua melibatkan proses *horizontalization* dan identifikasi unit-unit makna yang relevan. Tahap ketiga dilakukan dengan mengelompokkan unit makna menjadi tema-tema awal berdasarkan kesamaan pengalaman. Tahap keempat menggunakan *imaginative variation* untuk menelaah kedalaman dan keterkaitan makna antartema. Tahap kelima berupa penyusunan deskripsi tematik yang didukung kutipan langsung partisipan. Tahap terakhir mengintegrasikan keseluruhan tema menjadi struktur fenomenologis yang menggambarkan pengalaman kebersyukuran dalam pembentukan keterhubungan siswa dengan lingkungan sekolah.

3.6 Keabsahan Data dan Etika Penelitian

Keabsahan data mengacu pada kriteria *trustworthiness* Lincoln dan Guba, meliputi *credibility*, *transferability*, *dependability*, dan *confirmability*. Kredibilitas diperkuat melalui triangulasi sumber data, *member checking* terhadap partisipan terpilih, dan diskusi dengan dua peneliti kualitatif. Transferabilitas didukung melalui deskripsi konteks penelitian, karakteristik partisipan, dan prosedur intervensi. Dependabilitas dijaga melalui dokumentasi sistematis proses penelitian (*audit trail*), sedangkan konfirmabilitas diperkuat melalui jurnal reflektif peneliti dan pencatatan keputusan analitis.

Penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika berupa persetujuan setelah pemberian informasi (*informed consent*), kerahasiaan identitas, partisipasi sukarela, dan hak mengundurkan diri tanpa konsekuensi. Identitas partisipan disamarkan menggunakan kode, sedangkan pelaksanaan kegiatan melibatkan koordinasi dengan guru Bimbingan dan Konseling untuk menjaga kesejahteraan psikologis siswa.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Analisis fenomenologis terhadap 25 narasi reflektif siswa, catatan observasi partisipatif, dan delapan wawancara mendalam menghasilkan tiga tema utama yang menggambarkan pengalaman kebersyukuran dalam kehidupan sekolah, yaitu (1) *gratitude* sebagai kesadaran relasional, (2) transformasi emosional melalui refleksi diri, dan (3) pembentukan rasa memiliki terhadap sekolah. Ketiga tema tersebut mencerminkan pola pengalaman yang saling berkaitan, mulai dari meningkatnya kesadaran terhadap dukungan sosial, perubahan pengalaman emosional, hingga berkembangnya keterikatan siswa dengan komunitas sekolah.

E-ISSN: 2808-3849
P-ISSN: 2808-4411 https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v6i2

4.1.1 Gratitude sebagai Kesadaran Relasional

Tema pertama menunjukkan bahwa kegiatan refleksi kebersyukuran membantu siswa mengenali bentuk dukungan sosial yang sebelumnya kurang disadari. Pada awal kegiatan, sejumlah siswa mengalami kesulitan mengidentifikasi pengalaman positif dalam kehidupan sekolah. Namun, melalui refleksi, siswa mulai menyadari perhatian, bantuan, dan dukungan emosional yang diberikan oleh guru maupun teman sebaya. Pengalaman tersebut tercermin dalam pernyataan partisipan P05, "*Saya menyadari bahwa teman-teman saya sering membantu tanpa diminta*."

Kesadaran relasional tersebut mencakup tiga subtema, yaitu pengenalan terhadap kebaikan orang lain, pemulihan hubungan interpersonal, dan pemaknaan spiritual terhadap kebersyukuran. Pada subtema pemulihan hubungan, partisipan P08 menyampaikan, "*Saya menulis surat kepada seorang teman, dan kami menjadi dekat kembali.*" Sementara itu, dimensi spiritual muncul melalui pengalaman partisipan P13 yang menyatakan, "*Kebersyukuran membuat saya merasa lebih dekat dengan Tuhan.*" Temuan ini menunjukkan bahwa kebersyukuran dialami tidak hanya sebagai respons emosional individual, tetapi juga sebagai pengalaman yang melibatkan hubungan sosial dan pemaknaan spiritual.

4.1.2 Transformasi Emosional melalui Refleksi Diri

Tema kedua menggambarkan perubahan pengalaman emosional siswa setelah mengikuti kegiatan refleksi kebersyukuran. Siswa mulai menafsirkan kembali pengalaman akademik maupun interpersonal yang sebelumnya menimbulkan kekecewaan, kecemasan, atau tekanan. Partisipan P02 mengungkapkan, "*Dahulu saya kecewa dengan nilai saya yang buruk, tetapi saya menyadari bahwa banyak orang mendukung saya*."

Transformasi emosional tersebut mencakup tiga subtema, yaitu penilaian ulang pengalaman negatif, pelepasan emosi, dan munculnya emosi positif. Kegiatan menulis surat kebersyukuran memberikan kesempatan bagi siswa mengekspresikan pengalaman emosional yang sebelumnya sulit disampaikan. Partisipan P16 menyatakan, "*Saya menangis, tetapi merasa lega. Saya merasa diterima*." Selain itu, muncul perasaan tenang, optimisme, dan antusiasme untuk mengikuti kegiatan sekolah. Partisipan P21 menyampaikan, "*Saya lebih bersemangat datang ke sekolah karena ingin mengungkapkan rasa syukur*." Catatan observasi juga menunjukkan adanya peningkatan kontak mata, senyuman spontan, dan kedekatan fisik antarsiswa selama kegiatan refleksi.

4.1.3 Pembentukan Rasa Memiliki terhadap Sekolah

Tema ketiga menunjukkan berkembangnya pengalaman keterhubungan siswa dengan lingkungan sekolah. Sekolah mulai dimaknai bukan hanya sebagai tempat berlangsungnya kegiatan akademik, tetapi juga sebagai komunitas sosial yang memberikan penerimaan dan makna emosional. Partisipan P06 mengungkapkan, "*Saya bangga menjadi bagian dari sekolah ini*."

Tema ini mencakup tiga subtema, yaitu sekolah sebagai ruang sosial yang bermakna, peningkatan perilaku prososial, dan komitmen afektif terhadap sekolah. Perubahan perilaku prososial tercermin dalam pernyataan partisipan P11, "*Saya sering membantu teman-teman tanpa diminta*." Sementara itu, komitmen afektif ditunjukkan oleh partisipan P14 yang menyatakan, "*Dahulu saya ingin*

E-ISSN: 2808-3849
https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v6i2 P-ISSN: 2808-4411

pindah sekolah, tetapi sekarang saya ingin membuat sekolah saya menjadi lebih baik." Temuan tersebut memperlihatkan bahwa pengalaman kebersyukuran berkaitan dengan meningkatnya kebanggaan, partisipasi sosial, dan keinginan siswa untuk berkontribusi terhadap komunitas sekolah.

4.2 Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *gratitude* dialami siswa sebagai proses psikologis reflektif dan relasional yang berkaitan dengan kesadaran terhadap dukungan sosial, transformasi pengalaman emosional, dan pembentukan *school belonging*. Ketiga tema tersebut menggambarkan bahwa pengalaman kebersyukuran tidak terbatas pada munculnya emosi positif, tetapi juga melibatkan perubahan cara siswa memahami hubungan interpersonal dan memaknai keberadaannya dalam komunitas sekolah.

Temuan pertama memperlihatkan bahwa kebersyukuran berkaitan dengan meningkatnya kesadaran siswa terhadap kontribusi orang lain. Hasil ini sejalan dengan perspektif relasional Algoe dan Zhaoyang (2016), yang menekankan pentingnya respons interpersonal dalam pengalaman kebersyukuran. Melalui refleksi, siswa mulai mengenali dukungan sosial yang sebelumnya dianggap sebagai bagian biasa dari kehidupan sekolah. Temuan ini memperluas pemahaman mengenai kebersyukuran sebagai pengalaman relasional karena menunjukkan bagaimana pengakuan terhadap kebaikan orang lain dapat menjadi dasar bagi terbentuknya keterhubungan emosional dalam lingkungan pendidikan.

Dimensi spiritual yang muncul dalam pengalaman partisipan juga menunjukkan pentingnya konteks budaya dalam memahami kebersyukuran. Dalam masyarakat Indonesia, kebersyukuran dapat berkaitan dengan nilai kolektivistik, tanggung jawab sosial, dan religiositas. Temuan ini memiliki keterkaitan dengan penelitian Pohan et al. (2025) mengenai konstruksi makna spiritual dalam pengalaman kebersyukuran. Dengan demikian, pemaknaan kebersyukuran pada siswa tidak hanya melibatkan penghargaan terhadap bantuan interpersonal, tetapi juga dapat mencakup kesadaran mengenai hubungan individu dengan Tuhan dan lingkungan sosialnya.

Temuan kedua menunjukkan bahwa refleksi kebersyukuran berkaitan dengan perubahan cara siswa memaknai pengalaman emosional. Siswa tidak selalu mengalami hilangnya emosi negatif, tetapi mulai memahami pengalaman yang mengecewakan melalui kesadaran terhadap dukungan sosial. Proses tersebut dapat ditafsirkan sebagai bentuk penilaian ulang kognitif yang melibatkan hubungan interpersonal. Hasil ini memiliki keterkaitan dengan penelitian Diniz et al. (2023), yang menunjukkan bahwa intervensi kebersyukuran memiliki potensi dalam mendukung berbagai luaran psikologis positif. Dalam penelitian ini, perubahan emosional tampak melalui pengalaman kelegaan, penerimaan, ketenangan, dan meningkatnya antusiasme siswa terhadap kegiatan sekolah.

Dari perspektif kesejahteraan psikologis, pengalaman tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial yang disadari dan dimaknai secara positif dapat menjadi sumber daya psikologis ketika siswa menghadapi tantangan akademik maupun interpersonal. Temuan ini sejalan dengan Kaşıkcı dan Öğülmüş (2024), yang menekankan pentingnya dukungan lingkungan sosial dan pembelajaran sosial-emosional bagi

E-ISSN: 2808-3849
P-ISSN: 2808-4411 https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v6i2

kesejahteraan remaja. Namun, karena penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis, perubahan yang ditemukan perlu dipahami sebagai pengalaman subjektif partisipan, bukan sebagai bukti peningkatan kesejahteraan psikologis secara kausal.

Temuan ketiga menunjukkan bahwa kesadaran relasional dan perubahan pengalaman emosional berkaitan dengan berkembangnya rasa memiliki terhadap sekolah. Siswa mulai memandang dirinya sebagai anggota komunitas yang diterima, dihargai, dan memiliki kesempatan untuk memberikan kontribusi. Hasil ini relevan dengan Allen et al. (2024), yang menunjukkan pentingnya *school belonging* dalam kaitannya dengan kesehatan mental remaja. Penelitian Renick dan Reich (2021) juga menekankan bahwa persepsi siswa terhadap pengalaman sosial di sekolah berkaitan dengan pembentukan rasa memiliki. Temuan penelitian ini memperkaya pemahaman tersebut dengan menunjukkan bahwa rasa memiliki tidak hanya berkaitan dengan penerimaan sosial, tetapi juga dengan kesediaan siswa untuk membantu, berpartisipasi, dan memberikan kontribusi positif terhadap komunitas sekolah.

Secara konseptual, keterkaitan ketiga tema tersebut mendukung pengembangan *Relational Pathway from Gratitude to School Belonging Model*. Model ini menggambarkan suatu alur pengalaman yang diawali dengan kesadaran terhadap dukungan sosial, dilanjutkan dengan pemaknaan kembali pengalaman emosional, dan berkaitan dengan pembentukan keterikatan terhadap sekolah. Kontribusi utama penelitian terletak pada pemahaman bahwa kebersyukuran dapat dimaknai sebagai proses psikologis yang bersifat personal sekaligus relasional, khususnya dalam konteks pendidikan Indonesia yang dipengaruhi nilai kolektivistik dan spiritual.

Secara praktis, temuan penelitian memberikan dasar bagi pengembangan kegiatan kebersyukuran dalam layanan bimbingan dan konseling maupun pembelajaran sosial-emosional. Kegiatan seperti penulisan jurnal kebersyukuran, surat apresiasi, dan refleksi dukungan sosial dapat digunakan untuk membantu siswa mengenali hubungan interpersonal yang positif dan membangun keterhubungan dengan lingkungan sekolah. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena dilaksanakan pada satu konteks sekolah dengan durasi intervensi dua minggu. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan desain longitudinal, multisitus, atau metode campuran diperlukan untuk mengeksplorasi keberlanjutan pengalaman tersebut dan menguji model konseptual yang dihasilkan.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *gratitude* merupakan proses psikologis reflektif dan relasional yang berperan dalam pembentukan *school belonging* dan mendukung pengalaman *psychological well-being* pada siswa. Analisis fenomenologis mengidentifikasi tiga tema utama yang saling berkaitan, yaitu kesadaran relasional, transformasi emosional melalui refleksi diri, dan pembentukan rasa memiliki terhadap sekolah. Pengalaman kebersyukuran membantu siswa mengenali dukungan sosial dari guru dan teman sebaya, memaknai kembali pengalaman emosional secara lebih positif, serta mengembangkan keterikatan dan komitmen terhadap komunitas sekolah.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa kebersyukuran dalam konteks

pendidikan Indonesia tidak hanya dimaknai sebagai pengalaman emosional individual, tetapi juga berkaitan dengan nilai sosial, kolektivistik, dan spiritual. Secara teoretis, penelitian ini menghasilkan kerangka konseptual *Relational Pathway from Gratitude to School Belonging Model*, yang menggambarkan keterkaitan antara kesadaran terhadap dukungan sosial, transformasi pengalaman emosional, dan pembentukan rasa memiliki terhadap sekolah. Dengan demikian, penelitian ini memperluas pemahaman mengenai *gratitude* sebagai sumber daya psikologis dan relasional yang mendukung keterhubungan sosial serta kesejahteraan psikologis siswa dalam lingkungan pendidikan.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak sekolah yang telah memberikan izin dan dukungan selama pelaksanaan penelitian. Apresiasi juga disampaikan kepada guru Bimbingan dan Konseling yang telah membantu koordinasi kegiatan penelitian, serta seluruh siswa yang bersedia berpartisipasi dalam kegiatan intervensi kebersyukuran, pengisian narasi reflektif, dan wawancara mendalam. Partisipasi dan kerja sama seluruh pihak telah memberikan kontribusi penting terhadap kelancaran pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Algoe, S. B., Dwyer, P. C., Younge, A., & Oveis, C. (2020). A new perspective on the social functions of emotions: Gratitude and the witnessing effect. *Journal of Personality and Social Psychology, 119*(1), 40–74. https://doi.org/10.1037/pspi0000202

Algoe, S. B., & Zhaoyang, R. (2016). Positive psychology in context: Effects of expressing gratitude in ongoing relationships depend on perceptions of enactor responsiveness. *The Journal of Positive Psychology, 11*(4), 399–415. https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1117131

Allen, K. A. (2025). School belonging: Evidence, experts, and everyday gaps. *Educational Psychology Review, 37*(3). https://doi.org/10.1007/s10648-025-10055-x

Allen, K.-A., Greenwood, C. J., Berger, E., Patlamazoglou, L., Reupert, A., Wurf, G., May, F., O'Connor, M., Sanson, A., Olsson, C. A., & Letcher, P. (2024). Adolescent school belonging and mental health outcomes in young adulthood: Findings from a multi-wave prospective cohort study. *School Mental Health, 16*(1), 149–160. https://doi.org/10.1007/s12310-023-09626-6

Booker, K. C. (2024). Praise publicly, correct privately: How secondary teachers cultivate school belonging and classroom community. *Teachers and Teaching, 30*(1), 32–48. https://doi.org/10.1080/13540602.2023.2225434

Bütikofer, A., Ginja, R., Løken, K. V., & Landaud, F. (2023). Higher-achievement schools, peers and mental health. *The Economic Journal, 133*(655), 2580–2613. https://doi.org/10.1093/ej/uead048

Chen, W.-L., & Chen, J.-H. (2025). School closure, different aspects of relational life, and adolescent psychosomatic complaints: Evidence from Programme for International Student Assessment 2022. *Journal of Adolescent Health*. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2025.09.016

Diniz, G., Korkes, L., Tristão, L. S., Pelegrini, R., Bellodi, P. L., & Bernardo, W. M. (2023). The effects of gratitude interventions: A systematic review and meta-analysis. *Einstein (São Paulo), 21*. https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2023RW0371

Dukynaitė, R., & Dudaitė, J. (2017). Student's sense of school belonging: School influence. *Pedagogika, 128*(4), 80–96. https://doi.org/10.15823/p.2017.56

Duru, E., Balkis, M., & Duru, S. (2024). Fear of failure and academic satisfaction: The mediating role of emotion regulation difficulties and procrastination. *European Journal of Psychology of Education, 39*(3), 2901–2914. https://doi.org/10.1007/s10212-024-00868-9

Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology, 69*(8), 846–855. https://doi.org/10.1002/jclp.22020

Fadhilah, N. (2024). Education management in multicultural schools: Building tolerance and inclusion. *Gestion Educativa, 1*(1). https://doi.org/10.62872/vredaq68

Kalamatianos, A., Kounenou, K., Pezirkianidis, C., & Kourmousi, N. (2023). The role of gratitude in a positive psychology group intervention program implemented for undergraduate engineering students. *Behavioral Sciences, 13*(6), 460. https://doi.org/10.3390/bs13060460

Kaşıkcı, F., & Öğülmüş, S. (2024). Adolescent well being: Relative contributions of social emotional learning and microsystem supports. *Social Psychology of Education, 27*(3), 1097–1114. https://doi.org/10.1007/s11218-023-09852-5

Kearney, C. A., Sanmartín, R., & Gonzálvez, C. (2020). The School Climate and Academic Mindset Inventory (SCAMI): Confirmatory factor analysis and invariance across demographic groups. *Frontiers in Psychology, 11*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02061

Koenka, A. C., Anderman, E. M., Anderman, L. H., & Won, S. (2020). Associations between ethnic identity and motivational beliefs in internationally adopted youth and the mediating role of school belonging. *Learning and Individual Differences, 81*, 101909. https://doi.org/10.1016/j.lindif.2020.101909

Lambert, N. M., Fincham, F. D., & Stillman, T. F. (2012). Gratitude and depressive symptoms: The role of positive reframing and positive emotion. *Cognition & Emotion, 26*(4), 615–633. https://doi.org/10.1080/02699931.2011.595393

Lee, M., Lee, M. K., Yaung, H., Lee, T., & Lee, S. M. (2022). Academic hatred: Focusing on the influence of a supportive classroom climate. *SAGE Open, 12*(2). https://doi.org/10.1177/21582440221094820

Oberle, E., Ji, X. R., Molyneux, T., Guhn, M., Forer, B., Thomson, K., Alkawaja, M., Kassan, A., & Gadermann, A. (2025). Mental well-being trends and school-based protective factors among adolescents in British Columbia (2015–2022): A population-based study. *Social Science & Medicine, 380*, 118201. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2025.118201

Pohan, R. A., Ramli, M., Atmoko, A., & Akbar, S. (2025). Construction of spiritual meaning in the transformation of gratitude for freshmen. *HTS Teologiese Studies/Theological Studies, 81*(1). https://doi.org/10.4102/hts.v81i1.10383

Renick, J., & Reich, S. M. (2021). Best friends, bad food, and bullying: How students' school perceptions relate to sense of school belonging. *Journal of Community Psychology, 49*(2), 447–467. https://doi.org/10.1002/jcop.22471

Shabrina, K., Kusristanti, C., & Listiyandini, R. A. (2020). Gratitude and resilience among adolescents who have experienced parental divorce. *Psychological Research on Urban Society, 3*(1), 24. https://doi.org/10.7454/proust.v3i1.59

Watkins, P., Frederick, M., & Davis, D. E. (2022). Gratitude to God predicts religious well-being over time. *Religions, 13*(8), 675. https://doi.org/10.3390/rel13080675