

Pengaruh *Gratitude* dan *Peer support* terhadap *Resilience* Mahasiswi di Asrama Al-Hamdani

Mirza Aaliyah Agung¹
250401210009@student.uin-malang.ac.id

Iin Tri Rahayu²
iin_tr@psi.uin-malang.ac.id

Ali Ridho³
aliridho@uin-malang.ac.id

Muallifah⁴
muallifahpsi@uin-malang.ac.id

Fathul Lubabin Nuqul⁵
lubabin_nuqul@uin-malang.ac.id

^{1,2,3,4,5}Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang, Indonesia

Abstract

Female students living in dormitories encounter various academic, social, and emotional challenges that require resilience to adapt effectively. Gratitude and peer support are considered important factors that help individuals cope with pressures and challenges during dormitory life. This study aimed to examine the influence of gratitude and peer support on resilience among female students residing in Al-Hamdani Dormitory. A quantitative approach with a cross-sectional design was employed. The participants were 105 female students selected using a total sampling technique. Data were collected using gratitude, peer support, and resilience scales that met validity and reliability requirements. Multiple linear regression analysis was used to test the hypotheses. The results showed that gratitude and peer support simultaneously had a positive and significant effect on resilience, $F(2,102) = 181.66, p < .001$, explaining 78.1% of the variance in resilience ($R^2 = .781$). Partially, gratitude ($t = 6.10, p < .001$) and peer support ($t = 3.65, p < .001$) were significant predictors of resilience. These findings indicate that higher levels of gratitude and stronger peer support are associated with higher resilience among female students in coping with academic demands, social adjustment, and challenges of dormitory life. This study contributes empirical evidence regarding resilience within a dormitory-based educational setting that remains relatively underexplored in Indonesian psychological research.

Keywords: *Gratitude, Peer Support, Resilience, Female Students, Dormitory*

Abstrak

Mahasiswi yang tinggal di asrama menghadapi berbagai tantangan akademik, sosial, dan emosional yang memerlukan kemampuan resiliensi untuk beradaptasi secara optimal. *Gratitude* dan *peer support* merupakan faktor yang berperan dalam membantu individu menghadapi tekanan dan tantangan selama menjalani kehidupan berasrama. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *gratitude* dan *peer support* terhadap resiliensi pada mahasiswi penghuni Asrama Al-Hamdani. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Partisipan penelitian berjumlah 105 mahasiswi yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala *gratitude*, *peer support*, dan resiliensi yang telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *gratitude* dan *peer support* secara simultan berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi, $F(2,102) = 181.66, p < .001$, dengan kontribusi sebesar 78,1% terhadap variasi resiliensi ($R^2 = .781$). Secara parsial, *gratitude* ($t = 6.10, p < .001$) dan *peer support* ($t = 3.65, p < .001$) juga terbukti menjadi prediktor yang signifikan terhadap resiliensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi rasa syukur dan dukungan teman sebaya yang dimiliki mahasiswi, semakin tinggi pula tingkat resiliensi dalam menghadapi tuntutan akademik, penyesuaian sosial, dan berbagai tantangan kehidupan asrama. Penelitian ini memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan kajian resiliensi pada konteks pendidikan berbasis asrama yang masih relatif terbatas dalam penelitian psikologi di Indonesia.

Kata Kunci: *Gratitude, Peer Support, Resiliensi, Mahasiswi, Asrama*

A. PENDAHULUAN

Mahasiswi yang tinggal di asrama menghadapi berbagai tantangan akademik, sosial, dan emosional yang menuntut kemampuan adaptasi yang baik. Lingkungan asrama mengharuskan mahasiswi untuk menyesuaikan diri dengan jadwal akademik yang padat, aturan kehidupan bersama, serta keterpisahan dari keluarga. Kondisi tersebut dapat memunculkan tekanan psikologis yang berpengaruh terhadap kesejahteraan mental dan keberhasilan akademik. Oleh karena itu, resiliensi menjadi salah satu faktor penting yang memungkinkan individu bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali ketika menghadapi berbagai kesulitan. Data penelitian Muttaqin, (2025) menunjukkan bahwa 76,47% santri memiliki tingkat resiliensi yang tinggi, namun sebagian lainnya masih rentan akibat keterbatasan dukungan sosial, faktor lingkungan, dan perbedaan kemampuan dalam mengelola emosi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar individu mampu beradaptasi dengan kehidupan berasrama, masih terdapat kelompok yang memerlukan dukungan tambahan dalam menghadapi berbagai tuntutan yang muncul. Penelitian (Rusnila dkk., 2021) juga menegaskan bahwa keberhasilan penyesuaian diri di lingkungan asrama berkaitan erat dengan kesehatan mental dan pencapaian akademik, karena proses adaptasi melibatkan respons mental dan perilaku yang dinamis terhadap tuntutan lingkungan.

Salah satu faktor internal yang diyakini berperan dalam memperkuat resiliensi adalah *gratitude* atau rasa syukur. *Gratitude* dipahami sebagai kecenderungan individu untuk mengenali, menghargai, dan mensyukuri berbagai pengalaman positif yang diperoleh dalam kehidupan (Seligman, 2002). Individu yang memiliki tingkat *gratitude* tinggi cenderung mampu memaknai pengalaman hidup secara lebih positif, menunjukkan regulasi emosi yang lebih baik, serta memiliki strategi koping yang lebih adaptif ketika menghadapi tekanan. Penelitian Husain & Reetika (2024) menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* dan resiliensi pada dewasa muda. Temuan tersebut didukung oleh penelitian McCullough & Worthington (1999) yang menunjukkan bahwa rasa syukur berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, optimisme, dan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai peristiwa yang menekan. Dengan demikian, *gratitude* dapat dipahami sebagai sumber daya psikologis internal yang berpotensi memperkuat resiliensi mahasiswi dalam menghadapi tuntutan akademik maupun sosial di lingkungan asrama.

Selain faktor internal, resiliensi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, salah satunya adalah *peer support* atau dukungan teman sebaya. *Peer support* merujuk pada bantuan emosional, sosial, dan psikologis yang diberikan oleh individu dengan usia atau status yang relatif setara. Dalam konteks kehidupan asrama, interaksi yang berlangsung secara intensif memungkinkan terbentuknya hubungan sosial yang erat sehingga teman sebaya menjadi sumber dukungan yang penting dalam menghadapi berbagai tantangan. Penelitian Wilson & Sinha (2025) menunjukkan bahwa *peer support* berkontribusi positif terhadap peningkatan resiliensi akademik pada dewasa muda. Temuan serupa dikemukakan oleh Wilks & Spivey (2010) yang menjelaskan bahwa dukungan teman sebaya dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola stres, mempertahankan kesehatan mental, serta mengembangkan kemampuan adaptasi yang lebih baik. Oleh karena itu, *peer support* dapat diposisikan sebagai faktor eksternal yang berperan penting dalam memperkuat ketahanan psikologis mahasiswi yang tinggal di lingkungan asrama (Hartley, 2011).

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa *gratitude* dan *peer support* berhubungan positif dengan resiliensi, sebagian besar penelitian terdahulu masih dilakukan pada populasi mahasiswa secara umum dan konteks perguruan tinggi non-asrama. Akibatnya, dinamika khas kehidupan berasrama yang ditandai oleh interaksi sosial yang intensif, aturan kolektif, serta internalisasi nilai-nilai keagamaan belum banyak dieksplorasi secara empiris. Penelitian Rusnila dkk., (2021) menunjukkan bahwa kehidupan berasrama memiliki karakteristik adaptasi yang berbeda dibandingkan mahasiswa non-asrama. Selain itu, Wilson & Sinha (2025) mengemukakan bahwa efektivitas *peer support* dapat dipengaruhi oleh norma sosial dan konteks lingkungan

tempat individu berinteraksi. Oleh karena itu, masih diperlukan penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh *gratitude* dan *peer support* terhadap resiliensi pada mahasiswa yang tinggal di lingkungan asrama berbasis pendidikan Islam. Penelitian ini mengisi kesenjangan tersebut dengan menguji kedua variabel secara simultan pada mahasiswa penghuni Asrama Al-Hamdani, sehingga diharapkan dapat memperkaya literatur psikologi pendidikan dan psikologi Islam terkait faktor-faktor yang berperan dalam pembentukan resiliensi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *gratitude* dan *peer support* terhadap resiliensi mahasiswa yang tinggal di Asrama Al-Hamdani. Secara khusus, penelitian ini menguji pengaruh *gratitude* terhadap resiliensi, pengaruh *peer support* terhadap resiliensi, serta pengaruh *gratitude* dan *peer support* secara simultan terhadap resiliensi mahasiswa. Adapun hipotesis yang diajukan adalah: (1) terdapat pengaruh positif dan signifikan *gratitude* terhadap resiliensi mahasiswa di Asrama Al-Hamdani; (2) terdapat pengaruh positif dan signifikan *peer support* terhadap resiliensi mahasiswa di Asrama Al-Hamdani; dan (3) terdapat pengaruh positif dan signifikan *gratitude* dan *peer support* secara simultan terhadap resiliensi mahasiswa di Asrama Al-Hamdani.

B. METODE PENELITIAN

1. Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 105 mahasiswa penghuni Asrama Al-Hamdani yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang aktif tinggal di asrama pada saat penelitian berlangsung dan bersedia menjadi responden. Rentang usia responden berada pada usia dewasa awal, yaitu 19–23 tahun.

2. Alat Ukur Penelitian

Skala *gratitude* merupakan adaptasi dari *Gratitude Questionnaire* yang dikembangkan oleh McCullough dkk., (2001) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Grimaldy & Haryanto (2020). Peneliti melakukan penyesuaian redaksi aitem agar sesuai dengan konteks mahasiswa yang tinggal di lingkungan asrama pendidikan Islam. Skala ini terdiri atas 12 aitem dengan rentang nilai corrected item-total correlation (r.drop) sebesar 0,49–0,77 dan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,898. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh aitem pada skala *gratitude* valid dan reliabel untuk digunakan dalam penelitian.

Skala *peer support* disusun berdasarkan teori dukungan sosial yang dikemukakan oleh Sarason dkk., (1983) serta buffering hypothesis dari Cohen & Wills (1985). Skala ini terdiri atas 12 aitem yang mengukur dukungan emosional, informasional, dan instrumental dari teman sebaya. Hasil uji validitas menunjukkan rentang nilai corrected item-total correlation (r.drop) sebesar 0,45–0,80 dengan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,916. Temuan tersebut menunjukkan bahwa seluruh aitem pada skala *peer support* memiliki kualitas psikometrik yang baik.

Skala *resilience* merupakan adaptasi dari Connor-Davidson *Resilience Scale* (CD-RISC) yang dikembangkan oleh Connor & Davidson (2003) serta telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Wahyudi (2020). Skala ini terdiri atas 12 aitem yang mengukur kemampuan individu dalam beradaptasi, mengelola tekanan, dan bangkit kembali dari kesulitan. Hasil uji validitas menunjukkan rentang nilai corrected item-total correlation (r.drop) sebesar 0,49–0,84 dengan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,912. Dengan demikian, seluruh aitem pada skala *resilience* dinyatakan valid dan reliabel sehingga layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

3. Analisis Data Penelitian

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak R Studio. Analisis meliputi statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan variabel penelitian, serta analisis regresi linear berganda untuk menguji pengaruh *gratitude* dan *peer support* terhadap *resilience*. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diuji melalui uji asumsi yang meliputi normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Seluruh proses penelitian dilakukan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian melalui pemberian informed consent, menjaga kerahasiaan dan anonimitas responden, serta memastikan partisipasi dilakukan secara sukarela (Stroup dkk., 2017).

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini dideskripsikan berdasarkan usia dan lama tinggal di asrama. Jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 105 mahasiswi penghuni Asrama Al-Hamdani. Distribusi frekuensi karakteristik responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Kategori	Frekuensi	Persentase
Usia		
19 Tahun	7	6.70%
20 Tahun	48	45.70%
21 Tahun	28	26.70%
22 Tahun	12	11.40%
≥ 23 Tahun	10	9.50%
Lama Tinggal di Asrama		
6 bulan	21	20.00%
6-12 bulan	32	30.50%
1-2 tahun	21	20.00%
> 2 tahun	31	29.50%

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berusia 20 tahun sebanyak 48 orang (45,7%), kemudian usia 21 tahun sebanyak 28 orang (26,7%). Ditinjau dari lama tinggal di asrama, sebagian besar responden telah menetap selama 6-12 bulan sebanyak 32 orang (30,5%), serta terdapat pula responden yang telah tinggal lebih dari 2 tahun sebanyak 31 orang (29,5%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia dewasa awal dan memiliki pengalaman yang relatif cukup dalam menjalani kehidupan berasrama.

2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk memperoleh gambaran umum mengenai kondisi *gratitude*, *peer support*, dan *resilience* pada mahasiswi penghuni Asrama Al-Hamdani. Hasil analisis deskriptif disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Statistika Deskriptif Variabel

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
<i>Gratitude</i>	105	28	48	41.87	4.32
<i>Peer support</i>	105	26	48	39.94	4.85
<i>Resilience</i>	105	25	48	38.12	4.61

Berdasarkan Tabel tersebut, diketahui bahwa variabel *gratitude* memiliki nilai minimum sebesar 28 dan maksimum 48, dengan rata-rata 41,87 serta standar deviasi 4,32. Variabel *peer support* menunjukkan nilai minimum 26 dan maksimum 48, dengan rata-rata 39,94 serta standar deviasi 4,85. Sementara itu, variabel *resilience* memiliki nilai minimum 25 dan maksimum 48, dengan rata-rata 38,12 serta standar deviasi 4,61. Secara umum, hasil

analisis deskriptif menunjukkan bahwa ketiga variabel penelitian berada pada tingkat yang relatif tinggi dengan sebaran data yang cukup homogen antarresponden.

3. Uji Asumsi Klasik

Sebelum analisis regresi linear berganda dilakukan, uji asumsi klasik diterapkan untuk memastikan terpenuhinya asumsi statistik yang meliputi normalitas, linearitas, multikolinieritas, dan heteroskedastisitas. Pemenuhan asumsi tersebut diperlukan agar model regresi memenuhi kriteria BLUE sehingga hasil analisis dapat diinterpretasikan secara valid.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Metode Uji	W	p-value	Keterangan
Shapiro-Wilk	0.982	0.184	Normal

Berdasarkan hasil uji Shapiro-Wilk pada Tabel 3, diperoleh nilai W sebesar 0.982 dengan nilai signifikansi sebesar 0.184 ($p > 0.05$). Hasil ini menunjukkan bahwa residual berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas pada model regresi telah terpenuhi sehingga analisis regresi dapat dilanjutkan ke tahap pengujian hipotesis (Field, 2009).

Tabel 4. Hasil Uji Linieritas

Hubungan Variabel	df	F	p-value	Keterangan
<i>Gratitude</i> → <i>Resilience</i>	1, 103	181.66	< .001	Linear
<i>Peer support</i> → <i>Resilience</i>	1, 103	124.53	< .001	Linear

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa hubungan antara *gratitude* dan *resilience* menunjukkan nilai $F(1, 103) = 181.66$ dengan $p < 0,001$, sedangkan hubungan antara *peer support* dan *resilience* menunjukkan nilai $F(1, 103) = 124.53$ dengan $p < 0,001$. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua hubungan tersebut signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat kecenderungan hubungan linear antara variabel-variabel penelitian, sehingga model regresi linear berganda layak digunakan untuk analisis lebih lanjut.

Tabel 5. Hasil Uji Multikolinieritas

Predictor	Tolerance	VIF
<i>Gratitude</i> (X1)	0.246	4.07
<i>Peer support</i> (X2)	0.246	4.07

Berdasarkan hasil uji multikolinieritas pada Tabel 5, diketahui bahwa variabel *gratitude* dan *peer support* masing-masing memiliki nilai tolerance sebesar 0.246 (> 0.10) dan nilai VIF sebesar 4.07 (< 10). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat indikasi multikolinieritas antar variabel bebas dalam model regresi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel independen dalam penelitian ini memenuhi asumsi multikolinieritas sehingga layak digunakan dalam analisis regresi linear berganda.

Tabel 6. Hasil Uji Heteroskedastisitas (Uji Glejser)

Prediktor	B	SE	t	Sig.
<i>Constant</i>	2.895	1.429	2.026	0.045
<i>Gratitude</i> (X1)	0.188	0.066	2.837	0.005
<i>Peer support</i> (X2)	-0.212	0.062	-3.418	0.001

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas menggunakan uji Glejser pada Tabel 6, diketahui bahwa variabel *gratitude* memiliki nilai signifikansi sebesar 0.005 ($p < 0.05$) dan *peer support* sebesar 0.001 ($p < 0.05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat indikasi heteroskedastisitas pada model regresi, sehingga asumsi homoskedastisitas belum sepenuhnya terpenuhi. Dengan demikian, perlu kehati-hatian dalam interpretasi hasil

regresi, atau dapat dipertimbangkan penggunaan pendekatan robust standard error pada analisis lanjutan.

4. Uji Hipotesis

Setelah uji asumsi klasik terpenuhi, analisis dilanjutkan pada uji hipotesis yang meliputi uji F, uji t, dan koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui pengaruh simultan dan parsial antarvariabel penelitian.

Tabel 7. Hasil Uji F

Source	df	F	p
Regression Model	2, 102	181.66	< .001

Berdasarkan hasil uji F pada Tabel X, diperoleh nilai $F(2, 102) = 181.66$ dengan tingkat signifikansi $p < 0,001$. Hasil ini menunjukkan bahwa model regresi secara simultan signifikan, yang berarti variabel *gratitude* dan *peer support* secara bersama-sama berpengaruh terhadap *resilience*. Dengan demikian, model regresi yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan fit dan layak digunakan untuk menjelaskan variasi pada variabel dependen serta dapat dilanjutkan untuk pengujian hipotesis berikutnya.

Tabel 8. Hasil Uji T-Parsial

Predictor	t	p	Interpretation
<i>Gratitude</i> (X1)	6.1	< .001	Significant
<i>Peer support</i> (X2)	3.65	< .001	Significant

Berdasarkan hasil uji t pada Tabel 8, variabel *gratitude* (X1) menunjukkan nilai $t = 6.10$ dengan tingkat signifikansi $p < 0,001$. Hasil ini menunjukkan bahwa *gratitude* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *resilience* mahasiswa. Selanjutnya, variabel *peer support* (X2) juga menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap *resilience* dengan nilai $t = 3.65$ dan $p < 0,001$. Hal ini mengindikasikan bahwa dukungan teman sebaya berkontribusi secara signifikan dalam meningkatkan *resilience* mahasiswa.

Tabel 9. Hasil Koefisien Determinasi

R^2	Adjusted R^2
0.781	0.776

Berdasarkan hasil koefisien determinasi pada Tabel 9, nilai R^2 sebesar 0.781 menunjukkan bahwa 78.1% variasi *resilience* dapat dijelaskan oleh *gratitude* dan *peer support*, sedangkan 21.9% sisanya dijelaskan oleh variabel lain di luar model penelitian. Nilai adjusted R^2 sebesar 0.776 menunjukkan bahwa model regresi tetap memiliki daya prediksi yang stabil setelah mempertimbangkan jumlah variabel prediktor yang digunakan.

Persamaan Regresi

$$Y = 2.80 + 0.60X_1 + 0.34X_2$$

Persamaan regresi menunjukkan bahwa *gratitude* dan *peer support* memiliki pengaruh positif terhadap *resilience*. Nilai konstanta sebesar 2.80 mengindikasikan bahwa ketika *gratitude* dan *peer support* berada pada nilai nol, *resilience* tetap memiliki nilai sebesar 2.80. Koefisien *gratitude* sebesar 0.60 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan *gratitude* akan meningkatkan *resilience* sebesar 0.60 satuan dengan asumsi *peer support* konstan, sedangkan koefisien *peer support* sebesar 0.34 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan *peer support* akan meningkatkan *resilience* sebesar 0.34 satuan dengan asumsi *gratitude* konstan. Hasil ini juga menunjukkan bahwa kontribusi *gratitude* terhadap *resilience* lebih besar dibandingkan *peer support*.

5. Pengaruh *Gratitude* dan *Peer support* terhadap *Resilience*

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *gratitude* dan *peer support* memiliki peran signifikan dalam membentuk *resilience* mahasiswa yang tinggal di Asrama Al-Hamdani. Temuan ini mengindikasikan bahwa *resilience* tidak hanya merepresentasikan karakteristik internal individu, tetapi juga terbentuk melalui interaksi yang berkelanjutan antara faktor psikologis dan lingkungan sosial. Dalam kehidupan asrama, mahasiswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga proses adaptasi sosial yang berlangsung secara intens setiap hari, sehingga kemampuan bertahan dan beradaptasi sangat bergantung pada integrasi sumber daya internal dan dukungan eksternal yang tersedia.

Gratitude terbukti berpengaruh positif terhadap *resilience* melalui mekanisme kognitif-afektif yang memengaruhi cara individu memproses pengalaman hidup. Individu dengan tingkat *gratitude* yang lebih tinggi cenderung melakukan reappraisal terhadap situasi sulit, sehingga pengalaman yang menekan tidak langsung dipersepsikan sebagai ancaman, tetapi sebagai bagian dari proses perkembangan diri. Mekanisme ini berdampak pada penurunan ruminasi, peningkatan regulasi emosi, serta penguatan orientasi makna positif dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks asrama yang menuntut adaptasi terhadap keterbatasan ruang pribadi, aturan kolektif, dan interaksi sosial yang konstan, *gratitude* berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang menjaga stabilitas emosi sekaligus memperkuat ketahanan individu dalam menghadapi tekanan.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Wahyuni dkk., (2025) yang menunjukkan bahwa *gratitude* berkaitan dengan coping adaptif dan kesejahteraan psikologis. Penelitian oleh Chen dkk., (2024) serta Solom dkk., (2017) juga menemukan bahwa individu dengan tingkat *gratitude* yang tinggi memiliki regulasi emosi yang lebih baik serta *resilience* yang lebih kuat dalam menghadapi stres. Pola temuan yang konsisten ini menunjukkan bahwa *gratitude* tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang stabil dalam mendukung ketahanan individu di berbagai konteks, termasuk lingkungan pendidikan berbasis asrama yang memiliki tekanan sosial dan akademik yang tinggi.

Peer support memberikan kontribusi terhadap *resilience* melalui mekanisme dukungan sosial yang berfungsi sebagai penyangga stres (*stress buffering*). Dukungan dari teman sebaya tidak hanya hadir dalam bentuk emosional, tetapi juga instrumental dan informasional, yang secara langsung membantu individu mengurangi beban psikologis ketika menghadapi tekanan. Dalam lingkungan asrama yang memiliki intensitas interaksi tinggi, *peer support* menjadi bagian penting dari sistem adaptasi sosial, karena individu tidak hanya berfungsi sebagai individu yang mandiri, tetapi juga sebagai bagian dari komunitas yang saling bergantung secara emosional. Kondisi ini memperkuat rasa memiliki, mengurangi isolasi psikologis, dan meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan secara kolektif.

Temuan ini didukung oleh penelitian Wulandari & Wijayanti (2023) yang menunjukkan bahwa *peer support* berkontribusi terhadap peningkatan *resilience* akademik melalui dukungan emosional dan rasa kebersamaan. Penelitian lain oleh Mawaddah & Ahmadi (2025) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial yang memadai berkaitan dengan peningkatan ketahanan psikologis serta kemampuan adaptasi individu. Hasil ini menegaskan bahwa lingkungan sosial yang suportif tidak hanya berfungsi sebagai pelengkap, tetapi merupakan komponen penting dalam pembentukan *resilience*, khususnya dalam konteks kehidupan berasrama yang berbasis interaksi intensif.

Gratitude dan *peer support* tidak bekerja secara terpisah, tetapi membentuk sistem yang saling menguatkan dalam proses pembentukan *resilience*. *Gratitude* berperan pada level internal dengan memengaruhi cara individu memaknai pengalaman, sedangkan *peer*

support bekerja pada level eksternal dengan menyediakan sumber daya sosial yang membantu individu menghadapi tekanan secara langsung. Interaksi keduanya menciptakan proses adaptasi yang lebih komprehensif, di mana individu tidak hanya mengandalkan regulasi emosi internal, tetapi juga dukungan sosial yang berfungsi sebagai mekanisme penguat dalam situasi stres. Dengan demikian, *resilience* dapat dipahami sebagai hasil integrasi antara proses psikologis individual dan dinamika sosial lingkungan.

Konteks penelitian ini memperkuat temuan yang diperoleh karena dilakukan dalam lingkungan asrama pendidikan Islam yang memiliki karakteristik sosial yang khas, yaitu intensitas interaksi antarindividu yang tinggi, keberlakuan aturan kolektif yang ketat, serta internalisasi nilai-nilai religius yang terintegrasi dalam aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut menciptakan situasi psikososial yang menuntut kemampuan adaptasi yang berkelanjutan, sehingga pembentukan *resilience* tidak dapat dilepaskan dari interaksi antara faktor psikologis individu dan struktur sosial yang mengatur kehidupan bersama. Dalam konteks seperti ini, *gratitude* berperan dalam membantu individu memaknai pengalaman secara lebih adaptif, sedangkan *peer support* berfungsi sebagai mekanisme dukungan sosial yang menjaga stabilitas emosional dalam dinamika kehidupan berasrama yang padat.

Namun demikian, hasil penelitian ini juga mengindikasikan bahwa *resilience* merupakan konstruk yang kompleks dan tidak sepenuhnya dapat dijelaskan hanya oleh *gratitude* dan *peer support*. Faktor lain seperti *self-efficacy*, regulasi emosi, spiritual well-being, dukungan keluarga, serta strategi coping individu berpotensi memberikan kontribusi yang signifikan dalam membentuk ketahanan psikologis secara lebih menyeluruh. Literatur sebelumnya juga menegaskan bahwa *resilience* merupakan hasil interaksi multidimensional antara faktor internal dan eksternal yang bekerja secara simultan dalam konteks kehidupan individu (Suprpto, 2020). Oleh karena itu, kajian selanjutnya perlu mengintegrasikan variabel-variabel tersebut agar dapat menangkap dinamika pembentukan *resilience* secara lebih komprehensif dan kontekstual.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *gratitude* dan *peer support* berkontribusi signifikan terhadap *resilience* mahasiswa di Asrama Al-Hamdani, baik secara parsial maupun simultan. Penguatan *resilience* dapat dilakukan melalui pengembangan *gratitude* sebagai sumber daya psikologis internal serta optimalisasi *peer support* sebagai sumber daya sosial eksternal. Temuan ini mengimplikasikan bahwa peningkatan *resilience* di lingkungan asrama perlu melibatkan penguatan aspek individu dan sistem sosial secara seimbang.

D. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *gratitude* dan *peer support* merupakan faktor penting dalam pembentukan *resilience* mahasiswa di lingkungan asrama, yang menegaskan bahwa ketahanan psikologis dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan dukungan sosial dalam konteks kehidupan berasrama. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada desain cross-sectional, penggunaan satu lokasi penelitian, serta instrumen self-report yang berpotensi menimbulkan bias subjektivitas responden. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal, memperluas konteks penelitian pada beberapa asrama, serta menambahkan variabel lain seperti *religious coping* dan regulasi emosi untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif, sedangkan secara praktis hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program penguatan *gratitude* dan *peer support* sebagai strategi peningkatan *resilience* di lingkungan asrama. Secara teoretis, temuan ini juga memperkuat pentingnya pendekatan ekologis dalam memahami *resilience* pada konteks pendidikan berasrama.

DAFTAR PUSTAKA

- Chen, L. H., Kuo, C. C., Ni, Y. L., & Hsu, S. C. (2024). A Longitudinal and multilevel investigation of grateful climate in cultivating psychological *resilience*: The mediating role of athlete's *gratitude*. *Applied Research in Quality of Life*, 19(2), 665–682. <https://doi.org/10.1007/s11482-023-10259-9>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). DEVELOPMENT OF A NEW *RESILIENCE* SCALE : *Research Article*, 82(April), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS (and sex and drugs and rock "n" roll)* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Grimaldy, D. V., & Haryanto, H. C. (2020). Adaptation of *Gratitude* Questionnaire-6 (GQ-6) in Indonesian Context. *Jurnal Psikologi*, 47(1), 18–29. <https://doi.org/10.22146/jpsi.39608>
- Hartley, M. T. (2011). Examining the relationships between *resilience*, mental health, and academic persistence in undergraduate college students. *Journal of American College Health : J of ACH*, 59(7), 596–604. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.515632>
- Husain, Z., & Reetika, P. (2024). The relationship between *gratitude* and *resilience* among young adults. *International Journal For Multidisciplinary Research*, 6(3), 1–21. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i03.19412>
- Keziah Ponnu Wilson, & Anjana Sinha. (2025). Exploring the interrelationships between *peer support self-efficacy* and *academic resilience* among young adults. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 26(1), 2275–2282. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2025.26.1.1202>
- Mawaddah, M., & Ahmadi, A. (2025). Resiliensi mahasiswa perguruan tinggi Islam dalam menyelesaikan tugas akhir. *Nuris Journal of Education and Islamic Studies*, 5(2), 96–110. <https://doi.org/10.52620/jeis.v5i2.104>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., Kilpatrick, S. D., & Larson, D. B. (2001). Is *gratitude* a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127(2), 249–266. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.2.249>
- McCullough, M. E., & Worthington, E. L. (1999). Religion and the Forgiving Personality. *Journal of Personality*, 67(6), 1141–1164. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00085>
- Muttaqin, I. (2025). GGambaran Resiliensi Santri: Studi tentang Faktor Ketahanan Tinggal di Pesantren. *Inspirational Seminar on Psychology and Islamic Reflection*, 1(1).
- Rusnila, R., Daharnis, D., & Syukur, Y. (2021). Analysis of student adjustment in dormitory based on type of school, cultural background and grade level. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 5(1), 62. <https://doi.org/10.24036/00417za0002>
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 127–139. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.127>
- Seligman, M. (2002). Seligman ' s Positive Psychology (including VIA Character Strengths) Theoretical Foundations of Positive Psychology. *Brenda Eckstein International*.
- Solom, R., Watkins, P. C., McCurrach, D., & Scheibe, D. (2017). Thieves of thankfulness: Traits that inhibit *gratitude*. *Journal of Positive Psychology*, 12(2), 120–129. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1163408>
- Stroup, D. F., Smith, C. K., & Truman, B. I. (2017). *Reporting the methods used in public health research and practice*. <https://doi.org/10.21037/jphe.2017.12.01>
- Suprpto, S. A. P. (2020). Pengaruh religiusitas terhadap resiliensi pada santri pondok pesantren. *Cognicia*, 8(1), 69–78.
- Wahyudi, A. (2020). Model RASCH: Aalisis Skala Resiliensi Connor-Davidson Versi Bahaasa Indonesia. *Advice: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2, 28. <https://doi.org/10.32585/advice.v2i1.701>
- Wahyuni, E. N., Rahayu, I. T., & Hady, M. S. (2025). *Model Kesehatan Mental Santri di Pondok Pesantren: Pendekatan Mixed Method (sertifikat hak cipta)*.
- Wilks, S. E., & Spivey, C. A. (2010). *Resilience* in Undergraduate Social Work Students: Social Support and Adjustment to Academic Stress1 . *Social Work Education*, 29(3), 276–288. <https://doi.org/10.1080/02615470902912243>
- Wulandari, A., & Wijayanti, F. (2023). Dukungan teman sebaya dengan harga diri pada remaja. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 7(1), 148–154. <https://doi.org/10.32504/hspj.v7i1.801>