Jurnal Consulenza:Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi http://ejurnal.uij.ac.id/index.php/CONS

Classroom Engagement dan Life Satisfaction Remaja: Peran Mediasi Gratitude pada Siswa SMA di Kota Semarang

Sigit Hariyadi[1], Kusnarto Kurniawan[2], Eem Munawaroh[3], Ilma Zaerotul Farida[4], Carina Nur Laili Ismail[5], Oka Frina Adi Pastimo[6], Salsabila Khoirunnisa[7]
[123456]Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang, Indonesia,[7]SMA Islam Al Azhar 14 Semarang, Indonesia
Email: sigit.hariyadi@mail.unnes.ac.id*

Article Info

History Articles
Received:
1 June 2026
Accepted:
28 September 2026
Published:
10 November 2026

Kata Kunci: Keterlibatan dalam Pembelajaran, Kebersyukuran, Kepuasan Hidup, Remaja, Psikologi Positif.

Keywords:
classroom engagement; gratitude; life satisfaction; adolescents; positive psychology

Abstrak

Studi ini meneliti peran mediasi rasa syukur dalam hubungan antara keterlibatan di kelas dan kepuasan hidup pada remaja. Desain korelasional kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional digunakan, melibatkan 270 siswa SMA di Kota Semarang yang dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Pengambilan data menggunakan 3 skala psikologis, yaitu *Classroom Engagement Inventory* , skala kebersyukuran*, dan* skala *life satisfaction*. Data dianalisis menggunakan PROCESS Macro Model 4 dengan 5.000 sampel bootstrap pada interval kepercayaan 95%. Hasil menunjukkan bahwa keterlibatan di kelas secara signifikan dan positif memprediksi rasa syukur (β = 0,48; p < 0,001) maupun kepuasan hidup (β = 0,31; p < 0,001). Rasa syukur juga menunjukkan efek positif yang signifikan terhadap kepuasan hidup (β = 0,13; p < 0,05). Lebih lanjut, analisis mediasi mengungkapkan bahwa rasa syukur sebagian memediasi hubungan antara keterlibatan di kelas dan kepuasan hidup dengan efek tidak langsung yang signifikan (B = 0,027; 95% CI [0,001; 0,054]). Temuan ini menyoroti bahwa keterlibatan di kelas mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan menumbuhkan emosi positif, khususnya rasa syukur. Studi ini memberikan kontribusi teoretis dengan mengintegrasikan perspektif psikologi pendidikan dan psikologi positif serta menawarkan implikasi praktis dalam merancang lingkungan kelas yang mendorong keterlibatan dan kesejahteraan.

Abstract

This study examined the mediating role of gratitude in the relationship between classroom engagement and life satisfaction in adolescents. A quantitative correlational design with a cross-sectional approach was used, involving 270 high school students in Semarang City, selected through convenience sampling. Data collection used three psychological scales, namely the Classroom Engagement Inventory, a gratitude scale, and a life satisfaction scale. Data were analyzed using PROCESS Macro Model 4 with 5,000 bootstrap samples at a 95% confidence interval. The results showed that classroom engagement significantly and positively predicted gratitude (β = 0.48; p < 0.001) and life satisfaction (β = 0.31; p < 0.001). Gratitude also showed a significant positive effect on life satisfaction (β = 0.13; p < 0.05). Furthermore, mediation analysis revealed that gratitude partially mediated the relationship between classroom engagement and life satisfaction with a significant indirect effect (B = 0.027; 95% CI [0.001; 0.054]). This finding highlights that classroom engagement can enhance psychological well-being by fostering positive emotions, particularly gratitude. This study provides theoretical contributions by integrating perspectives from educational psychology and positive psychology and offers practical implications for designing classroom environments that foster engagement and well-being.

Publikasi : Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Islam Jember
E-ISSN : 2623-033

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tonggak perkembangan yang disertai perubahan fisik, kognitif, dan sosioemosional yang signifikan. Selama tahap ini, remaja menunjukkan kerentanan yang tinggi terhadap gangguan mental. Akibatnya, pencapaian kesejahteraan psikologis telah menjadi isu kunci dalam kesehatan masyarakat dan psikologi perkembangan (T. Chen et al., 2024). Secara historis, kesehatan mental remaja telah ditangani melalui pendekatan berorientasi pada defisit yang menekankan pengobatan kondisi yang bermasalah, termasuk depresi dan kecemasan. Dalam beberapa tahun terakhir, literatur psikologi modern telah menekankan bahwa tidak adanya penyakit mental tidak berarti bahwa seseorang memiliki kesejahteraan psikologis (Tian et al., 2025). Oleh karena itu, perhatian telah beralih ke pengukuran kesejahteraan positif. Salah satu pengukuran tersebut mencakup kepuasan hidup, yaitu indikator kunci kesejahteraan kognitif. Kepuasan hidup dapat didefinisikan sebagai penilaian terhadap kualitas hidup seseorang berdasarkan kriteria yang ditentukan sendiri (Russo-Netzer & Tarrasch, 2024). Di kalangan remaja, tingkat kepuasan hidup yang tinggi tidak hanya diterjemahkan menjadi tingkat kebahagiaan saat ini yang tinggi, tetapi juga berfungsi sebagai penyangga psikologis yang kuat yang melindungi dari pengaruh buruk, mengurangi risiko perilaku tidak sehat, dan memastikan hasil psikologis yang baik hingga dewasa (Aulia & Kasyfillah, 2025; Fatima et al., 2021).

Penting untuk dicatat bahwa pemahaman tentang kepuasan hidup pada masa remaja harus mencakup keterkaitan individu dengan sistem ekologis tempat mereka berkembang. Mengingat bahwa remaja menghabiskan sebagian besar waktu mereka di lingkungan pendidikan, khususnya di sekolah dan ruang kelas, ruang kelas berfungsi sebagai mikrosistem kunci yang memengaruhi kehidupan mereka (Oyarzún Gómez et al., 2019). Pengalaman di kelas dapat diukur menggunakan konsep keterlibatan di kelas. Konstruk keterlibatan di kelas bersifat multidimensional dan mencakup keterlibatan perilaku (partisipasi dan kehadiran di kelas), keterlibatan emosional (kepuasan, rasa memiliki, minat), dan keterlibatan kognitif (pembelajaran dan pengaturan diri selama proses pembelajaran) (Benlahcene et al., 2021). Remaja yang aktif terlibat tidak hanya hadir, tetapi juga membangun hubungan positif dengan guru dan sesama siswa sambil menemukan nilai intrinsik dalam proses pembelajaran (M.-T. Wang & Hofkens, 2020). Lingkungan kelas yang interaktif dan konstruktif seperti itu menciptakan peluang bagi remaja untuk merasa nyaman, menemukan solusi atas masalah yang muncul, dan meraih keberhasilan akademis (Dalimunthe et al., 2024).

Secara intuitif, terdapat hubungan positif antara lingkungan kelas yang melibatkan siswa secara aktif dan kesejahteraan mereka. Namun, pertanyaan yang muncul adalah bagaimana mekanisme internal yang dapat menjembatani kedua variabel tersebut. Pengalaman positif di sekolah tidak secara otomatis berubah menjadi evaluasi kepuasan hidup global tanpa proses afektif yang memediasinya. Di sinilah emosi positif, yaitu rasa syukur, dihipotesiskan berperan sebagai mekanisme mediasi yang krusial. Rasa syukur adalah kecenderungan afektif dan kognitif untuk mengenali, mengapresiasi, dan merespons secara positif kebaikan atau manfaat yang diterima dari sumber-sumber eksternal (Bono et al., 2022).

Keterlibatan di kelas yang optimal sering kali ditandai oleh pengalaman sosial positif, seperti dukungan guru, bantuan teman sebaya, kesempatan berpartisipasi, serta pengalaman keberhasilan dalam proses pembelajaran. Pengalaman tersebut tidak secara langsung membentuk rasa syukur sebagai karakter baru, tetapi dapat menyediakan konteks yang memungkinkan individu dengan kecenderungan rasa syukur tertentu untuk lebih mudah mengenali, menginterpretasikan, dan menghargai berbagai bentuk dukungan sosial maupun

pengalaman positif yang mereka alami di sekolah. (Kim, 2025; King et al., 2023).

Dalam penelitian ini, rasa syukur dipahami sebagai kecenderungan disposisional, bukan respons emosional sesaat terhadap suatu peristiwa tertentu. Konsep ini sesuai dengan Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6) yang dikembangkan oleh McCullough et al. (2001) , yang mengukur kecenderungan umum individu dalam mengenali dan mengapresiasi manfaat yang diterima dari lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, posisi gratitude sebagai mediator tidak dimaksudkan untuk menunjukkan bahwa pengalaman kelas secara langsung membentuk sifat kepribadian baru, melainkan bahwa pengalaman keterlibatan di kelas dapat berhubungan dengan bagaimana kecenderungan rasa syukur berperan dalam menjelaskan hubungan antara pengalaman sekolah dan kepuasan hidup.

Peran rasa syukur dalam menjembatani pengalaman spesifik di kelas dengan kesejahteraan yang lebih luas dapat dijelaskan melalui lensa teori Broaden-and-Build (Fredrickson, 2001). Berdasarkan teori ini, akumulasi emosi positif yang dialami remaja saat mereka terlibat di kelas akan memperluas repertoar kognitif dan perilaku mereka. Perluasan perspektif ini memungkinkan remaja untuk melihat dunia dengan cara yang lebih suportif dan optimis, yang pada akhirnya membangun sumber daya psikologis yang lebih tahan lama (Rahimi & Bigdeli, 2014). Melalui lensa rasa syukur, pengalaman positif di ruang kelas dikontekstualisasikan ulang oleh remaja bukan sekadar kewajiban rutin sekolah, melainkan sebagai anugerah atau hal-hal baik yang patut dihargai dalam hidup mereka. Rasa syukur menggeser fokus atensi remaja dari hal-hal yang kurang atau menekan, menuju apresiasi terhadap apa yang mereka miliki (Azizah & Hariyadi, 2026; Bono et al., 2020). Transformasi sudut pandang inilah yang pada gilirannya berdifusi melampaui batas-batas lingkungan sekolah, meningkatkan evaluasi kognitif remaja terhadap hidup mereka secara keseluruhan, dan menghasilkan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi (Bono et al., 2022).

Meskipun penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa keterlibatan siswa berkaitan dengan berbagai indikator kesejahteraan subjektif (Wong et al., 2024), sebagian besar penelitian masih berfokus pada hubungan langsung antara keterlibatan dan luaran positif pada siswa. Pertama, penelitian sebelumnya tentang keterlibatan siswa di kelas secara historis lebih berfokus pada hasil akademik. Mayoritas literatur dalam satu dekade terakhir lebih memposisikan keterlibatan siswa sebagai prediktor nilai ujian yang tinggi, pencegahan perilaku membolos, atau penurunan tingkat putus sekolah, namun sangat minim yang mengujinya sebagai antekeden bagi kesejahteraan siswa secara keseluruhan (Dotterer & Lowe, 2011; M.-T. Wang & Hofkens, 2020). Kedua, meskipun beberapa studi mutakhir mulai menghubungkan iklim sekolah dengan kebahagiaan siswa, penjelasan tentang proses psikologis yang mengonversi interaksi di sekolah menjadi kesejahteraan global masih jarang dieksplorasi secara empiris (Akyürek, 2024; W. Chen et al., 2025). Secara khusus, literatur yang menempatkan rasa syukur sebagai variabel mediator dalam konteks psikologi pendidikan remaja masih sangat terbatas, padahal rasa syukur diakui sebagai salah satu prediktor paling kuat bagi kesejahteraan subjektif (Froh et al., 2009).

Berangkat dari kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji model mediasi struktural di mana rasa syukur berfungsi sebagai mekanisme afektif yang menjelaskan bagaimana keterlibatan di kelas dapat meningkatkan kepuasan hidup pada remaja. Studi ini menawarkan dua kontribusi utama. Secara teoretis, penelitian ini mengintegrasikan paradigma psikologi pendidikan dan psikologi positif ke dalam satu model empiris yang komprehensif. Integrasi ini akan memperluas pemahaman akademis mengenai akar pembentukan rasa syukur

yang berasal dari rutinitas dan lingkungan mikro di lingkungan persekolahan. Secara praktis, temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan justifikasi berbasis bukti bagi pihak sekolah, pendidik, dan pembuat kebijakan. Menjadikan ruang kelas sebagai lingkungan yang saling menguatkan dan partisipatif tidak boleh lagi dipandang semata-mata sebagai strategi pedagogis untuk mentransfer ilmu pengetahuan, melainkan harus diakui sebagai bentuk nyata intervensi kesehatan mental primer yang mampu memupuk rasa syukur dan membentengi kepuasan hidup generasi muda (M.-T. Wang & Hofkens, 2020).

Berdasarkan data dan tinjauan yang telah diuraikan di atas, penelitian ini bertujuan untuk menguji empat hipotesis utama, yaitu: H1, Terdapat pengaruh positif dan signifikan dari keterlibatan di kelas (*classroom engagement*) terhadap kepuasan hidup (*life satisfaction*) pada remaja. H2, Terdapat pengaruh positif dan signifikan dari keterlibatan di kelas (*classroom engagement*) terhadap munculnya rasa syukur (*gratitude*). H3, Terdapat pengaruh positif dan signifikan dari rasa syukur (*gratitude*) terhadap kepuasan hidup (*life satisfaction*) pada remaja. Terakhir, H4, rasa syukur (*gratitude*) secara signifikan memediasi hubungan antara keterlibatan di kelas (*classroom engagement*) dan kepuasan hidup (*life satisfaction*) pada remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional untuk menguji hubungan antara classroom engagement, gratitude, dan life satisfaction. Pendekatan ini digunakan karena penelitian bertujuan mengidentifikasi hubungan prediktif antarvariabel berdasarkan data yang dikumpulkan dalam satu periode waktu, tanpa melakukan manipulasi terhadap partisipan.

Populasi sasaran studi yaitu semua remaja berusia 15 sampai 18 tahun yang terdaftar secara aktif di sekolah menengah atas reguler. Partisipan diperoleh melalui teknik convenience sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan ketersediaan dan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian dengan melibatkan 270 partisipan dalam pengumpulan data. Untuk menentukan ukuran sampel minimum untuk studi ini, telah dipertimbangkan dua metode yang berbeda demi memberikan kekuatan statistik. Pertama, dengan melakukan analisis a priori menggunakan paket perangkat lunak G*Power (uji regresi linier berganda, ukuran efek sedang f^2 = 0,15, α = 0,05, dan *power* = 0,95 dengan 2 prediktor), ukuran sampel minimum yang dibutuhkan adalah 107. Kedua, dengan mempertimbangkan kelemahan uji regresi klasik dalam menghitung kekuatan uji, studi ini juga akan merujuk pada nilai yang disimulasikan secara empiris yang diajukan oleh (Fritz & MacKinnon, 2007) . Menurut literatur ini, ukuran sampel harus berada di antara 90 dan 400 agar dapat mengidentifikasi efek tidak langsung kecil hingga sedang melalui pendekatan bootstrapping yang telah dikoreksi bias. Oleh karena itu, ukuran sampel yang digunakan dalam studi ini (270 subjek) lebih besar daripada ukuran sampel minimum yang dibutuhkan sesuai dengan kedua pedoman tersebut.

Table 1. Deskripsi Sampel Penelitian

Karakteristik sampel	*f*	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	167	62%
Laki-laki	103	38%
Umur Partisipan		
15	48	18%
16	137	51%
17	65	24%
18	19	7%

N = 270

Pengumpulan data primer dilakukan secara daring melalui Google Forms. Formulir dibagikan selama satu bulan dalam kalender akademik. Pengumpulan data dilakukan setelah memperoleh izin penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Semarang serta persetujuan dari pihak sekolah melalui kepala sekolah dan guru bimbingan dan konseling. Pada halaman pertama persetujuan partisipasi (*informed consent*) diperoleh dari siswa sebelum pengisian kuesioner. Bagian dokumen digital ini menjelaskan jaminan anonimitas identitas serta perlindungan kerahasiaan data. Dokumen ini juga memberikan penjelasan singkat tentang tujuan studi. Dokumen menegaskan bahwa subjek memiliki hak penuh untuk mundur dari penelitian kapan saja tanpa sanksi. Pengumpulan respons hanya berlanjut ke halaman instrumen jika partisipan memberikan persetujuan aktif melalui tombol konfirmasi persetujuan elektronik. Penelitian ini tidak memperoleh ethical clearance formal, namun pelaksanaannya mengikuti prinsip etika penelitian psikologi melalui pemberian informasi penelitian, jaminan kerahasiaan data, persetujuan partisipasi siswa, serta izin administratif dari institusi pendidikan terkait.

Peneliti mengukur intensitas dan kualitas ketiga variabel penelitian melalui instrumen *self-report* berbasis skala Likert yang telah divalidasi secara teoretis serta melalui prosedur uji kualitas data yang ketat. Keterlibatan di kelas (*classroom engagement*) sebagai variabel prediktor utama diukur menggunakan instrumen *Classroom Engagement Inventory* yang dikembangkan oleh Wang et al. (2014). Instrumen awal terdiri dari 21 item yang mencakup aspek behavioral engagement, emotional engagement, cognitive engagement, serta disengagement. Dalam penelitian ini dilakukan validasi ulang terhadap struktur item, sehingga 1 item dieliminasi dan tersisa 20 item yang digunakan dalam analisis akhir dengan nilai koefisien reliabilitas α = 0,938. Variabel mediator dalam model ini, yaitu rasa syukur (*gratitude*), diukur menggunakan Skala Rasa Syukur yang didasarkan pada instrumen *Gratitude Questionnaire-Six Item Form* (GQ-6) oleh McCullough et al. (2001). Skala disposisional ini menangkap kecenderungan afektif individu untuk mengakui dan mengapresiasi elemen positif kehidupan melalui 6 butir pernyataan ringkas, dengan koefisien α = 0,851. Selanjutnya, persepsi kesejahteraan individu yang bertindak sebagai variabel dependen, yakni kepuasan hidup (*life satisfaction*), diukur menggunakan skala yang diadaptasi dari konsep Satisfaction With Life Scale (SWLS) Diener et al. melalui adaptasi oleh Kunwijaya et al. (2021). Berbeda dengan versi awal SWLS yang terdiri dari 5 item, penelitian ini menggunakan versi adaptasi yang telah dikembangkan menjadi 10 item untuk menyesuaikan dengan konteks remaja di Indonesia dengan nilai koefisien reliabilitas α = 0,870.

Mengingat seluruh variabel penelitian diukur menggunakan metode self-report pada waktu yang sama, pengujian common method bias dilakukan menggunakan Harman's Single-Factor Test. Hasil menunjukkan bahwa faktor pertama menjelaskan 31,179% varians, sehingga berada di bawah batas 50%. Temuan ini menunjukkan bahwa common method bias tidak menjadi permasalahan utama dalam penelitian ini.

Tahap pemrosesan dan analisis data dijalankan secara terkomputerisasi dengan bantuan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 26. Pengujian efek mediasi dilakukan menggunakan PROCESS Macro versi 4.2 Model 4 dengan metode *bootstrapping* sebanyak 5.000 sampel dan interval kepercayaan 95%. Efek tidak langsung dinyatakan signifikan apabila interval kepercayaan bootstrap tidak mencakup nilai nol. Output PROCESS menunjukkan bahwa analisis menggunakan model 4 dengan classroom engagement sebagai variabel prediktor (X), gratitude sebagai variabel mediator (M), dan life satisfaction sebagai variabel hasil (Y). Peneliti mengevaluasi kehadiran efek tidak langsung (*indirect effect*) dengan meninjau titik estimasi empiris antara batas bawah (*BootLLCI*) dan batas atas (*BootULCI*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa seluruh variabel memiliki distribusi skor yang memadai. Pada Tabel 2, diketahui nilai rata-rata *classroom engagement* sebesar 32,53 (SD = 4,739), *gratitude* sebesar 40,41 (SD = 7,981), dan *life satisfaction* sebesar 107,48 (SD = 18,571). Hasil korelasi menunjukkan bahwa *classroom engagement* memiliki hubungan positif dengan *gratitude* ($r = 0,280$; $p < 0,01$) dan *life satisfaction* ($r = 0,480$; $p < 0,01$). Selain itu, *gratitude* juga berkorelasi positif dengan *life satisfaction* ($r = 0,373$; $p < 0,01$).

Tabel 2. Statistik Deskriptif dan Korelasi Antar Variabel

Variabel	M	SD	1	2	3
1. Classroom Engagement	32,53	4,739	1	-	-
2. Gratitude	40,41	7,981	0,280**	1	-
3. Life Satisfaction	107,48	18,571	0,480**	0,373**	1

Sebelum melakukan analisis mediasi, dilakukan pengujian asumsi analisis regresi yang meliputi normalitas residual, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Hasil menunjukkan bahwa residual berdistribusi normal berdasarkan uji Kolmogorov-Smirnov ($p = 0,200$), Nilai rasio skewness sebesar 0,5 dan kurtosis sebesar -1,77 juga menunjukkan bahwa distribusi data berada dalam rentang yang dapat diterima. Pengujian linearitas menunjukkan hubungan linear antara *classroom engagement* dan *life satisfaction* ($p < 0,001$), dengan nilai *deviation from linearity* sebesar 0,473 yang menunjukkan tidak terdapat penyimpangan linearitas yang signifikan. Selain itu, tidak ditemukan masalah multikolinearitas, dengan nilai tolerance sebesar 0,921 dan VIF sebesar 1,085 pada variabel prediktor. Uji heteroskedastisitas menggunakan metode Glejser menunjukkan bahwa variabel *classroom engagement* ($p = 0,060$) dan *gratitude* ($p = 0,750$) tidak berhubungan secara signifikan dengan nilai residual absolut, sehingga model tidak menunjukkan indikasi heteroskedastisitas.

Seperti yang terlihat pada Tabel 3, keterlibatan di kelas secara signifikan berpengaruh

positif terhadap rasa syukur guna mendukung H2 (B = 0,1225; SE = 0,0137; t = 8,9612; p < 0,001), dengan koefisien regresi standar (β) sebesar 0,4802. Selanjutnya, untuk pengujian H1, keterlibatan di kelas memiliki dampak positif dan signifikan terhadap kepuasan hidup (B = 0,1332; SE = 0,0276; t = 4,8242; p < 0,001; β = 0,3099). Hipotesis ketiga (H3) juga diterima, di mana rasa syukur secara positif dan signifikan memengaruhi kepuasan hidup (B = 0,2214; SE = 0,1082; t = 2,0467; p = 0,0417; β = 0,1315). Terakhir, untuk H4, efek tidak langsung dari keterlibatan di kelas terhadap kepuasan hidup melalui rasa syukur tercatat signifikan (B = 0,0271; BootSE = 0,0132) dengan interval kepercayaan bootstrap 95% tidak melewati nol [0,0014; 0,0539], yang berarti rasa syukur terbukti berperan sebagai mediator..

Tabel 3. Koefisien Jalur Model Mediasi Classroom Engagement, Gratitude, dan Life Satisfaction

Jalur	B	SE	t	p	LLCI	ULCI	β	Keputusan
CE → LS	0,1332	0,0276	4,8242	< 0,001	0,0788	0,1875	0,3099	H1 Diterima
CE → Grat.	0,1225	0,0137	8,9612	< 0,001	0,0956	0,1494	0,4802	H2 Diterima
Grat. → LS	0,2214	0,1082	2,0467	0,0417	0,0084	0,4344	0,1315	H3 Diterima
CE. → Grat. → LS.	0,0271	0,0132*	—	—	0,0014*	0,0539*	0,0631	H4 Diterima

CE: *Classroom Engagement, Grat.: Gratitude, LS: Life Satisfaction*

Model pertama yang menguji pengaruh keterlibatan di kelas terhadap rasa syukur, seperti yang ditunjukkan pada Tabel 4, menghasilkan R = 0,4802 dan R^2 = 0,2306 untuk Model 1. Dengan kata lain, 23,06% dari varians rasa syukur dapat dijelaskan oleh keterlibatan di kelas. Model ini signifikan secara statistik, F(1, 268) = 80,3028, p < 0,001. Pada model kedua (juga ditunjukkan pada Tabel 2), baik keterlibatan di kelas maupun rasa syukur, sebagai satu kesatuan, menjelaskan 15,24% dari varians kepuasan hidup (R = 0,3904; R^2 = 0,1524). Ini juga signifikan secara statistik: F(2, 267) = 24,0071, p < 0,001. Oleh karena itu, kedua prediktor dalam model tersebut memberikan kontribusi yang signifikan terhadap penjelasan kepuasan hidup. Sementara itu, dari Tabel 4, model efek total menunjukkan bahwa keterlibatan di kelas secara langsung, tanpa mediator, menjelaskan 13,91% varians kepuasan hidup dengan R = 0,3730 dan R^2 = 0,1391. Model ini signifikan, F(1, 268) = 43,3098, p < 0,001.

Tabel 4. Ringkasan Model Regresi dalam Analisis Mediasi

Model	Outcome	R	R^2	MSE	F	df1	df2	p
Model 1	Gratitude	.4802	.2306	17.3449	80.3028	1	268	< .001
Model 2	Life Satisfaction	.3904	.1524	54.3892	24.0071	2	267	< .001
Total Effect Model	Life Satisfaction	.3730	.1391	55.0364	43.3098	1	268	< .001

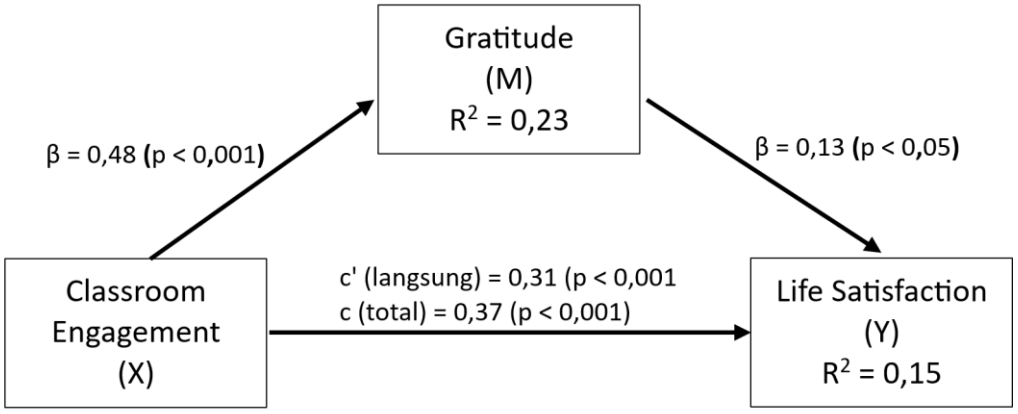
Sebagaimana ditunjukkan dalam Tabel 5, efek total classroom engagement terhadap life satisfaction adalah positif dan signifikan, B = 0.1603, SE = 0.0244, t = 6.5810, p < .001, dengan koefisien terstandar β = .3730. Artinya, sebelum gratitude dimasukkan sebagai mediator, classroom engagement memiliki hubungan positif yang signifikan dengan life satisfaction. Setelah gratitude dimasukkan ke dalam model, sebagaimana terlihat pada Tabel 3, efek langsung classroom engagement terhadap life satisfaction tetap signifikan, B = 0.1332, SE = 0.0276, t = 4.8242, p < .001, dengan koefisien terstandar β = .3099. Penurunan koefisien dari 0.1603 menjadi 0.1332 menunjukkan bahwa sebagian pengaruh classroom engagement

terhadap life satisfaction dijelaskan oleh gratitude.

Selanjutnya, merujuk pada Tabel 5, efek tidak langsung *classroom engagement* terhadap *life satisfaction* melalui *gratitude* adalah B = 0,0271 (BootSE = 0,0132) dengan ukuran efek terstandar yang tergolong kecil (β = 0,0631). Interval kepercayaan *bootstrap* 95% berada pada rentang 0,0014 sampai 0,0539. Karena interval kepercayaan tersebut tidak melewati angka nol, maka terdapat efek tidak langsung yang kecil namun signifikan dalam hubungan ini. Perlu diakui bahwa batas bawah interval kepercayaan tersebut sangat dekat dengan nol (0,0014), sehingga temuan mediasi parsial ini harus diinterpretasikan dengan hati-hati mengingat sifatnya yang rapuh (*fragile*). Adapun proporsi efek yang dimediasi oleh rasa syukur dalam model ini mencapai sekitar 17% (dihitung dari rasio efek tidak langsung terhadap efek total, yakni 0,0271 / 0,1603).

Tabel 5. Efek Total, Langsung, dan Tidak Langsung Classroom Engagement terhadap Life Satisfaction melalui Gratitude

Jenis Efek	Effect	SE / BootSE	t	p	LLCI / BootLLCI	ULCI / BootULCI	Standardized Effect
Total effect	0.1603	0.0244	6.5810	< .001	0.1123	0.2082	.3730
Direct effect	0.1332	0.0276	4.8242	< .001	0.0788	0.1875	.3099
Indirect effect	0.0271	0.0132	—	—	0.0014	0.0539	.0631



Gambar 1. Model mediasi Classroom Engagement, Gratitude, and Life Satisfaction

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *classroom engagement*, *gratitude*, dan *life satisfaction* pada remaja dengan menempatkan *gratitude* sebagai variabel mediator. Secara keseluruhan, temuan ini memberikan bukti kuat bagi paradigma pendidikan positif (*positive education*). Hasil penelitian menegaskan bahwa ruang kelas tidak hanya merupakan tempat belajar, tetapi juga mencerminkan nilai akademik. Ruang kelas juga menjadi ekosistem sosio-emosional yang penting bagi kesejahteraan holistik generasi muda (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; White & Waters, 2015).

Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang aktif di kelas melaporkan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Hubungan tersebut sesuai dengan teori sistem ekologi (Bronfenbrenner, 2005), yang menempatkan sekolah sebagai mikrosistem utama kedua setelah keluarga dalam

kehidupan remaja. Remaja menghabiskan sebagian besar waktu mereka di sekolah. Karena itu, kualitas interaksi dan pengalaman di kelas secara langsung memengaruhi penilaian hidup remaja secara keseluruhan (Eccles & Roeser, 2011).

Keterlibatan di kelas mencakup perilaku, emosi, dan kognisi. Ini memberi remaja ruang untuk menjelajahi identitas dan kemampuan mereka (Z. Wang et al., 2014). Dari sisi perilaku, siswa yang secara aktif berpartisipasi dalam diskusi atau proyek kelas merasa bahwa keberadaannya diakui. Dari sisi emosional, semangat dan minat terhadap materi menumbuhkan rasa terhubung (*sense of belonging*) dengan lingkungan sekolah. Kombinasi perasaan diterima, merasa mampu, dan merasa memiliki makna kemudian diubah oleh remaja menjadi penilaian positif terhadap kualitas hidup remaja secara umum (Xie et al., 2020; Yang et al., 2023). Temuan ini menekankan bahwa manfaat keterlibatan siswa tidak hanya dilihat sebagai peluang kelulusan atau sebagai cara untuk mencegah siswa bolos.

Salah satu temuan paling penting dalam studi ini adalah bahwa keterlibatan di kelas sangat berperan dalam membentuk rasa syukur. Sebelumnya, banyak literatur psikologi menyatakan bahwa rasa syukur merupakan bagian dari kepribadian bawaan atau hasil dari pengasuhan keluarga (Bono et al., 2020). Namun, studi ini membuktikan bahwa rasa syukur juga dapat dikembangkan melalui keterlibatan siswa di kelas.

Kelas yang interaktif adalah ruang sosial di mana siswa dan guru saling berinteraksi. Ketika siswa terlibat secara aktif, mereka lebih terbuka untuk berinteraksi dengan guru dan teman-teman. Dalam proses belajar, siswa sering kali menerima bantuan, umpan balik yang baik, pujian, dan dukungan moral (Froh et al., 2011). Siswa yang hadir secara kognitif dan emosional di kelas memiliki kemampuan yang lebih baik untuk mengenali kebaikan orang lain. Proses pengenalan inilah yang menjadi pemicu kognitif utama bagi munculnya rasa syukur dalam diri (Emmons & McCullough, 2004). Siswa yang merasa terbantu dan didukung oleh lingkungan sekitarnya mulai memahami bahwa keberhasilan mereka tidak hanya karena usaha mereka sendiri, tetapi juga karena kontribusi orang lain. Dengan demikian, keterlibatan kelas membantu siswa memahami bahwa sekolah bukan hanya tempat untuk belajar, tetapi juga tempat untuk mendapatkan dukungan dan berkah (Bundick et al., 2014; Côté-Lussier & Fitzpatrick, 2016).

Sejalan dengan berbagai literatur terdahulu, studi ini juga mempertegas bahwa rasa syukur sangat penting bagi kepuasan hidup remaja. Masa remaja adalah waktu yang penuh perubahan dan ketidakpastian. Hal ini menjelaskan bahwa remaja berada pada posisi rentan terhadap kecemasan sosial dan perbandingan dengan teman-teman mereka. Dalam kondisi ini, rasa syukur dapat membantu remaja melindungi diri dari pikiran negatif dan memandang hidup dengan lebih positif (King et al., 2023; Wood et al., 2010).

Mekanisme kausal dari rasa syukur terhadap kepuasan hidup dapat diteliti melalui lensa Teori Broaden-and-Build Emosi Positif sebagaimana dijelaskan oleh Fredrickson (2004). Dari perspektif teori ini, emosi positif seperti rasa syukur tidak hanya menghasilkan keadaan perasaan yang baik secara sementara, tetapi juga "memperluas" (broadened) repertoar pemikiran kognitif dan perilaku individu. Remaja yang bersyukur lebih cenderung menunjukkan fleksibilitas kognitif; mereka dapat mengarahkan perhatian pada apa yang mereka miliki (misalnya, memiliki teman yang mendukung atau guru yang peduli) daripada berfokus pada apa yang tidak mereka miliki atau pada kesulitan yang mereka alami. Perluasan perspektif ini secara kumulatif berkontribusi pada "pembangunan" (build) sumber daya psikologis yang langgeng seperti ketahanan mental dan optimisme. Pergeseran perspektif ini merupakan dasar mengapa seorang remaja yang

cenderung bersyukur dapat memiliki evaluasi yang sangat positif terhadap kehidupan mereka meskipun menghadapi tekanan akademis atau krisis identitas remaja yang umum terjadi (Chauhan et al., 2025; Kerry et al., 2023).

Inti dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana rasa syukur memengaruhi hubungan antara keterlibatan di kelas dan kepuasan hidup remaja. Hasilnya menunjukkan bahwa rasa syukur memang berperan sebagai mediator yang penting. Rasa syukur ini membantu menjelaskan bagaimana keterlibatan di kelas dapat meningkatkan kepuasan hidup remaja. Ternyata, ketika remaja terlibat aktif di kelas, mereka tidak hanya mendapat manfaat langsung, tetapi juga merasakan efek positif yang lebih mendalam melalui rasa syukur.

Penelitian sebelumnya sering kali langsung menghubungkan pengalaman sekolah yang baik dengan kebahagiaan tanpa menjelaskan prosesnya secara rinci (Akyürek, 2024; Li et al., 2023). Namun, studi ini menunjukkan bahwa ada proses yang terjadi di dalamnya yang menjelaskan bagaimana keterlibatan tersebut berdampak pada kepuasan hidup siswa. Prosesnya dimulai dari keterlibatan di kelas yang menciptakan momen-momen positif serta interaksi saling mendukung. Momen-momen ini kemudian membuat siswa merasa bersyukur, dan rasa syukur ini pada akhirnya memengaruhi cara remaja menilai kehidupan mereka secara keseluruhan.

Jadi, kepuasan hidup remaja bukanlah sesuatu yang muncul begitu saja, melainkan hasil dari bagaimana mereka merasakan dan menginternalisasi pengalaman belajar mereka. Siswa yang hanya fokus pada aktivitas dikelas tanpa merasakan emosi positif atau makna dari partisipasinya mungkin berprestasi tinggi secara akademik, tetapi belum tentu bahagia. Kepuasan hidup meningkat ketika partisipasi di kelas menyentuh aspek emosi dan bermuara pada rasa syukur (Akyıl et al., 2025). Dengan demikian, rasa syukur berperan kunci dalam meningkatkan kepuasan hidup remaja melalui keterlibatan aktif di kelas.

Studi ini menawarkan kebaruan teoretis melalui gabungan lintas disiplin yang menghubungkan variabel psikologi pendidikan dengan konsep utama psikologi positif. Mayoritas penelitian tentang classroom engagement selama satu dekade terakhir masih berfokus pada luaran (*outcomes*) yang menilai prestasi akademik, motivasi berprestasi, atau retensi siswa (Wong et al., 2024). Di sisi lain, banyak studi psikologi positif tentang kepuasan hidup remaja menyoroti peran orang tua, rasa percaya diri, dan kepribadian (Kaçmaz & Çelik, 2025). Penelitian ini memperluas kajian sebelumnya dengan menunjukkan bahwa keterlibatan siswa di kelas dapat dikaji tidak hanya dalam kaitannya dengan luaran akademik, tetapi juga dalam hubungannya dengan aspek kesejahteraan subjektif melalui mekanisme psikologis tertentu. Peneliti menunjukkan bahwa variabel pedagogis (classroom engagement) merupakan faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan eksistensial (life satisfaction dan gratitude). Lebih spesifik, peneliti menempatkan kelas partisipatif sebagai rangsangan lingkungan yang besar yang memicu sikap positif pada setiap individu.

Hasil analisis temuan ini menuntut pergeseran paradigma bagi para praktisi pendidikan. peneliti melihat bahwa pihak sekolah dan guru mata pelajaran harus menyadari bahwa metode pengajaran secara langsung memengaruhi kesehatan mental preventif siswa. Peneliti percaya bahwa membuat kelas yang partisipatif dan engaging melalui metode pembelajaran berbasis proyek, diskusi interaktif silang, peer-tutoring, serta iklim kelas yang bebas ancaman (threat-free environment) bukan sekadar strategi taktis untuk meraih nilai Ujian Nasional yang tinggi. Peneliti meyakini intervensi psikososial garis depan melindungi remaja dari depresi dan krisis makna hidup

Selain itu, bagi praktisi Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah, hasil ini memberikan landasan berbasis bukti (*evidence-based*) untuk merancang program bimbingan perkembangan yang inovatif. Karena *gratitude* terbukti dapat menjembatani interaksi sekolah dengan kebahagiaan, konselor dapat mengintegrasikan intervensi berbasis rasa syukur secara terstruktur ke dalam rutinitas akademik. Intervensi ini tidak harus dilakukan di ruang konseling yang eksklusif, melainkan dapat dikolaborasikan dengan guru kelas. Praktik-praktik sederhana seperti *gratitude journaling* mingguan (meminta siswa menuliskan tiga hal baru yang mereka pelajari dan satu orang yang membantu mereka hari itu), menginisiasi sesi apresiasi sejawat sebelum kelas berakhir, atau mengajak siswa merefleksikan nilai personal dari materi yang dipelajari, terbukti efektif dalam memelihara kesejahteraan remaja (Bono et al., 2022; Froh et al., 2009). Melalui sinergi antara pengajaran yang *engaging* dan pemupukan *gratitude* yang disengaja, sekolah dapat bertransformasi menjadi inkubator sejati bagi generasi muda yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga tangguh secara psikologis dan utuh secara kemanusiaan.

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, desain penelitian *cross-sectional* membatasi kemampuan untuk menarik kesimpulan kausal mengenai arah hubungan antarvariabel. Meskipun model teoritis menempatkan *classroom engagement* sebagai prediktor, *gratitude* sebagai mediator, dan *life satisfaction* sebagai outcome, kemungkinan adanya hubungan timbal balik tetap tidak dapat sepenuhnya dikesampingkan. Penelitian longitudinal diperlukan untuk memahami perubahan hubungan ketiga variabel tersebut dari waktu ke waktu.

Kedua, penggunaan teknik *convenience sampling* menyebabkan karakteristik sampel lebih merepresentasikan siswa yang tersedia dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Selain itu, seluruh partisipan berasal dari sekolah menengah atas di Kota Semarang, sehingga generalisasi hasil penelitian ke kelompok remaja pada wilayah lain perlu dilakukan secara hati-hati.

Ketiga, seluruh variabel penelitian diukur menggunakan instrumen *self-report* pada waktu pengukuran yang sama. Meskipun pengujian Harman's Single-Factor menunjukkan tidak adanya indikasi kuat *common method bias*, kemungkinan bias respons seperti kecenderungan memberikan jawaban yang dianggap positif tetap perlu dipertimbangkan. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan pendekatan multi-informan, misalnya melibatkan penilaian guru terhadap keterlibatan siswa.

Keempat, analisis penelitian belum mempertimbangkan kemungkinan struktur data berdasarkan sekolah karena partisipan berasal dari beberapa institusi pendidikan. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan pendekatan analisis yang memperhitungkan efek klaster apabila jumlah sekolah dan ukuran sampel memungkinkan.

Kelima, efek tidak langsung yang ditemukan dalam penelitian ini memiliki ukuran yang relatif kecil. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan mediator tambahan seperti *school belonging*, dukungan sosial, efikasi diri, atau modal psikologis untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara pengalaman sekolah dan kesejahteraan remaja.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa keterlibatan di kelas merupakan faktor penting yang

memengaruhi kepuasan hidup remaja, baik secara langsung maupun tidak langsung. Rasa syukur terbukti berperan sebagai mediator parsial yang menjembatani hubungan antara keterlibatan di kelas dan kepuasan hidup. Artinya, semakin tinggi keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran, semakin besar kemungkinan berkembangnya rasa syukur, yang pada akhirnya meningkatkan evaluasi positif terhadap kehidupan mereka secara keseluruhan.

Temuan ini menegaskan bahwa pengalaman belajar di kelas tidak hanya berdampak pada pencapaian akademik, tetapi juga berkontribusi secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Oleh karena itu, guru dan pihak sekolah perlu mengembangkan strategi pembelajaran yang mendorong partisipasi aktif, interaksi positif, dan dukungan sosial, sekaligus mengintegrasikan intervensi berbasis rasa syukur ke dalam kegiatan pembelajaran. Dengan demikian, sekolah dapat berperan sebagai lingkungan yang tidak hanya mencerdaskan secara intelektual, tetapi juga menumbuhkan kesejahteraan dan kualitas hidup remaja secara holistik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Negeri Semarang atas kesempatan untuk melakukan penelitian ini, dan kepada para siswa di Kota Semarang yang telah berpartisipasi dalam penyelesaiannya.

DAFTAR PUSTAKA

Akyıl, Y., Okur, S., Erdinç, B., & Satıcı, S. A. (2025). Gratitude as a longitudinal mediator between social support and mental wellbeing. *Acta Psychologica*, *261*. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105793

Akyürek, M. İ. (2024). Examining the relationship between school climate and happiness according to primary school students' perceptions. *Education 3-13*, *52*(3), 328–341.

Aulia, N. R., & Kasyfillah, M. H. (2025). Review Literatur: Adolescent Life Satisfaction. *Psycho Aksara : Jurnal Psikologi*, *3*(1), 47–56. https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v3i1.1660

Azizah, S., & Hariyadi, S. (2026). Pengaruh Gratitude dan Wisdom terhadap Hedonisme pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, *11*(2), 303–314.

Benlahcene, A., Kaur, A., & Awang-Hashim, R. (2021). Basic psychological needs satisfaction and student engagement: the importance of novelty satisfaction. *Journal of Applied Research in Higher Education*, *13*(5), 1290–1304.

Bono, G., Duffy, T., & Moreno, S. (2022). Gratitude in school: Benefits to students and schools. *Handbook of Positive Psychology in Schools*, 118–134.

Bono, G., Mangan, S., Fauteux, M., & Sender, J. (2020). A new approach to gratitude interventions in high schools that supports student wellbeing. *The Journal of Positive Psychology*, *15*(5), 657–665.

Bronfenbrenner, U. (2005). Ecological systems theory (1992). In *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development.* (pp. 106–173). Sage Publications Ltd.

Bundick, M. J., Quaglia, R. J., Corso, M. J., & Haywood, D. E. (2014). Promoting student engagement in the classroom. *Teachers College Record*, *116*(4), 1–34.

Chauhan, A. S., Mathur, G., Gulati, C., & Sharma, A. (2025). The relationship between gratitude and life satisfaction: The mediating effect of mental well-being. *Social Sciences and Humanities Open*, *11*. https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2024.101224

Chen, T., Ou, J., Li, G., & Luo, H. (2024). Promoting mental health in children and adolescents through digital technology: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1356554.

Chen, W., Huang, Z., Peng, B., & Hu, H. (2025). Unpacking the relationship between adolescents' perceived school climate and negative emotions: the chain mediating roles of school belonging

and social avoidance and distress. *BMC Psychology*, *13*(1), 58.
Côté-Lussier, C., & Fitzpatrick, C. (2016). Feelings of safety at school, socioemotional functioning, and classroom engagement. *Journal of Adolescent Health*, *58*(5), 543–550.
Dalimunthe, H. A., Dewi, I. K., Yunita, Y., Faadhil, F., & Lubis, D. M. G. S. (2024). Building a supportive learning environment: The role of psychology in increasing student motivation and engagement. *OPSearch: American Journal of Open Research*, *3*(4), 934–939.
Dotterer, A. M., & Lowe, K. (2011). Classroom context, school engagement, and academic achievement in early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, *40*(12), 1649–1660.
Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2011). Schools as developmental contexts during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, *21*(1), 225–241.
Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.
Fatima, I., Naeem, M. W., & Raza, H. M. Z. (2021). Life satisfaction and psychological wellbeing among young adults. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, *12*(02), 365–371.
Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, *56*(3), 218.
Fredrickson, B. L. (2004). The broaden–and–build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, *359*(1449), 1367–1377.
Fritz, M. S., & MacKinnon, D. P. (2007). Required sample size to detect the mediated effect. *Psychological Science*, *18*(3), 233–239.
Froh, J. J., Emmons, R. A., Card, N. A., Bono, G., & Wilson, J. A. (2011). Gratitude and the reduced costs of materialism in adolescents. *Journal of Happiness Studies*, *12*, 289–302.
Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology*, *4*(5), 408–422.
Kaçmaz, C., & Çelik, O. T. (2025). Life satisfaction in adolescence: A bibliometric analysis. *Child Indicators Research*, *18*(5), 1927–1955.
Kerry, N., Chhabra, R., & Clifton, J. D. W. (2023). Being Thankful for What You Have: A Systematic Review of Evidence for the Effect of Gratitude on Life Satisfaction. In *Psychology Research and Behavior Management* (Vol. 16, pp. 4799–4816). Dove Medical Press Ltd. https://doi.org/10.2147/PRBM.S372432
Kim, S. (2025). Beyond the Classroom: How School Bullying and Societal Well‐Being Shape Adolescent Life Satisfaction Across OECD Countries. *Journal of Adolescence*.
King, R. B., Zhang, R., Wen, J., Xie, F., & Cai, Y. (2023). Gratitude is its own reward: How grateful students have better motivation and engagement. *Educational Psychology*, *43*(4), 284–303.
Kunwijaya, I., Sugiharto, D. Y. P., & Sunawan, S. (2021). Future time perspective and its influence on life satisfaction through hope. *Jurnal Bimbingan Konseling*, *10*(2), 80–88.
Li, S., Liu, J., & Chen, X. (2023). How Does Interpersonal Gratitude Relate to Adolescent Life Satisfaction? The Roles of Parent–Child Relationship and Attachment Insecurity. *Journal of Happiness Studies*, *24*(8). https://doi.org/10.1007/s10902-023-00699-3
McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2001). The gratitude questionnaire-six item form (GQ-6). *Retrieved April*, *16*, 2010.
Oyarzún Gómez, D., Casas Aznar, F., & Alfaro Inzunza, J. (2019). Family, school, and neighbourhood microsystems influence on children's life satisfaction in Chile. *Child Indicators Research*, *12*(6), 1915–1933.
Rahimi, A., & Bigdeli, R. A. (2014). The broaden-and-build theory of positive emotions in second language learning. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *159*, 795–801.
Russo-Netzer, P., & Tarrasch, R. (2024). The path to life satisfaction in adolescence: life orientations, prioritizing, and meaning in life. *Current Psychology*, *43*(18), 16591–16603. https://doi.org/10.1007/s12144-023-05608-8
Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction.* (Vol. 55,

Number 1). American Psychological Association.
Tian, H. M., Zhou, Y. Q., Chang, X. L., & Wang, Y. F. (2025). Perceived social support and depression: longitudinal mediating roles of gratitude and meaning in life. *BMC Psychology*, *13*(1). https://doi.org/10.1186/s40359-025-03541-y
Wang, M.-T., & Hofkens, T. L. (2020). Beyond classroom academics: A school-wide and multi-contextual perspective on student engagement in school. *Adolescent Research Review*, *5*(4), 419–433.
Wang, Z., Bergin, C., & Bergin, D. A. (2014). Measuring engagement in fourth to twelfth grade classrooms: the Classroom Engagement Inventory. *School Psychology Quarterly*, *29*(4), 517.
White, M. A., & Waters, L. E. (2015). A case study of 'The Good School:'Examples of the use of Peterson's strengths-based approach with students. *The Journal of Positive Psychology*, *10*(1), 69–76.
Wong, Z. Y., Liem, G. A. D., Chan, M., & Datu, J. A. D. (2024). Student engagement and its association with academic achievement and subjective well-being: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, *116*(1), 48.
Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, *30*(7), 890–905.
Xie, K., Vongkulluksn, V. W., Lu, L., & Cheng, S.-L. (2020). A person-centered approach to examining high-school students' motivation, engagement and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, *62*, 101877.
Yang, D., Cai, Z., Wang, C., Zhang, C., Chen, P., & Huang, R. (2023). Not all engaged students are alike: Patterns of engagement and burnout among elementary students using a person-centered approach. *BMC Psychology*, *11*(1), 38.