

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan gambaran umum savoring dan kebahagiaan dan untuk menemukan hubungan antara savoring dengan kebahagiaan. Kajian literatur mengungkapkan bahwa savoring memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan. Penelitian menggunakan Korelasi Eksplanatorik dengan jumlah sampel 177 remaja. Data dikumpulkan menggunakan Savoring Belief Inventory (SBI) dan Instrumen Kebahagiaan Remaja (IKR). Gambaran umum savoring dan kebahagiaan pada remaja menunjukkan hasil dalam kategori Sedang. Teknik analisis data menggunakan metode korelasi pearson untuk mengetahui hubungan antara savoring dengan kebahagiaan. Teknik F-Test digunakan untuk membandingkan perbedaan savoring berdasarkan gender dan juga membandingkan kebahagiaan berdasarkan gender. Hasil menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan savoring laki-laki dan perempuan dan kebahagiaan laki-laki dan perempuan. Domain savoring yang tertinggi adalah mengenang pengalaman positif dimasa lalu, sementara domain terendah adalah mengantisipasi masa depan. Domain kebahagiaan yang tertinggi adalah keterlibatan, sementara domain terendah adalah kebermaknaan hidup. Hubungan antara savoring dengan kebahagiaan ditemukan berkorelasi positif tetapi lemah. Berdasarkan penelitian diperlukan pengembangan intervensi bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kebahagiaan melalui teknik menulis jurnal harian.

Kata kunci: Savoring, Kebahagiaan, Penelitian Korelasi, Remaja, Pondok Pesantren.

