



Pengaruh Emotional dan Gratitude Journaling terhadap Well-Being Pelajar

Imelda Fransisca Sudirlan^{1*}, Salwa Muawiyah², Tika Nur Islah Holifah³, Eva Rahmawati⁴, Novianti Putri⁵, Meina Shiamullaela⁶, Pipih Muhopilah⁷

Universitas YPIB Majalengka, Indonesia

Email: imeldafsudirlan28@gmail.com*

Keywords:

emotional journaling; gratitude journaling; well-being; twelfth-grade students

Kata Kunci:

emotional journaling; gratitude journaling; well-being; pelajar kelas XII

Abstract

Twelfth-grade students are in late adolescence, a developmental stage marked by increased academic demands and transitional pressures toward early adulthood, which may reduce students' well-being. This condition highlights the need for simple and practical school-based interventions. This study aimed to examine the effect of emotional and gratitude journaling on the well-being of twelfth-grade students. The study employed a true experimental design using a pre-test post-test control group design. A total of 49 twelfth-grade students were randomly assigned to an experimental group (n = 24) and a control group (n = 25). The experimental group participated in emotional and gratitude journaling for four consecutive days, while the control group received no intervention. Well-being was measured before and after the intervention using a well-being questionnaire. Data were analyzed using paired sample t-test and independent sample t-test. The results showed a significant increase in well-being in the experimental group after the intervention, as well as a significant difference in post-test well-being between the experimental and control groups. These findings indicate that emotional and gratitude journaling are effective short-term psychological interventions for improving the well-being of twelfth-grade students.

Abstrak

Pelajar kelas XII berada pada fase remaja akhir yang ditandai oleh meningkatnya tuntutan akademik serta tekanan masa transisi menuju dewasa awal, sehingga berisiko mengalami penurunan well-being. Kondisi ini menuntut adanya intervensi yang sederhana, praktis, dan mudah diterapkan di lingkungan sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh emotional dan gratitude journaling terhadap well-being pelajar kelas XII. Penelitian menggunakan desain true experimental dengan pre-test post-test control group design. Subjek penelitian berjumlah 49 pelajar kelas XII yang dibagi secara acak ke dalam kelompok eksperimen (n = 24) dan kelompok kontrol (n = 25). Kelompok eksperimen diberikan perlakuan emotional dan gratitude journaling selama empat hari berturut-turut, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Pengukuran well-being dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan kuesioner well-being. Data dianalisis menggunakan paired sample t-test dan independent sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan well-being yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah perlakuan, serta terdapat perbedaan well-being yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada tahap post-test. Dengan demikian, emotional dan gratitude journaling terbukti efektif sebagai intervensi psikologis jangka pendek untuk meningkatkan well-being pelajar kelas XII.

PENDAHULUAN

Remaja kelas XII berada pada tahap perkembangan remaja akhir, yaitu fase transisi dari masa remaja menuju dewasa awal yang umumnya berada pada rentang usia 17–19 tahun. Pada tahap ini, individu mengalami berbagai perubahan yang signifikan, baik secara biologis, kognitif, maupun emosional. Santrock (2018) menjelaskan bahwa remaja akhir ditandai dengan meningkatnya tuntutan untuk bersikap mandiri, mampu mengambil keputusan penting, serta bertanggung jawab terhadap pilihan hidupnya. Dalam konteks pendidikan, remaja kelas XII menghadapi tuntutan akademik yang lebih besar dibandingkan jenjang sebelumnya, seperti ujian akhir, kelulusan, serta perencanaan pendidikan lanjutan atau dunia kerja.

Tingginya tuntutan akademik dan tekanan masa transisi tersebut menjadikan remaja kelas XII rentan mengalami berbagai permasalahan psikologis, khususnya yang berkaitan dengan *well-being*. Pelajar pada tingkat ini sering dihadapkan pada kecemasan akademik, ketidakpastian masa depan, serta tekanan sosial yang dapat memengaruhi kondisi emosional mereka. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa pelajar tingkat akhir memiliki risiko lebih tinggi mengalami stres dan ketidaknyamanan psikologis. Fitria dan Rachmawati (2018) menemukan bahwa siswa SMA kelas XII menghadapi tekanan akademik yang lebih besar, yang berdampak pada munculnya kecemasan dan kelelahan emosional. Selain itu, Putri dan Ramadhani (2020) menunjukkan bahwa stres akademik pada siswa SMA berhubungan dengan rendahnya *psychological well-being*, sehingga kondisi ini berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis apabila tidak dikelola dengan baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa *well-being* menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan pada remaja kelas XII.

Well-being merupakan kondisi kesejahteraan psikologis individu yang dinilai berdasarkan pengalaman subjektif dan evaluasi personal terhadap kehidupannya. Diener (1984) mendefinisikan *well-being* atau *subjective well-being* sebagai evaluasi individu terhadap kualitas hidupnya yang mencakup dua komponen utama, yaitu komponen kognitif berupa kepuasan hidup dan komponen afektif berupa keseimbangan antara emosi positif dan emosi negatif. Sejalan dengan pandangan tersebut, kajian psikologi di Indonesia juga memandang *well-being* sebagai kondisi psikologis yang mencerminkan pengalaman hidup yang berjalan optimal serta penilaian subjektif terhadap kehidupan. Penelitian pada remaja pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Cisarua menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah kondisi psikologis positif yang mencerminkan kemampuan individu mencapai target kehidupan yang diharapkan (Kartikasari & Priscella, 2024). Selain itu, penelitian pada siswa SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta menggambarkan kesejahteraan psikologis sebagai evaluasi subjektif individu terhadap pengalaman hidup dan kapasitas berfungsi secara positif dalam kehidupan sehari-hari (Ramadhani, Djunaedi & Sismiati, 2016). Dengan demikian, *well-being* tidak hanya berarti ketiadaan masalah psikologis, tetapi juga mencakup keberadaan emosi positif serta kemampuan individu dalam berfungsi secara optimal, khususnya pada remaja kelas XII yang sedang berada pada masa transisi penting dalam kehidupannya.

Upaya peningkatan *well-being* pada remaja, khususnya remaja kelas XII, perlu mempertimbangkan karakteristik perkembangan dan konteks kehidupan mereka. Berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk meningkatkan *well-being*, mulai dari intervensi konseling hingga program pengembangan diri (Awalliya, 2025; Jembarwati, 2023). Namun,

dalam konteks sekolah, diperlukan intervensi yang sederhana, mudah diterapkan, dan tidak membutuhkan waktu yang panjang. Salah satu pendekatan yang dinilai relevan dan praktis untuk meningkatkan well-being adalah journaling, karena memungkinkan individu merefleksikan pengalaman dan kondisi emosionalnya secara mandiri serta mudah diterapkan dalam konteks pendidikan (Sari & Indrawati, 2016; Pratiwi & Lestari, 2018). *Journaling* memungkinkan individu merefleksikan pengalaman internalnya secara mandiri dan terstruktur, sehingga dapat membantu pengelolaan emosi serta peningkatan kesadaran diri.

Journaling merupakan aktivitas menulis reflektif yang bertujuan untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi secara sadar (Lubis, 2016). Dalam kajian psikologi, *journaling* sering dikembangkan dalam bentuk *emotional journaling* dan *gratitude journaling*. *Emotional journaling*, yang juga dikenal sebagai *expressive writing*, berfokus pada penulisan pengalaman emosional yang dirasakan individu (Dewanto, 2025; Hasanah, 2024; Manurung & Aritonang, 2023). Aktivitas ini membantu individu mengenali, mengekspresikan, dan memproses emosi yang dialaminya sehingga dapat mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan keseimbangan emosi. Sementara itu, *gratitude journaling* merupakan kegiatan menuliskan hal-hal yang disyukuri dalam kehidupan sehari-hari (Imaniyah & Kamila, 2022). Praktik ini membantu individu memusatkan perhatian pada pengalaman positif, meningkatkan afek positif, serta memperkuat makna hidup (Listiyandini et al., 2015). Kombinasi *emotional* dan *gratitude journaling* dinilai relevan untuk meningkatkan *well-being* karena mencakup pengolahan emosi negatif sekaligus penguatan emosi positif.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *journaling* memiliki kaitan positif dengan *well-being*. Penelitian Emmons dan McCullough (2003) menunjukkan bahwa individu yang secara rutin melakukan *gratitude journaling* mengalami peningkatan emosi positif dan kepuasan hidup. Penelitian *expressive writing* oleh Pennebaker dan Chung (2011) juga menunjukkan bahwa menulis tentang pengalaman emosional dapat memberikan manfaat bagi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Di Indonesia, penelitian Sari dan Indrawati (2016) menemukan adanya hubungan positif antara kebersyukuran dan *psychological well-being* pada mahasiswa. Selain itu, penelitian Wulandari dan Hidayati (2019) menunjukkan bahwa kondisi psikologis pelajar, termasuk *well-being*, berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam mengelola tekanan akademik. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa *journaling*, khususnya yang berkaitan dengan emosi dan rasa syukur, berpotensi menjadi intervensi yang efektif untuk meningkatkan *well-being* pada pelajar.

Meskipun berbagai penelitian menunjukkan bahwa *journaling*, khususnya *emotional journaling* dan *gratitude journaling*, memiliki hubungan positif dengan *well-being*, masih terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian-penelitian sebelumnya. Sebagian besar penelitian yang ada bersifat korelasional sehingga belum dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara langsung antara *journaling* dan peningkatan *well-being*. Selain itu, penelitian eksperimental yang menguji kombinasi *emotional* dan *gratitude journaling* secara bersamaan masih relatif terbatas, khususnya pada populasi remaja sekolah menengah atas. Di sisi lain, durasi intervensi *journaling* dalam penelitian sebelumnya umumnya dilakukan dalam jangka waktu yang cukup panjang, sehingga kurang praktis untuk diterapkan dalam konteks sekolah. Penelitian yang menguji efektivitas *journaling* dalam durasi singkat dengan desain

eksperimen dan kelompok kontrol, khususnya pada remaja kelas XII, masih jarang ditemukan.

Berdasarkan celah penelitian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *emotional* dan *gratitude journaling* terhadap *well-being* pelajar kelas XII. Penelitian ini menggunakan *desain true experimental* dengan *pre-test post-test control group design* untuk menguji perubahan *well-being* sebelum dan sesudah perlakuan serta membandingkan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Intervensi *journaling* diberikan selama empat hari berturut-turut dengan jadwal rutin setiap hari. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris mengenai efektivitas intervensi *journaling* jangka pendek dalam meningkatkan *well-being* pelajar serta menjadi dasar pengembangan program peningkatan kesejahteraan psikologis yang praktis di lingkungan sekolah.

METODE PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah pelajar kelas XII yang berada pada tahap remaja akhir. Subjek dipilih karena berada pada fase transisi penting dengan tuntutan akademik yang tinggi, sehingga *well-being* menjadi aspek psikologis yang relevan untuk diteliti. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 49 pelajar, yang terbagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Seluruh subjek merupakan pelajar aktif kelas XII dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian dengan memberikan persetujuan secara sadar (*informed consent*).

Teknik pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik pemilihan subjek berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria inklusi subjek meliputi: (1) pelajar kelas XII, (2) bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian, dan (3) tidak sedang mengikuti intervensi psikologis lain selama penelitian berlangsung. Setelah subjek terpilih, pembagian subjek ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan secara acak (*random assignment*) untuk meminimalkan bias dan meningkatkan validitas internal penelitian.

Penelitian ini menggunakan *desain true experimental* dengan bentuk *pre-test post-test control group design*. Desain ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang menerima perlakuan *emotional* dan *gratitude journaling*, serta kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan tersebut. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah *emotional dan gratitude journaling*, sedangkan variabel terikat (Y) adalah *well-being* pelajar. Pengukuran *well-being* dilakukan dua kali, yaitu sebelum perlakuan diberikan (*pre-test*) dan setelah perlakuan selesai (*post-test*). Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk membandingkan perubahan skor *well-being* dalam kelompok eksperimen serta membandingkan hasil *post-test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sehingga hubungan sebab-akibat dapat diuji secara lebih kuat.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan instrumen pengukuran *well-being* yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Instrumen disusun dalam bentuk kuesioner dengan skala *Likert* empat poin, yaitu 1 = sangat tidak setuju hingga 4 = sangat setuju. Pengukuran *well-being* dilakukan sebanyak dua kali, yaitu pada tahap *pre-test* sebelum perlakuan diberikan dan pada tahap *post-test* setelah seluruh rangkaian perlakuan selesai. Kuesioner disebarkan kepada subjek penelitian melalui media daring menggunakan

Google Form untuk memudahkan pengisian dan memastikan keseragaman prosedur pengambilan data.

Perlakuan dalam penelitian ini berupa *emotional* dan *gratitude journaling* yang diberikan kepada kelompok eksperimen selama empat hari berturut-turut dengan jadwal rutin setiap hari. Setiap sesi *journaling* dilakukan selama kurang lebih 15–25 menit. *Emotional journaling* dilakukan dengan meminta peserta menuliskan pengalaman serta emosi yang dirasakan pada hari tersebut secara bebas dan reflektif. Selanjutnya, *gratitude journaling* dilakukan dengan meminta peserta menuliskan minimal tiga hal yang disyukuri pada hari itu. Seluruh kegiatan *journaling* dilakukan secara mandiri oleh peserta menggunakan lembar kerja yang telah disiapkan oleh peneliti.

Kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan *journaling*, namun tetap mengikuti pengukuran *pre-test* dan *post-test* pada waktu yang sama dengan kelompok eksperimen. Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa perbedaan skor *well-being* yang muncul dapat dikaitkan dengan perlakuan yang diberikan

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Untuk menguji hipotesis pertama, yaitu adanya peningkatan *well-being* sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen, digunakan uji t sampel berpasangan (*paired sample t-test*). Selanjutnya, untuk menguji hipotesis kedua, yaitu perbedaan *well-being* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada tahap *post-test*, digunakan uji t dua sampel independen (*independent sample t-test*). Tingkat signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0,05. Pemilihan teknik analisis ini disesuaikan dengan desain eksperimen dan tujuan penelitian untuk membandingkan rata-rata skor antar kondisi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 49 pelajar kelas XII SMAN 1 Sukahaji Majalengka yang berada pada tahap remaja akhir. Seluruh subjek merupakan pelajar aktif yang berasal dari jenjang pendidikan dan lingkungan akademik yang sama. Subjek penelitian dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen sebanyak 24 pelajar dan kelompok kontrol sebanyak 25 pelajar. Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, subjek penelitian terdiri dari 13 pelajar laki-laki dan 36 pelajar perempuan. Distribusi subjek berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa partisipan penelitian didominasi oleh pelajar perempuan, namun tetap melibatkan kedua jenis kelamin.

Ditinjau dari karakteristik usia, sebagian besar subjek berada pada usia 17 tahun (60%), diikuti oleh subjek berusia 18 tahun (20%), serta subjek dengan usia di atas 18 tahun (20%). Seluruh subjek mengikuti rangkaian kegiatan penelitian secara lengkap, mulai dari pengisian *pre-test* hingga *post-test*, tanpa adanya subjek yang mengundurkan diri atau data yang tidak lengkap. Dengan demikian, seluruh data yang diperoleh dinyatakan memenuhi syarat dan layak untuk dianalisis pada tahap selanjutnya.

Statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai skor *well-being* pelajar pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis ini mencakup nilai rata-rata (*mean*) dan standar deviasi (SD) sebagai indikator pemusatan dan penyebaran data. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, pada kelompok kontrol, skor *well-being* pada tahap *pre-test* memiliki nilai rata-rata sebesar 85,72

dengan standar deviasi 12,73. Setelah periode penelitian berlangsung, skor *well-being* pada tahap post-test menunjukkan peningkatan dengan nilai rata-rata sebesar 93,84 dan standar deviasi 7,22. Hasil ini menunjukkan adanya perubahan skor *well-being* pada kelompok kontrol, meskipun tanpa diberikan perlakuan *journaling*.

Pada kelompok eksperimen, skor *well-being* pada tahap pre-test memiliki nilai rata-rata sebesar 90,96 dengan standar deviasi 17,84. Setelah diberikan perlakuan berupa *emotional and gratitude journaling* selama empat hari, skor *well-being* pada tahap post-test mengalami peningkatan yang cukup jelas dengan nilai rata-rata sebesar 115,88 dan standar deviasi 14,65. Secara deskriptif, skor rata-rata *well-being* kelompok eksperimen pada tahap post-test tampak lebih tinggi dibandingkan dengan skor rata-rata kelompok kontrol.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Data

Kelompok	Pre-Test			Post-Test		
	M	SD	Kualifikasi	M	SD	Kualifikasi
Kontrol	85,72	12,73	Sedang	93,84	7,22	Sedang
Eksperimen	90,96	17,84	Sedang	115,88	14,65	Tinggi

Keterangan: M : Mean/ nilai rata-rata
SD : Standar deviasi

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat peningkatan signifikan pada *well-being* pelajar setelah mengikuti *emotional and gratitude journaling*. Analisis difokuskan pada kelompok eksperimen dengan membandingkan skor *well-being* sebelum perlakuan (*pre-test*) dan setelah perlakuan (*post-test*). Teknik analisis yang digunakan adalah uji t sampel berpasangan (*paired samples t-test*) karena pengukuran dilakukan pada subjek yang sama dalam dua waktu yang berbeda.

Hasil uji t sampel berpasangan menunjukkan nilai t sebesar -6,581 dengan derajat kebebasan (df) = 23 dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *well-being* sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima. Selain itu, hasil uji ukuran efek (*effect size*) menunjukkan nilai Cohen's d sebesar -1,343, yang termasuk dalam kategori efek besar. Hal ini mengindikasikan bahwa *emotional and gratitude journaling* memiliki pengaruh yang kuat terhadap peningkatan *well-being* pelajar.

Tabel 2. uji t sampel berpasangan

Variabel	t	df	Sig. (p)	Cohen's d
Well-being (Pre-test– Post-test)	-6,581	23	< 0,001	-1,343

Hipotesis kedua (H2) dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada *well-being* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada *post-test*. Untuk menguji hipotesis tersebut, digunakan uji t dua sampel independen (*independent samples t-test*) karena data berasal dari dua kelompok yang berbeda dan dibandingkan pada satu waktu pengukuran, yaitu *post-test*. Sebelum menafsirkan hasil uji t, dilakukan uji

homogenitas varians (*Levene's Test*). Hasil *Levene's Test* menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,001$, yang berarti varians kedua kelompok tidak homogen. Oleh karena itu, interpretasi hasil uji t didasarkan pada baris *Equal variances not assumed*.

Tabel 3. uji t dua sampel independen

Variabel	t	df	Sig. (p)	Cohen's d
Well-being (Pre-test– Post-test)	-6,635	33,246	< 0,001	-1,920

Hasil uji t dua sampel independen pada baris tersebut menunjukkan nilai $t = -6,635$ dengan derajat kebebasan (df) = 33,246 dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor *well-being* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada *post-test*. Selain itu, ukuran efek (*effect size*) yang ditunjukkan oleh Cohen's $d = -1,920$ termasuk dalam kategori efek sangat besar, yang mengindikasikan bahwa perbedaan *well-being* antara kedua kelompok tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga bermakna secara praktis.

Berdasarkan hasil analisis data, penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian *emotional* dan *gratitude journaling* berpengaruh terhadap peningkatan *well-being* pelajar. Secara deskriptif, skor rata-rata *well-being* pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan dari tahap *pre-test* ke *post-test* dan mencapai kategori tinggi, sedangkan kelompok kontrol menunjukkan peningkatan yang lebih kecil dan tetap berada pada kategori sedang.

Hasil uji t sampel berpasangan menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *well-being* sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen, sehingga hipotesis pertama (H1) diterima. Selain itu, hasil uji t dua sampel independen pada tahap *post-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *well-being* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sehingga hipotesis kedua (H2) juga diterima. Ukuran efek pada kedua pengujian menunjukkan kategori efek besar hingga sangat besar, yang mengindikasikan bahwa *emotional* dan *gratitude journaling* tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memberikan dampak yang bermakna secara praktis terhadap *well-being* pelajar.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *emotional* dan *gratitude journaling* merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan *well-being* pelajar kelas XII. Temuan ini mendukung hipotesis pertama (H1), yaitu adanya peningkatan *well-being* yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan *journaling*. Pelajar yang mengikuti kegiatan *journaling* menunjukkan perubahan kondisi psikologis ke arah yang lebih positif, yang tercermin dari meningkatnya emosi positif, kemampuan merefleksikan pengalaman emosional, serta evaluasi yang lebih baik terhadap kehidupan sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan pandangan psikologi positif yang menekankan pentingnya kesadaran emosi dan makna hidup dalam membentuk kesejahteraan psikologis.

Selain itu, hasil penelitian juga mendukung hipotesis kedua (H2), yaitu terdapat perbedaan tingkat *well-being* yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok

kontrol pada tahap post-test. Kelompok eksperimen menunjukkan tingkat well-being yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, yang mengindikasikan bahwa peningkatan well-being tidak semata-mata disebabkan oleh faktor waktu atau kondisi eksternal. Perbedaan ini memperkuat asumsi bahwa intervensi emotional dan gratitude journaling berperan langsung dalam meningkatkan well-being pelajar, bukan sekadar perubahan alami yang terjadi selama proses pembelajaran.

Secara konseptual, peningkatan well-being pada kelompok eksperimen dapat dijelaskan melalui proses refleksi diri yang terjadi selama kegiatan menulis. Emotional journaling memberikan ruang bagi pelajar untuk mengekspresikan emosi secara terbuka dan terstruktur, sehingga membantu individu mengenali serta memahami kondisi emosional yang dialami. Proses ini berkontribusi pada pengurangan beban psikologis dan peningkatan keseimbangan afektif, yang merupakan salah satu komponen penting dalam well-being. Mekanisme ini sejalan dengan teori regulasi emosi yang menekankan bahwa kemampuan mengenali dan mengekspresikan emosi secara adaptif berperan penting dalam kesehatan psikologis.

Di sisi lain, gratitude journaling membantu pelajar mengalihkan fokus perhatian dari pengalaman yang menekan menuju aspek-aspek positif dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menuliskan hal-hal yang disyukuri secara rutin, pelajar dilatih untuk memaknai pengalaman hidup secara lebih positif dan realistis. Praktik ini berkontribusi pada peningkatan afek positif dan kepuasan hidup, yang selanjutnya memperkuat well-being. Pendekatan ini sejalan dengan temuan penelitian psikologi positif yang menunjukkan bahwa peningkatan emosi positif dapat memperluas cara berpikir dan membangun sumber daya psikologis individu.

Perbedaan tingkat well-being antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol juga menegaskan peran journaling sebagai faktor pembeda utama dalam penelitian ini. Kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan journaling tetap menunjukkan perubahan, namun peningkatannya relatif lebih terbatas dan kemungkinan dipengaruhi oleh faktor alami seperti adaptasi terhadap rutinitas sekolah atau interaksi sosial. Tanpa adanya intervensi reflektif yang terstruktur, peningkatan well-being pada kelompok kontrol tidak mencapai tingkat yang sama dengan kelompok eksperimen. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kombinasi emotional dan gratitude journaling merupakan intervensi sederhana namun efektif untuk meningkatkan well-being pelajar di lingkungan sekolah.

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kegiatan journaling dan expressive writing dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Sebagai contoh, Kalogeropoulos dan Papadopoulos (2024) menemukan bahwa intervensi gratitude journaling secara signifikan meningkatkan well-being dibandingkan kelompok kontrol pada mahasiswa. Selain itu, Syah dan Dewiuliana (2023) melaporkan bahwa expressive writing therapy efektif dalam mengurangi kecemasan remaja korban bullying, menunjukkan bahwa menulis reflektif membantu pengelolaan emosi yang berkaitan dengan well-being. Temuan Savera (2022) juga mendukung bahwa expressive writing efektif mengatasi berbagai bentuk stress, yang selaras dengan peningkatan well-being akibat emotional journaling pada penelitian ini.

Penelitian lain di Indonesia juga mendukung temuan ini. Alim dkk. (2025) melaporkan bahwa teknik journaling efektif menurunkan stres akademik mahasiswa, sedangkan Veriza dkk. (2023) menemukan bahwa teknik journaling membantu membentuk perilaku positif pada remaja. Penelitian refleksi diri Islami oleh Pratiwi dkk. (2025) dan studi mindfulness

journaling oleh Marito (2025) menunjukkan bahwa journaling membantu pengelolaan emosi dan ketahanan emosional remaja, yang selaras dengan peran gratitude journaling dalam memperkuat afek positif dan kesejahteraan psikologis. Secara umum, temuan-temuan ini memperkuat bukti bahwa journaling merupakan strategi intervensi psikologis yang dapat meningkatkan well-being pada remaja dan mahasiswa.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis yang penting dalam upaya peningkatan well-being pelajar di lingkungan sekolah. Temuan bahwa emotional dan gratitude journaling mampu meningkatkan well-being menunjukkan bahwa intervensi ini bersifat aplikatif dan dapat diterapkan secara langsung dalam konteks pendidikan. Melalui journaling, pelajar dibantu untuk mengenali, mengekspresikan, dan merefleksikan emosi serta mengarahkan perhatian pada pengalaman positif, sehingga mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis secara berkelanjutan.

Dari sisi institusi pendidikan, emotional dan gratitude journaling dapat dijadikan sebagai intervensi psikologis yang sederhana, murah, dan mudah diterapkan tanpa memerlukan fasilitas khusus atau tenaga profesional secara intensif. Guru BK atau wali kelas dapat memfasilitasi kegiatan journaling sebagai bagian dari refleksi kelas, penguatan karakter, atau program kesehatan mental sekolah. Secara lebih luas, journaling berpotensi dikembangkan sebagai intervensi preventif jangka pendek maupun jangka panjang untuk menjaga dan meningkatkan well-being pelajar serta mencegah munculnya masalah psikologis yang lebih serius.

Penelitian ini telah memberikan temuan empiris mengenai efektivitas emotional dan gratitude journaling dalam meningkatkan well-being pelajar. Namun demikian, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Salah satu keterbatasan utama adalah durasi intervensi yang relatif singkat, yaitu hanya berlangsung selama empat hari sehingga hasil yang diperoleh lebih merefleksikan dampak jangka pendek dan belum dapat menggambarkan keberlanjutan efek intervensi dalam jangka panjang. Selain itu, kondisi pelaksanaan penelitian yang kurang terkendali turut menjadi faktor pembatas. Penelitian dilaksanakan pada masa remedial dan bersamaan dengan kegiatan Pekan Olahraga Kelas (Porklas) yang menyebabkan munculnya kebisingan serta gangguan konsentrasi pada peserta. Situasi ini memengaruhi kualitas partisipasi subjek dalam mengikuti perlakuan maupun dalam mengisi instrumen pengukuran.

Keterbatasan lain berkaitan dengan jumlah dan karakteristik subjek penelitian yang terbatas pada pelajar dari satu sekolah dengan rentang usia yang relatif homogen. Hal ini membatasi generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas. Di samping itu, pengukuran well-being yang sepenuhnya menggunakan instrumen self-report memungkinkan munculnya bias respon, seperti kecenderungan memberikan jawaban yang dianggap sesuai secara sosial sehingga dapat memengaruhi akurasi data.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk menerapkan durasi intervensi yang lebih panjang agar dapat mengevaluasi stabilitas dan keberlanjutan pengaruh emotional dan gratitude journaling terhadap well-being. Selain itu, diperlukan pengaturan kondisi penelitian yang lebih kondusif dan terkontrol sehingga gangguan eksternal yang berpotensi memengaruhi konsentrasi peserta dapat diminimalkan.

Penelitian berikutnya juga dianjurkan untuk melibatkan jumlah subjek yang lebih besar dan lebih beragam, baik dari segi latar belakang sekolah, usia maupun karakteristik sosial

guna meningkatkan daya generalisasi temuan. Selanjutnya, penggunaan metode pengukuran yang lebih beragam, seperti observasi atau wawancara, dapat dipertimbangkan untuk melengkapi data self-report sehingga gambaran well-being yang diperoleh menjadi lebih komprehensif. Terakhir, penelitian lanjutan dapat mengkaji emotional journaling dan gratitude journaling secara terpisah agar kontribusi masing-masing teknik terhadap peningkatan well-being dapat dianalisis secara lebih spesifik terhadap peningkatan well-being pelajar.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa emotional dan gratitude journaling berpengaruh terhadap peningkatan well-being pelajar kelas XII. Intervensi journaling yang diberikan kepada pelajar sebagai subjek penelitian terbukti mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam konteks tuntutan akademik dan masa transisi perkembangan remaja akhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis pertama (H1) diterima, yang menunjukkan adanya peningkatan well-being pada pelajar setelah mengikuti emotional dan gratitude journaling. Hal ini mengindikasikan bahwa kegiatan menulis reflektif mengenai emosi dan rasa syukur berkontribusi positif terhadap kondisi psikologis pelajar.

Selain itu, hipotesis kedua (H2) juga diterima, ditandai dengan adanya perbedaan tingkat well-being antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen yang mengikuti emotional dan gratitude journaling memiliki well-being yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan. Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan bahwa emotional dan gratitude journaling merupakan intervensi psikologis yang efektif, praktis, dan mudah diterapkan di lingkungan sekolah untuk meningkatkan well-being pelajar. Intervensi ini memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai bagian dari program promotif dan preventif kesehatan mental di sekolah. Sebagai saran, penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji efektivitas journaling dalam jangka panjang serta melibatkan subjek dengan karakteristik yang lebih beragam guna meningkatkan generalisasi temuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alim, M. A., Raja Khaeroini, A. N., & Jamaluddin, M. (2025). Efektivitas teknik journaling terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 2(4), 1–10. <https://journal.pubmedia.id/index.php/pjp/article/download/4308/3790/10585>
- Awalliya, R. R. (2025). Layanan bimbingan karier berbasis psychological well-being untuk meningkatkan motivasi belajar dan arah hidup siswa kelas XII. *Revorma: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran*, 5(2), 221–232.
- Dewanto, A. C. (2025). The effect of gratitude journaling on depressive symptoms among university students. *Arus Jurnal Pendidikan*, 5(3), 392–401.
- Fitria, N., & Rachmawati, M. A. (2018). Stres akademik pada siswa SMA kelas XII. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(2), 175–186. <https://ejournal.uin-suka.ac.id/psikologi/PI/article/view/1360>
- Hasanah, M. (2024). A quasi-experimental study of gratitude journaling on students' academic resilience. *Jurnal Kependidikan*.

- Imaniyah, W., & Kamila, A. (2022). Pengaruh gratitude journal terhadap subjective well-being pada remaja di yayasan pendidikan dan penyaluran anak yatim piatu. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 2(1), 1–6.
- Jembarwati, O. (2023). Model konseling Islami untuk meningkatkan spiritual well-being peserta didik. *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 180–197.
- Kartikasari, R., & Priscella, N. (2024). Tingkat kesejahteraan psikologis (psychological well-being) remaja pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmiah JKA*, X(2).
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal skala kebersyukuran. *Jurnal Psikologi*, 42(2), 473–496.
<https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7908>
- Lubis, N. L. (2016). *Psikologi klinis*. Jakarta: Kencana.
- Manurung, A., & Aritonang, N. N. G. P. (2023). Pengaruh gratitude terhadap psychological well-being (PWB) pada siswa asrama SMA swasta Assisi di Siantar. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(4), 9012–9025.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Expressive writing: Connections to physical and mental health. In H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 417–437). Oxford University Press.
- Pratiwi, I. D., & Lestari, S. (2018). Expressive writing untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 8(2), 87–96.
<https://journal.unesa.ac.id/index.php/jptt/article/view/3535>
- Putri, A. R., & Ramadhani, N. (2020). Hubungan stres akademik dengan psychological well-being pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 123–134.
<https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/51572>
- Ramadhani, N. (2020). Hubungan stres akademik dengan psychological well-being pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 123–134.
<https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/51572>
- Ramadhani, T., Djunaedi, & Sismiati, A. S. (2016). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) siswa yang orangtuanya bercerai. *Jurnal Insight*, Universitas Negeri Jakarta.
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (Edisi Bahasa Indonesia). Jakarta: Erlangga.
- Sari, E. P., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara kebersyukuran dengan psychological well-being pada mahasiswa. *Jurnal Empati*, 5(3), 498–503.
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15353>
- Savera, N. D. (2022). Does expressive writing effective to reduce stress? *ProGCouns: Journal of Counseling and Guidance*.
<https://journal.uny.ac.id/index.php/progcouns/article/view/52047>
- Wulandari, D., & Hidayati, D. S. (2019). Psychological well-being pada siswa SMA ditinjau dari stres akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 8(1), 1–10.
<https://journal.unair.ac.id/JPPP/article/view/12730>