

## **Gratitude Journaling dan Tingkat Gratitude Pada Mahasiswa: Studi Komparatif dalam Konteks Indonesia**

### **Exploring Gratitude Journaling and Gratitude Levels Among College Students in The Indonesian Context**

Cut Sarah<sup>(1\*)</sup>, Shirley Melita Sembiring Meliala<sup>(2)</sup> & Atika Mentari Nataya<sup>(3)</sup>  
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Disubmit: 05 Mei 2026; Direview: 10 Mei 2026; Diaccept: 04 Juni 2026; Dipublish: 08 Juni 2026

\*Corresponding author: cut.sarah20@gmail.com

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan tingkat *gratitude* antara mahasiswa yang melakukan *gratitude journaling* dan yang tidak. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif yang melibatkan 297 mahasiswa dari perguruan tinggi di Indonesia. Responden dibagi menjadi dua kelompok, yaitu mahasiswa yang melakukan *gratitude journaling* ( $n = 149$ ) dan yang tidak ( $n = 148$ ). Pengukuran *gratitude* dilakukan menggunakan Gratitude Questionnaire (GQ) versi adaptasi Indonesia yang terdiri dari 11 item dengan reliabilitas yang memadai. Analisis data dilakukan menggunakan *independent samples t-test* serta perhitungan *effect size* untuk mengetahui besaran pengaruh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kedua kelompok ( $t(295) = 1.69$ ;  $p = .091$ ). Namun, secara deskriptif kelompok yang melakukan *journaling* memiliki skor *gratitude* yang lebih tinggi ( $M = 5,98$ ;  $SD = 0,64$ ) dibandingkan kelompok yang tidak ( $M = 5,85$ ;  $SD = 0,65$ ). Nilai *effect size* ( $d = 0,20$ ) menunjukkan bahwa pengaruh yang dihasilkan berada dalam kategori kecil. Temuan ini mengindikasikan bahwa *gratitude journaling* memiliki potensi dalam meningkatkan *gratitude*, namun memerlukan praktik yang lebih terstruktur dan konsisten untuk menghasilkan dampak yang lebih kuat dalam konteks mahasiswa.

**Kata Kunci:** Gratitude; Gratitude Journaling; Mahasiswa; Psikologi Positif.

#### **Abstract**

This study aimed to examine differences in gratitude levels between college students who practice gratitude journaling and those who do not. A quantitative approach with a comparative design was employed, involving 297 students from universities in Indonesia. Participants were divided into two groups: those who engaged in gratitude journaling ( $n = 149$ ) and those who did not ( $n = 148$ ). Gratitude was measured using an 11-item adapted version of the Gratitude Questionnaire (GQ), which demonstrated adequate reliability. Data were analyzed using an independent samples *t-test*, along with effect size calculation to assess the magnitude of the differences. The results indicated that there was no statistically significant difference between the two groups ( $t(295) = 1.69$ ,  $p = .091$ ). However, descriptively, students who practiced gratitude journaling showed higher gratitude scores ( $M = 5.98$ ,  $SD = 0.64$ ) compared to those who did not ( $M = 5.85$ ,  $SD = 0.65$ ). The effect size (Cohen's  $d = 0.20$ ) indicated a small effect. These findings suggest that gratitude journaling has the potential to enhance gratitude levels, although its effectiveness may depend on the consistency and structure of the practice, particularly among college students.

**Keywords:** College Students; Gratitude; Gratitude Journaling; Positive Psychology.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v7i2.1005>

#### **Rekomendasi mensitasi :**

Sarah, C., Meliala, S. M. S. & Nataya, M. A. (2026), Gratitude Journaling dan Tingkat Gratitude Pada Mahasiswa: Studi Komparatif dalam Konteks Indonesia. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 7 (2): 120-125.

## PENDAHULUAN

Tekanan akademik yang dialami mahasiswa semakin menjadi perhatian dalam kajian pendidikan tinggi dan kesehatan mental. Berbagai laporan global menunjukkan peningkatan gangguan psikologis pada kelompok usia muda, khususnya mahasiswa, yang ditandai dengan meningkatnya stres, kecemasan, serta kelelahan emosional. Kondisi ini juga terjadi di Indonesia, di mana mahasiswa termasuk kelompok yang rentan mengalami gangguan emosional akibat tuntutan akademik dan penyesuaian sosial. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga tantangan dalam menjaga kesejahteraan psikologis (World Health Organization, 2022; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021; UNESCO, 2021).

Sebagai respons terhadap kondisi tersebut, diperlukan intervensi yang sederhana, efektif, dan mudah diterapkan secara luas. Salah satu pendekatan dalam kerangka *positive psychology* adalah *gratitude journaling*, yaitu aktivitas menuliskan hal-hal yang disyukuri secara rutin. Praktik ini diyakini dapat membantu individu mengarahkan perhatian pada pengalaman positif serta membangun makna yang lebih adaptif terhadap kehidupan sehari-hari (Emmons & McCullough, 2003; Lyubomirsky et al., 2005). Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis *gratitude* memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis lintas budaya, meskipun dengan variasi efek yang dipengaruhi oleh konteks dan desain intervensi (Choi et al., 2025).

Secara empiris, *gratitude* telah terbukti berkorelasi dengan berbagai

indikator kesejahteraan psikologis, seperti emosi positif, kepuasan hidup, dan kesehatan mental. Individu dengan tingkat *gratitude* yang tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kapasitas regulasi emosi yang lebih baik. Intervensi berbasis *gratitude*, termasuk *gratitude journaling*, juga terbukti meningkatkan *positive affect*, optimisme, serta menurunkan kecemasan dan depresi (Wood et al., 2010; Froh et al., 2008; Diniz et al., 2023). Meta-analisis terbaru bahkan menunjukkan bahwa praktik *gratitude* memberikan peningkatan signifikan terhadap kesejahteraan, meskipun efeknya cenderung kecil hingga moderat dan bergantung pada intensitas praktik (Lee, 2024).

Dalam konteks mahasiswa, praktik *gratitude journaling* juga dikaitkan dengan peningkatan *academic engagement* dan motivasi belajar. Hal ini menunjukkan bahwa *gratitude* tidak hanya berdampak pada kesejahteraan emosional, tetapi juga memiliki implikasi terhadap performa akademik. Temuan meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa intervensi berbasis *gratitude* memberikan peningkatan kesejahteraan psikologis, meskipun dengan efek yang cenderung kecil hingga moderat (Diniz et al., 2023; Lee & Kim, 2024; Choi et al., 2025). Variasi ini menunjukkan bahwa efektivitas intervensi sangat dipengaruhi oleh faktor individual dan konteks pelaksanaan.

Di sisi lain, sebagian besar penelitian terdahulu masih menggunakan desain *pre-post intervention*, sehingga lebih berfokus pada perubahan dalam kelompok yang sama dibandingkan dengan perbandingan langsung antar kelompok. Selain itu, *gratitude* sering diposisikan sebagai

variabel mediator atau prediktor, bukan sebagai variabel utama yang diukur sebagai hasil dari praktik *journaling* (Wood et al., 2010). Hal ini menunjukkan adanya celah penelitian, khususnya dalam memahami bagaimana praktik *gratitude journaling* yang terjadi secara alami berkaitan dengan tingkat *gratitude* individu.

Dalam konteks budaya Indonesia, *gratitude* memiliki karakteristik yang khas, di mana aspek religiusitas dan pengalaman hidup menjadi bagian penting dalam pembentukannya. Hal ini menunjukkan bahwa kajian mengenai *gratitude* pada mahasiswa Indonesia perlu mempertimbangkan konteks budaya agar hasilnya lebih relevan (Grimaldy & Haryanto, 2020).

Secara teoretis, penelitian ini mengacu pada *broaden-and-build theory* yang dikemukakan oleh Fredrickson, yang menjelaskan bahwa emosi positif dapat memperluas pola pikir individu dan membangun sumber daya psikologis jangka panjang (Fredrickson, 2001). Dalam konteks ini, *gratitude journaling* dipandang sebagai stimulus yang memicu emosi positif yang berkontribusi pada peningkatan kapasitas psikologis mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji perbedaan tingkat *gratitude* antara mahasiswa yang melakukan *gratitude journaling* dan yang tidak.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif (*comparative design*) untuk menguji perbedaan tingkat *gratitude* antara dua kelompok mahasiswa, yaitu kelompok yang menulis jurnal bersyukur

(*gratitude journaling*) dan kelompok yang tidak menulis jurnal bersyukur.

Desain yang digunakan adalah *between-subjects design*, di mana dua kelompok independen dibandingkan berdasarkan skor *gratitude* yang diperoleh. Penelitian ini bersifat non-eksperimental karena tidak terdapat manipulasi variabel secara langsung oleh peneliti, melainkan membandingkan kondisi yang sudah ada pada responden.

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 297 mahasiswa dari perguruan tinggi di Indonesia. Teknik pengambilan sampel menggunakan *convenience sampling*, dengan mempertimbangkan ketersediaan dan kesediaan responden untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Partisipan kemudian dikelompokkan ke dalam dua kategori, yaitu:

1. Mahasiswa yang menulis jurnal bersyukur ( $n = 149$ )
2. Mahasiswa yang tidak menulis jurnal bersyukur ( $n = 148$ )

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- Mahasiswa aktif
- Berusia 18–25 tahun
- Bersedia mengisi kuesioner secara lengkap

Tingkat *gratitude* diukur menggunakan *Gratitude Questionnaire (GQ)* yang telah diadaptasi ke dalam konteks Indonesia dan dikembangkan menjadi 11 item. Instrumen ini merupakan adaptasi dari *Gratitude Questionnaire* didasarkan pada proses translasi, *expert judgment*, dan *focus group discussion* yang telah disesuaikan dengan konteks Indonesia (Grimaldy & Haryanto, 2020), sehingga memiliki kesesuaian budaya yang lebih baik dalam mengukur konstruk

*gratitude* pada mahasiswa Indonesia. Instrumen ini terdiri dari dua dimensi utama:

1. *Appreciation to the constant experience of life* (6 item)
2. *Appreciation towards individuals and transcendental sources* (5 item)

Respon diberikan menggunakan skala Likert (misalnya 1 = sangat tidak sesuai hingga 7 = sangat sesuai). Skor total diperoleh dengan menjumlahkan atau merata-ratakan seluruh item, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat *gratitude* yang lebih tinggi.

Instrumen ini memiliki reliabilitas yang baik dengan koefisien Cronbach's alpha sebesar 0,789, yang menunjukkan konsistensi internal yang memadai dalam mengukur konstruk *gratitude* pada konteks mahasiswa Indonesia.

Pengelompokan responden dilakukan berdasarkan pertanyaan mengenai praktik *gratitude journaling*, yaitu apakah responden pernah atau terbiasa menuliskan hal-hal yang disyukuri dalam kehidupan sehari-hari. Responden yang menjawab "ya" dikategorikan sebagai kelompok *gratitude journaling*, sedangkan responden yang menjawab "tidak" dikategorikan sebagai kelompok non-*journaling*. Namun demikian, penelitian ini tidak mengontrol frekuensi dan durasi *journaling* secara spesifik, sehingga kategorisasi dilakukan berdasarkan laporan kebiasaan responden.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan rerata dan standar deviasi skor *gratitude* pada masing-masing kelompok. Uji asumsi dilakukan melalui uji normalitas dan uji homogenitas varians (*Levene's test*). Pengujian hipotesis dilakukan menggu-

nakan *independent samples t-test*. Besaran efek dihitung menggunakan Cohen's d, dengan kriteria kecil (0,2), sedang (0,5), dan besar (0,8). Seluruh analisis dilakukan pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Meskipun tidak menggunakan desain eksperimental, pendekatan komparatif ini tetap memberikan gambaran empiris awal mengenai hubungan antara praktik *gratitude journaling* dan tingkat *gratitude* dalam konteks alami mahasiswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Statistik deskriptif menunjukkan bahwa mahasiswa yang melakukan *gratitude journaling* memiliki rerata skor *gratitude* yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak melakukan *gratitude journaling* (lihat Tabel 1). Namun, hasil uji *independent samples t-test* menunjukkan bahwa perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik (lihat Tabel 2).

Tabel 1. Statistik Deskriptif

Kelompok	N	M	SD	95% CI
<i>Journaling</i>	149	5.98	0.64	[5.88-6.08]
Non	148	5.85	0.65	[5.74-5.95]

Tabel 2. Uji t

Variabel	Mean Diff	CI	t	p	d
<i>Gratitude</i>	0.13	[-0.02-0.28]	1.69	.091	0.20

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara mahasiswa yang melakukan *gratitude journaling* dan yang tidak. Meskipun demikian, secara deskriptif terlihat bahwa kelompok yang melakukan *journaling* memiliki skor *gratitude* yang lebih tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun perbedaan tidak signifikan secara statistik, arah hubungan yang konsisten dengan teori mengindikasikan adanya potensi efek praktis yang relevan. Nilai effect size yang

kecil ( $d = 0,20$ ) menunjukkan bahwa perbedaan antar kelompok bersifat lemah, namun tetap memiliki makna praktis dalam konteks intervensi psikologis yang bersifat sederhana.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi *gratitude* tidak selalu menghasilkan efek yang signifikan, terutama ketika tidak dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan (Diniz et al., 2023). Meta-analisis terbaru juga mengungkapkan bahwa efek intervensi *gratitude* cenderung berada pada kategori kecil hingga moderat, sehingga dalam beberapa desain penelitian efek tersebut tidak selalu terdeteksi secara signifikan (Lee, 2024; Calleja et al., 2024). Hasil penelitian ini juga konsisten dengan temuan meta-analisis yang menunjukkan bahwa intervensi *gratitude* memiliki efek yang signifikan namun relatif kecil, sehingga dalam beberapa konteks penelitian efek tersebut tidak selalu terdeteksi secara statistik (Kirca et al., 2023; Wang et al., 2023).

Salah satu faktor yang kemungkinan memengaruhi hasil penelitian ini adalah tingginya tingkat *baseline gratitude* pada responden. Dalam konteks budaya Indonesia yang memiliki nilai religiusitas dan norma sosial yang kuat, individu cenderung telah memiliki tingkat *gratitude* yang relatif tinggi. Kondisi ini berpotensi menimbulkan *ceiling effect*, sehingga ruang peningkatan menjadi terbatas dan perbedaan antar kelompok sulit terdeteksi secara statistik.

Selain itu, praktik *gratitude journaling* dalam penelitian ini tidak dikontrol secara ketat dalam hal frekuensi, durasi, maupun kualitas refleksi. Penelitian

terbaru menunjukkan bahwa efektivitas intervensi *gratitude* sangat bergantung pada konsistensi praktik serta kedalaman refleksi yang dilakukan individu. Temuan ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa efektivitas intervensi *gratitude* sangat dipengaruhi oleh konteks implementasi dan karakteristik individu (Cregg & Cheavens, 2021; Komase et al., 2021).

Dari perspektif teoritis, temuan ini dapat dijelaskan melalui *broaden-and-build theory* yang menyatakan bahwa emosi positif, termasuk *gratitude*, berperan dalam memperluas cara berpikir individu dan membangun sumber daya psikologis jangka panjang (Fredrickson, 2001). Namun, proses ini bersifat kumulatif dan membutuhkan waktu, sehingga efeknya tidak selalu langsung terlihat dalam pengukuran jangka pendek.

Meskipun tidak ditemukan perbedaan yang signifikan, penelitian ini tetap memberikan kontribusi penting dalam memahami dinamika *gratitude* pada mahasiswa. Hasil ini menunjukkan bahwa keberadaan praktik *gratitude journaling* saja belum cukup untuk meningkatkan *gratitude* secara signifikan tanpa didukung oleh struktur, intensitas, dan konsistensi praktik. Oleh karena itu, intervensi berbasis *gratitude journaling* perlu dirancang secara lebih sistematis agar memberikan dampak yang lebih optimal dalam konteks pendidikan tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis *gratitude journaling* perlu dirancang secara lebih terstruktur, misalnya dengan panduan refleksi atau frekuensi penulisan yang konsisten, agar menghasilkan dampak yang lebih optimal.

## SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan tingkat *gratitude* antara mahasiswa yang melakukan *journaling* dan yang tidak, meskipun terdapat kecenderungan peningkatan pada kelompok *journaling*. Hal ini menunjukkan bahwa praktik *journaling* berpotensi memberikan dampak positif, namun memerlukan pendekatan yang lebih terstruktur. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimental dengan kontrol intervensi yang lebih ketat untuk memperoleh gambaran kausal yang lebih kuat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Choi, H., Cha, Y., McCullough, M. E., Coles, N. A., & Oishi, S. (2025). A meta-analysis of the effectiveness of gratitude interventions on well-being across cultures. *Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)*. <https://doi.org/10.1073/pnas.2425193122>
- Cregg, D. R., & Cheavens, J. S. (2021). Gratitude interventions and well-being: A review and directions for future research. *Journal of Happiness Studies*, 22, 1–21. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00236-6>
- Diniz, G., Korkes, L., Tristão, L. S., Pelegrini, R., Bellodi, P. L., & Bernardo, W. M. (2023). The effects of gratitude interventions: A systematic review and meta-analysis. *Einstein (São Paulo)*, 21, eRW0371. [https://doi.org/10.31744/einstein\\_journal/2023RW0371](https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2023RW0371)
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213–233. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.03.005>
- 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>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil kesehatan Indonesia 2021*.
- Kirca, A., Malouff, J. M., & Meynadier, J. (2023). The effect of expressed gratitude interventions on psychological wellbeing: A meta-analysis of randomized controlled studies. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 8, 63–86. <https://doi.org/10.1007/s41042-023-00086-6>
- Komase, Y., et al. (2021). Effects of gratitude interventions on mental health and well-being among workers: A systematic review. *Journal of Occupational Health*, 63(1), e12290. <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12290>
- Lee, N. (2024). Gratitude promotion programs for college students: A meta-analysis. *Behavioral Sciences*, 14(3), 240. <https://doi.org/10.3390/bs14030240>
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- UNESCO. (2021). *Education and mental health: Global report*. UNESCO Publishing.
- Wang, X., et al. (2023). The impact of gratitude interventions on psychological and physical health outcomes: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 14, 1243598. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1243598>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. WHO Press.