

# EFEKTIVITAS INTERVENSI MENULIS SURAT SYUKUR TERHADAP PENINGKATAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA SISWA SMA

**Resekiani Mas Bakar**  
Universitas Negeri Makassar

**Afrilla Fitri Angreni**  
Universitas Negeri Makassar

**Ildiniah Faranita Kakiet**  
Universitas Negeri Makassar

**M. Akbar R**  
Universitas Negeri Makassar

**Miftahul Jannah Muhsin**  
Universitas Negeri Makassar

Journal of Correctional  
Issues  
2025, Vol. 8 (1)  
Politeknik Ilmu  
Pemasyarakatan

Review  
01-06-2025

Accepted  
23-06-2025

## **Abstract**

*Adolescence is a critical developmental stage characterized by significant physical and psychological changes that impact subjective well-being (SWB). This study explores the effectiveness of five days of gratitude letter writing intervention aimed at improving SWB among high school students. A quasi-experimental design with a pretest-posttest control group was employed involving twenty participants, divided equally into an experimental group that engaged in daily gratitude letter writing for five consecutive days, and a control group without intervention. Subjective well-being was assessed using the Satisfaction with Life Scale (SWLS) and the Positive Affect and Negative Affect Schedule (PANAS). The findings revealed no statistically significant differences between the experimental and control groups following the intervention. Despite the lack of significant improvement, the experimental group showed a positive trend in affect balance, suggesting potential benefits of the intervention. These results imply that short-term interventions may not be sufficient to produce immediate measurable changes in SWB, highlighting the importance of longer intervention periods and the inclusion of social support mechanisms. Future studies should aim to extend intervention duration and integrate social context factors to better facilitate emotional and psychological growth in adolescents. This study contributes to understanding the limitations and possibilities of gratitude-based interventions in enhancing adolescent well-being, suggesting that sustained practice and supportive environments are crucial for meaningful improvements.*

**Keywords** : *Subjective Well-Being, Gratitude, Student, Adolescence*

## **Abstrak**

Masa remaja merupakan tahap perkembangan penting yang ditandai oleh perubahan fisik dan psikologis yang signifikan yang memengaruhi kesejahteraan subjektif (SWB). Tujuan Penelitian ini mengkaji efektivitas intervensi penulisan surat syukur selama lima hari untuk meningkatkan SWB di kalangan siswa sekolah menengah. Desain quasi-eksperimen dengan *pretest-posttest control group* digunakan, melibatkan dua puluh partisipan yang dibagi secara merata menjadi kelompok

eksperimen yang melakukan penulisan surat syukur setiap hari selama lima hari berturut-turut, dan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi. Kesejahteraan subjektif diukur menggunakan *Satisfaction with Life Scale (SWLS)* dan *Positive Affect and Negative Affect Schedule (PANAS)*. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan secara statistik antara kelompok eksperimen dan kontrol setelah intervensi. Meskipun tidak ada peningkatan yang signifikan, kelompok eksperimen menunjukkan tren positif dalam keseimbangan afektif, yang mengindikasikan potensi manfaat dari intervensi tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi jangka pendek mungkin tidak cukup untuk menghasilkan perubahan yang dapat diukur secara langsung dalam SWB, menyoroti pentingnya durasi intervensi yang lebih lama dan inklusi mekanisme dukungan sosial. Penelitian selanjutnya seharusnya bertujuan untuk memperpanjang durasi intervensi dan mengintegrasikan faktor-faktor konteks sosial untuk lebih memfasilitasi pertumbuhan emosional dan psikologis pada remaja. Studi ini berkontribusi pada pemahaman tentang keterbatasan dan kemungkinan intervensi berbasis syukur dalam meningkatkan kesejahteraan remaja, dengan menyarankan bahwa praktik yang berkelanjutan dan lingkungan yang mendukung sangat penting untuk perbaikan yang bermakna.

**Kata kunci** : Kesejahteraan Subjektif, Kebersyukuran, Siswa, Remaja

### **Pendahuluan**

Masa remaja merupakan periode yang penting karena dipengaruhi oleh perubahan fisik maupun psikologis. Keduanya memiliki peran yang sama pentingnya. Dalam konteks perubahan fisik, usia antara dua belas hingga enam belas tahun bagi banyak remaja adalah masa penuh perubahan yang signifikan dalam hal pertumbuhan dan perkembangan. Meskipun perkembangan tercepat sebenarnya terjadi selama masa janin hingga satu atau dua tahun pertama setelah lahir, serta sangat dipengaruhi oleh lingkungan, pada masa itu individu belum menyadari atau memperhatikan proses tersebut. Berbeda dengan masa remaja, ketika individu mulai menyadari dan memberikan respons emosional seperti kekaguman, kegembiraan, atau ketakutan terhadap perkembangan dirinya. (Hurlock, 2004).

Menurut Said (2015), perkembangan remaja dibagi menjadi tiga tahap berdasarkan usia, di mana masing-masing tahap memiliki karakteristik khusus. Salah satunya adalah tahap

remaja pertengahan yang mencakup rentang usia 15 hingga 18 tahun, biasanya bersamaan dengan masa sekolah menengah atas (SMA). Tahap ini ditandai oleh hampir selesainya perubahan fisik, sehingga tubuh remaja sudah hampir menyerupai orang dewasa. Pada periode ini, perhatian remaja sangat terfokus pada keberadaan teman sebaya, dan mereka merasa senang ketika diterima dan mendapat perhatian dalam lingkungan sosial. Masa remaja kerap dianggap sebagai fase hidup yang menarik namun juga penuh tantangan, karena individu tidak lagi anak-anak, namun belum sepenuhnya dewasa. Pada masa ini, remaja mulai menghadapi berbagai masalah yang berkaitan dengan kebutuhan dan emosi yang mulai berkembang (Sitohang dkk., 2016).

Menurut Hurlock (2004), masa remaja dikenal sebagai periode penuh badai dan tekanan (*storm and stress*), yakni fase kehidupan yang ditandai dengan meningkatnya ketegangan emosional akibat perubahan fisik dan

aktivitas hormonal. Peningkatan emosi ini sebagian besar dipicu oleh tekanan sosial serta tuntutan dan harapan baru yang harus dihadapi oleh remaja. Jika remaja gagal mengatasi persoalan yang mereka alami, maka akan muncul perasaan negatif yang berpengaruh terhadap kondisi emosional mereka. Bahkan, hal ini bisa mengarah pada ketidakpuasan terhadap hidup dan perasaan tidak bahagia. Perubahan emosi yang naik turun yang dialami oleh remaja menggambarkan suatu konsep yang dikenal sebagai *Subjective Well-being* yaitu konsep yang mengevaluasi mengenai kehidupan individu (Yudhianto et al, 2023).

Diener (2009) menjelaskan bahwa *subjective well-being* (SWB) dan kebahagiaan dapat dibagi ke dalam tiga kategori. Pertama, SWB tidak hanya berupa pernyataan subjektif, tetapi juga mencerminkan berbagai keinginan bernilai yang secara umum diharapkan oleh setiap individu. Kedua, SWB merupakan penilaian menyeluruh yang dilakukan individu terhadap kehidupannya, berdasarkan berbagai kriteria yang dianggap penting. Ketiga, dalam percakapan sehari-hari, SWB merujuk pada kondisi ketika perasaan positif lebih mendominasi dibandingkan perasaan negatif. Lebih lanjut, Diener, Oishi, dan Lucas (2015) menyatakan bahwa SWB merupakan konsep yang mencakup beragam aspek evaluasi individu terhadap kehidupannya secara keseluruhan. Konsep ini mencakup pengalaman emosional, seperti kepuasan

hidup, emosi positif, dan emosi negatif yang dirasakan individu.

Individu dikatakan memiliki *subjective well-being* (SWB) yang tinggi apabila ia menunjukkan beberapa ciri, seperti merasa sangat bahagia, merasa puas terhadap kehidupannya, dan memiliki tingkat neurotisme yang rendah (Nayana, 2013). Sebaliknya, individu yang memiliki SWB rendah cenderung memandang hidup secara pesimis, menilai berbagai peristiwa sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan, serta sering merasa tidak puas dengan apa yang dimilikinya. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya emosi negatif, seperti kecemasan, depresi, dan kemarahan (Myers & Diener, 1995).

Pada kenyataannya, banyak siswa yang masih memiliki tingkat *subjective well-being* (SWB) yang rendah. Hal ini terlihat dari survei yang dilakukan oleh Istiqomah dan Alwi (2022), yang menunjukkan bahwa sebanyak 60,7% siswa tergolong memiliki SWB rendah, sedangkan 39,3% sisanya berada pada kategori sedang. Selain itu, penelitian Agusta dan Hawadi (2023) menemukan bahwa 71,3% siswa memiliki SWB sedang, 16,9% siswa memiliki SWB rendah, dan 11,8% siswa memiliki SWB tinggi. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa sejumlah siswa masih mengalami tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah.

Individu dengan tingkat *subjective well-being* (SWB) yang rendah cenderung menjalani hidup dengan perasaan tidak bahagia, sering dipenuhi oleh pikiran serta emosi negatif. Kondisi ini dapat memicu munculnya kecemasan, kemarahan,

bahkan meningkatkan risiko depresi (Dewi & Nasywa, 2019). Perkembangan remaja sendiri sangat dipengaruhi oleh lingkungan tempat mereka tumbuh (Papalia et al., 2009). Lebih lanjut, Diener dan Seligman (2002) menyatakan bahwa individu yang merasa tidak bahagia umumnya memiliki kualitas hubungan sosial yang lebih rendah dibandingkan orang lain, serta merasa tidak puas terhadap relasi yang dimiliki, baik dengan teman, keluarga, maupun terhadap diri sendiri. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya tingkat subjective well-being siswa dalam konteks interaksi sosial.

Salah satu faktor yang memengaruhi subjective well-being adalah kebersyukuran (Astuti & TS, 2023; Yudhianto et al., 2023). Emmons dan McCullough (2003) mendefinisikan rasa syukur sebagai perasaan bahagia dan syukur yang muncul ketika seseorang menerima pemberian yang membawa manfaat, baik dari sesama, dari Tuhan, maupun dari kondisi alam yang menenangkan dan menyenangkan. Sejalan dengan itu, Peterson dan Seligman (2004) menyebut gratitude sebagai bentuk kebahagiaan dan rasa terima kasih sebagai respons atas manfaat yang diterima, baik dari individu lain maupun dari peristiwa yang membawa ketenangan.

Rasa syukur berperan dalam memotivasi individu untuk menjadi pribadi yang lebih baik dan bijaksana, serta membangun hubungan yang harmonis dengan lingkungan dan komunitas. Sebaliknya, ketiadaan rasa syukur dapat mengganggu keharmonisan

relasi sosial yang telah terbentuk (Emmons, 2007). Konsep ini sesuai dengan pandangan Ryff dan Keyes (2005) yang menekankan bahwa kesejahteraan subjektif dapat dicapai melalui hubungan positif dengan orang lain, sebagai salah satu dari enam fungsi psikologis penting.

Penelitian yang dilakukan oleh Kasyfillah et al. (2024) menunjukkan bahwa rasa syukur dapat meningkatkan kebahagiaan subjektif pada siswa. Selain itu, Sabani dan Daliman (2021) membuktikan bahwa intervensi melalui penulisan surat syukur efektif dalam meningkatkan subjective well-being siswa, khususnya pada dua aspek utama, yaitu kepuasan hidup dan emosi positif.

Intervensi yang menitikberatkan pada penguatan rasa syukur terbukti memiliki hubungan signifikan dalam meningkatkan subjective well-being siswa. Sikap bersyukur mampu memperkuat perasaan bahagia, mendorong perkembangan pribadi yang positif, serta membantu siswa membangun hubungan sosial yang lebih sehat (Sabani & Daliman, 2021). Berdasarkan temuan tersebut, peneliti terdorong untuk menguji efektivitas intervensi penguatan rasa syukur melalui kegiatan menulis surat syukur dalam upaya meningkatkan subjective well-being siswa.

Hipotesis: Terdapat perbedaan *subjective well-being* pada kelompok yang mendapatkan intervensi menulis surat syukur dibandingkan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi. Kelompok yang mendapatkan

intervensi menulis surat syukur akan lebih efektif dalam meningkatkan *subjective well-being* dibandingkan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi.

### Metode

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan *pretest-posttest control group design*. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan *subjective well being* partisipan melalui teknik menulis surat syukur.

Sebanyak 20 siswa dilibatkan sebagai partisipan dan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang terdiri dari 10 siswa yang diminta menulis surat syukur, serta kelompok kontrol yang beranggotakan 10 siswa tanpa mendapatkan perlakuan tersebut. Kedua kelompok partisipan berasal dari dua sekolah yang berbeda.

Kedua kelompok menjalani pengukuran pretest dan posttest. Intervensi dilakukan selama lima hari berturut-turut. Setiap harinya, partisipan dalam kelompok eksperimen diminta untuk menulis satu surat syukur yang ditujukan kepada seseorang yang pernah berjasa dalam hidup mereka, baik itu anggota keluarga, guru, teman, atau pihak lain.

Untuk mengukur tingkat *subjective well-being*, peneliti menggunakan skala yang telah disesuaikan dari penelitian Sabani dan Daliman (2021), yaitu *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan *Positive Affect and Negative Affect Scale* (PANAS). Kedua

instrumen tersebut diadaptasi oleh Pramudita (2014) dari versi asli yang dikembangkan oleh para ahli. SWLS merupakan skala yang dikembangkan oleh Diener (2006) dan menggunakan format Likert 7 poin, dengan rentang dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 7 (sangat setuju). Sementara itu, PANAS yang digunakan untuk mengukur aspek afektif dari *subjective well-being*, merupakan adaptasi dari versi asli yang dikembangkan oleh Watson, Clark, dan Tellegen (1988), dan menggunakan skala Likert 5 poin, dari 1 (sangat kecil) hingga 5 (sangat besar).

Interpretasi skor pada instrumen PANAS dilakukan dengan menghitung selisih antara nilai rata-rata afek positif dan nilai rata-rata afek negatif. Hasil perhitungan tersebut dikenal sebagai *affect balance*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur *subjective well-being* terdiri dari 38 item yang bersifat favorable, yang mencakup tiga skala, yaitu *Satisfaction with Life*, *Positive Affect*, dan *Negative Affect*.

Instrumen PANAS telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas yang dilakukan oleh Watson, Clark, dan Tellegen (1988), sedangkan SWLS telah diuji oleh Diener (2006). Oleh karena itu, kedua instrumen tersebut tidak perlu diuji ulang karena telah terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi (Pramudita, 2014).

Peneliti menggunakan instrumen *Gratitude, Resentment and Appreciation Test–Short Form* (GRAT–Short Form) untuk mengukur tingkat kebersyukuran siswa. Instrumen ini

disesuaikan dari penelitian Sabani dan Daliman (2021) serta dikembangkan oleh Watkins et al. (2003). GRAT-Short Form terdiri dari tiga dimensi utama, yaitu *sense of abundance*, *appreciation for others*, dan *simple appreciation*, yang sebelumnya sudah diadaptasi. Instrumen tersebut memiliki 16 butir item dan menggunakan skala Likert 4 poin, mulai dari 1 (sangat tidak sesuai) hingga 4 (sangat sesuai). Selain itu, Watkins et al. (2003) telah menguji validitas dan reliabilitas instrumen ini, sehingga tidak perlu dilakukan pengujian ulang.

*Manipulation check* digunakan dalam penelitian ini untuk memastikan bahwa perlakuan atau intervensi yang diberikan dalam penelitian benar-benar dipahami dan diterima oleh partisipan sesuai dengan yang dimaksud peneliti. *Manipulation check* dalam penelitian ini diberikan secara lisan di akhir penelitian, setelah pelaksanaan *posttest*, dalam bentuk pertanyaan yaitu "Menurut Anda apa tujuan dari menulis surat syukur: (a) Meningkatkan kreativitas, (b) Meningkatkan kepuasan hidup dan perasaan positif, dan (c) Tidak ada tujuan khusus.

Langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian eksperimen ini antara lain adalah (1) peneliti melakukan *screening* melalui skala kebersyukuran GRAT SF kepada sebagian besar siswa pada sekolah yang menjadi kelompok partisipan eksperimen, (2) peneliti mengumpulkan siswa yang memiliki kebersyukuran rendah dan sedang untuk diikutsertakan dalam eksperimen, (3) peneliti mendata siswa yang bersedia

menjadi subjek penelitian melalui *informed consent* yang dibagikan, (4) peneliti mengadministrasikan tes *subjective well-being* dan melaksanakan pretest pada kedua kelompok, yaitu eksperimen dan kontrol, (5) peneliti kemudian membagikan lembar instruksi berisi panduan menulis surat syukur kepada kelompok eksperimen, sementara kelompok kontrol tidak menerima perlakuan tersebut., (6) peneliti melakukan *posttest* pada hari keenam setelah lima hari intervensi diberikan, baik kepada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, (7) setelah rangkaian penelitian selesai, peneliti kemudian memberikan *manipulation check* kepada para partisipan, (8) setelah semua data terkumpul, kemudian dianalisis dengan uji *paired sample t-test* dan uji *independent sample t-test*.

Peneliti menganalisis perbedaan tingkat *subjective well-being* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Untuk mendukung analisis tersebut, peneliti menggunakan teknik statistik *paired sample t-test* dan *independent sample t-test* guna menguji perbedaan *subjective well-being* partisipan berdasarkan hasil pretest dan posttest.

Penelitian ini merupakan replikasi dari studi yang dilakukan oleh Sabani dan Daliman (2021), yang meneliti peningkatan *subjective well-being* melalui penguatan rasa syukur dalam konteks interaksi sosial pada siswa Sekolah Dasar (SD). Dalam pelaksanaannya, penelitian ini mengalami dua modifikasi utama.

Modifikasi pertama terletak pada perubahan jenjang partisipan, dari siswa SD menjadi siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Modifikasi kedua dilakukan pada tahap *screening*, yaitu dengan menggunakan instrumen GRAT-SF untuk mengidentifikasi tingkat kebersyukuran partisipan sebelum pelaksanaan intervensi

### Hasil

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

	Kelompok	Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Pretest SWLS	Eksperimen	.869	10	.099
Posttest SWLS		.884	10	.143
Pretest SWLS	Kontrol	.867	10	.093
Posttest SWLS		.938	10	.528
Pretest PA	Eksperimen	.953	10	.709
Posttest PA		.947	10	.628
Pretest PA	Kontrol	.976	10	.939
Posttest PA		.909	10	.271
Pretest NA	Eksperimen	.929	10	.434
Posttest NA		.947	10	.630
Pretest NA	Kontrol	.951	10	.686
Posttest NA		.876	10	.118

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi data dalam penelitian ini. Hasil uji normalitas tersebut ditampilkan pada Tabel 1. Pengujian menunjukkan bahwa derajat kebebasan (df) pada kelompok eksperimen dan kontrol sama-sama 10. Hal ini menandakan bahwa jumlah sampel pada tiap kelompok kurang dari 50, sehingga peneliti menggunakan metode Shapiro-Wilk untuk menguji normalitas data.

Nilai signifikansi (sig.) yang ditemukan dalam uji normalitas berkisar antara 0,093 hingga 0,939. Karena seluruh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05,

peneliti menyimpulkan bahwa data pada kedua kelompok tersebut terdistribusi secara normal sesuai kriteria uji Shapiro-Wilk.

Tabel 2. Hasil Uji Statistik Eksperimen *Independent*

Gain Score		<i>t test</i>
M	SD	
2,50	4,649	$t = 1,907$
-4,50	10,638	$p = 0,073$
-0,60	4,248	$t = -0,640$
0,80	5,453	$p = 0,530$
-2,30	5,519	$t = -0,827$
0,70	10,056	$p = 0,419$

Tabel 3. Hasil Uji Statistik Eksperimen *Paired*

SWB	Waktu				<i>t test</i>
	Pretest		Posttest		
	M	SD	M	SD	
SWLS					
Eksperimen	85,60	10,564	88,10	12,170	$t = -1,701$ $p = 0,123$
Kontrol	86,70	14,515	82,20	17,473	$t = 1,338$ $p = 0,214$
PA					
Eksperimen	34,10	3,247	33,50	3,749	$t = 0,447$ $p = 0,666$
Kontrol	33,70	6,945	34,50	7,200	$t = -0,464$ $p = 0,654$
NA					
Eksperimen	27,80	8,728	25,50	7,920	$t = 1,318$ $p = 0,220$
Kontrol	29,10	7,695	29,80	10,097	$t = -0,220$ $p = 0,831$

Selanjutnya, peneliti menguji hipotesis dengan metode *independent sample t-test* dan *paired sample t-test*. Peneliti menyajikan nilai rata-rata (mean), standar deviasi, dan skor peningkatan (gain score) pada pretest dan posttest komponen Subjective Well-Being (SWB) untuk kedua kelompok dalam Tabel 2.

Berdasarkan Tabel 2, pada komponen kepuasan hidup menunjukkan hasil analisis uji *independent sample t-test* terhadap *gain score* menunjukkan nilai  $t = 1,907$  dengan  $p = 0,073$ , yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara perubahan skor SWLS pada kelompok eksperimen dan kontrol. Intervensi yang diterapkan tidak terbukti secara statistik dapat meningkatkan kepuasan hidup partisipan. Kemudian, hasil analisis *paired sample t-test* pada tabel 3, pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai  $t = -1,701$  dengan  $p = 0,123$ . Hal ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) sebelum dan sesudah intervensi ( $p > 0,05$ ). Intervensi berupa aktivitas menulis surat syukur tidak memberikan peningkatan yang signifikan terhadap skor SWLS. Pada kelompok kontrol, hasil *paired sample t-test* menunjukkan  $t = 1,338$  dengan  $p = 0,214$ , yang juga tidak signifikan, menandakan tidak adanya perubahan skor SWLS pada kelompok yang tidak menerima intervensi.

Selanjutnya, pada komponen afek positif menunjukkan hasil uji *independent sample t-test* terhadap *gain score* menghasilkan  $t = -0,640$  dengan  $p =$

$0,530$ , yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol dalam hal perubahan skor PA. intervensi tidak menunjukkan efektivitas secara statistik dalam meningkatkan *Positive Affect* partisipan. Kemudian, hasil *paired sample t-test* pada tabel 3, untuk skor *Positive Affect* (PA) pada kelompok eksperimen menunjukkan  $t = 0,447$  dengan  $p = 0,666$ . Hasil ini menegaskan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara skor PA sebelum dan sesudah perlakuan ( $p > 0,05$ ). Aktivitas menulis surat syukur tidak menunjukkan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan PA. Pada kelompok kontrol, nilai  $t = -0,464$  dengan  $p = 0,654$  juga menunjukkan hasil yang tidak signifikan, menandakan tidak adanya perubahan PA pada kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan.

Pada komponen afek negatif menunjukkan hasil *independent sample t-test* terhadap *gain score* menunjukkan nilai  $t = -0,827$  dengan  $p = 0,419$ , yang mengindikasikan tidak adanya perbedaan signifikan dalam perubahan skor NA antara kelompok eksperimen dan kontrol. Dengan demikian, intervensi ini tidak terbukti secara statistik mampu menurunkan *Negative Affect* pada partisipan. Kemudian, hasil *paired sample t-test* pada tabel 3, untuk kelompok eksperimen menghasilkan nilai  $t = 1,318$  dengan  $p = 0,220$ . Ini berarti tidak terdapat perbedaan signifikan antara skor NA sebelum dan sesudah intervensi ( $p > 0,05$ ). Aktivitas menulis surat syukur tidak memberikan dampak signifikan terhadap

penurunan skor NA. Pada kelompok kontrol, hasil uji menunjukkan  $t = -0,220$  dengan  $p = 0,831$ , yang juga tidak signifikan, menandakan bahwa tidak terjadi perubahan skor NA pada kelompok tanpa perlakuan.

Tabel 4. Affect Balance

Kelompok	Waktu	PA	NA	Affect Balance
Eksperimen	Pretest	34,10	27,80	6,30
	Posttest	33,50	25,50	8,00
	Gain			+1,70
Kontrol	Pretest	33,70	29,10	
	Posttest	34,50	29,80	
	Gain			+0,10

Berdasarkan Tabel 4, hasil analisis *gain score affect balance*, diketahui bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan keseimbangan afektif yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

### Pembahasan

Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas intervensi menulis surat syukur dalam meningkatkan *subjective well-being* (SWB) pada siswa Sekolah Menengah Atas. Hasil *paired sample t-test* menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan pada skor Satisfaction with Life Scale (SWLS), Positive Affect (PA), maupun Negative Affect (NA) antara sebelum dan setelah intervensi, baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

Analisis terhadap skor SWLS mengungkapkan bahwa tidak terdapat perubahan signifikan antara hasil pretest dan posttest di kedua kelompok. Hal ini berarti bahwa intervensi menulis surat

syukur belum mampu meningkatkan kepuasan hidup secara signifikan. Selain itu, hasil *independent sample t-test* pada *gain score* juga menunjukkan tidak adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol, sehingga secara statistik intervensi tersebut belum terbukti efektif meningkatkan skor SWLS partisipan. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi jangka pendek belum cukup efektif untuk menghasilkan perubahan yang bermakna dalam kepuasan hidup. Hal ini sejalan dengan pandangan Diener et al. (2015) yang menyatakan bahwa dampak intervensi syukur terhadap kepuasan hidup bersifat tidak langsung dan memerlukan waktu yang lebih panjang untuk menunjukkan efektivitas secara signifikan. Oleh karena itu, studi longitudinal atau intervensi berdurasi lebih panjang dapat menjadi pendekatan yang lebih tepat untuk menguji pengaruh strategi peningkatan syukur terhadap kesejahteraan subjektif.

Hasil analisis terhadap skor PA melalui *paired sample t-test* juga menunjukkan tidak adanya perbedaan signifikan antara pretest dan posttest, baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Begitu pula, hasil *independent sample t-test* terhadap *gain score* tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antar kelompok. Dengan demikian, intervensi menulis surat syukur tidak terbukti secara statistik mampu meningkatkan afek positif peserta. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Cregg dan Cheavens (2021), yang menyatakan bahwa intervensi rasa syukur tidak secara signifikan meningkatkan afek

positif dibandingkan kelompok kontrol. Selain itu, Rahman et al. (2022) juga menyampaikan bahwa meskipun intervensi syukur berdampak pada kepuasan hidup, dampaknya terhadap afek positif cenderung tidak signifikan.

Selanjutnya, hasil *paired sample t-test* terhadap skor NA menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan, baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Hasil *independent sample t-test* untuk gain score juga menunjukkan tidak adanya perbedaan signifikan antar kelompok. Artinya, intervensi menulis surat syukur belum terbukti mampu menurunkan tingkat afek negatif secara statistik. Temuan ini didukung oleh Emmons dan McCullough (2003), yang menjelaskan bahwa intervensi menulis surat syukur tidak selalu menghasilkan penurunan signifikan dalam afek negatif. Dalam beberapa kelompok, tidak ditemukan perubahan bermakna pada skor NA setelah intervensi. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun aktivitas syukur dapat meningkatkan emosi positif, dampaknya terhadap penurunan emosi negatif seperti kesedihan, kecemasan, atau kemarahan bersifat terbatas dan belum tentu signifikan secara statistik.

Watkins, dkk (2019) juga menegaskan bahwa manfaat intervensi syukur, khususnya dalam bentuk penulisan surat, cenderung berkembang secara bertahap dan tidak selalu tampak langsung dalam jangka pendek. Intervensi ini memerlukan proses internalisasi yang lebih mendalam untuk menghasilkan

perubahan afektif yang stabil. Maka dari itu, tidak adanya efek yang signifikan dalam penelitian ini dapat dijelaskan oleh durasi intervensi yang relatif singkat (5 hari), yang mungkin belum cukup untuk membentuk perubahan emosional yang mendalam.

Di sisi lain, meskipun hasil statistik tidak signifikan, arah perubahan yang ditunjukkan pada hasil *affect balance* kelompok eksperimen menunjukkan adanya penurunan NA. Hal ini mencerminkan bahwa secara psikologis, intervensi memiliki potensi positif yang sejalan dengan hasil penelitian Sabani dan Daliman (2021) yang menunjukkan bahwa penguatan kebersyukuran melalui surat syukur dapat meningkatkan komponen *subjective well-being*.

Aspek kontekstual juga perlu dipertimbangkan. Cortés, Blanco, dan Benavides (2021) mengemukakan bahwa efektivitas syukur dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif sangat dipengaruhi oleh mediasi emosi dan rasa keterhubungan sosial, terutama dalam lingkungan sekolah. Jika relasi interpersonal peserta tidak mendukung atau lingkungan sosial kurang kondusif, maka potensi efek positif dari intervensi bisa tereduksi. Oleh karena itu, penguatan aspek sosial selama intervensi dapat menjadi salah satu strategi dalam penelitian selanjutnya.

Algoe dan Zhaoyang (2021) menyatakan bahwa syukur sebagai emosi positif berperan penting dalam membangun ketahanan psikologis (*resilience*), khususnya pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun efek

intervensi tidak signifikan secara kuantitatif, peningkatan arah skor pada kelompok eksperimen tetap relevan dalam kerangka teoretis pembangunan karakter dan kesejahteraan jangka panjang.

Berdasarkan penjelasan di atas, hasil penelitian ini menekankan pentingnya mempertimbangkan beberapa aspek krusial dalam perancangan intervensi psikologis, khususnya yang berkaitan dengan penguatan kebersyukuran pada remaja. Salah satu aspek utama adalah durasi intervensi. Penulisan surat syukur selama lima hari mungkin belum cukup untuk menciptakan perubahan psikologis yang mendalam dan stabil, mengingat proses internalisasi nilai syukur memerlukan waktu serta pengulangan yang konsisten. Sejalan dengan pandangan Watkins et al. (2019), efek intervensi berbasis syukur cenderung muncul secara bertahap dan tidak selalu terdeteksi dalam jangka pendek. Oleh karena itu, memperpanjang durasi intervensi serta mengintegrasikannya ke dalam kegiatan rutin peserta seperti jurnal harian atau refleksi mingguan dapat menjadi strategi yang lebih efektif dalam membentuk kesejahteraan subjektif secara berkelanjutan.

Selain durasi, kondisi sosial-emosional peserta juga menjadi variabel penting yang patut diperhatikan. Remaja merupakan kelompok usia yang sangat dipengaruhi oleh dinamika sosial, seperti hubungan dengan teman sebaya, dukungan dari keluarga, dan suasana lingkungan sekolah. Ketika intervensi

kebersyukuran tidak disertai dengan dukungan emosional dan konteks sosial yang mendukung, maka efektivitasnya cenderung menurun. Dalam konteks ini, penting untuk mengembangkan intervensi yang tidak hanya bersifat individual, tetapi juga mendorong keterhubungan sosial, misalnya melalui kegiatan berbagi pengalaman atau diskusi kelompok setelah menulis surat syukur. Pendekatan ini sejalan dengan hasil penelitian Cortés et al. (2021) yang menunjukkan bahwa rasa syukur yang dibarengi dengan rasa memiliki terhadap lingkungan sosial akan lebih berdampak positif pada *subjective well-being*.

Salah satu hal yang perlu menjadi perhatian dalam interpretasi hasil penelitian ini adalah kemungkinan adanya variasi tingkat kebersyukuran awal antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang tidak diukur secara eksplisit menggunakan instrumen GRAT-SF pada kedua kelompok. Meskipun kelompok eksperimen telah melalui proses skrining, kelompok kontrol tidak melalui tahapan yang sama, sehingga dimungkinkan terdapat perbedaan kondisi psikologis dasar yang tidak teridentifikasi secara langsung. Dalam penelitian intervensi psikologis, kesetaraan karakteristik awal antarkelompok memang idealnya dijaga untuk memperoleh hasil yang lebih sebanding. Oleh karena itu, perbedaan hasil yang muncul dalam penelitian ini perlu dipahami dengan mempertimbangkan konteks awal partisipan yang mungkin memiliki tingkat kesiapan atau sensitivitas terhadap intervensi yang berbeda. Ke depan,

penyelarasan prosedur skrining pada seluruh kelompok akan menjadi pertimbangan penting guna memperkuat validitas hasil dan interpretasinya.

### Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi penulisan surat syukur dalam meningkatkan *subjective well-being* (SWB) pada siswa sekolah menengah. Berdasarkan hasil analisis menggunakan *paired sample t-test* dan *independent sample t-test*, ditemukan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada seluruh indikator SWB, yaitu kepuasan hidup (SWLS), afek positif (PA), dan afek negatif (NA). Dengan demikian, hipotesis penelitian tidak terbukti, karena intervensi tidak menunjukkan peningkatan SWB yang signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol.

### Implikasi

Temuan ini berimplikasi pada peningkatan *subjective well-being* melalui intervensi menulis surat Syukur. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi penulisan surat syukur selama lima hari berturut-turut belum efektif secara statistik dalam meningkatkan *subjective well-being* siswa. Beberapa keterbatasan penelitian diduga turut mempengaruhi hasil. Pertama, durasi intervensi yang relatif singkat kemungkinan belum cukup untuk menghasilkan perubahan emosional yang stabil. Kedua, kelompok kontrol tidak melalui *screening* (penyaringan) awal menggunakan

instrumen GRAT-SF, sehingga tidak dapat dipastikan kesetaraan tingkat kebersyukuran awal antar kelompok. Ketiga, prosedur *manipulation check* dilakukan secara lisan, bukan tertulis, sehingga rentan terhadap bias interpretasi. Ketidaktepatan prosedur ini dapat memengaruhi kejelasan pemahaman partisipan terhadap intervensi yang mereka jalani.

Berdasarkan temuan dan keterbatasan dalam penelitian ini, disarankan agar studi selanjutnya memperpanjang durasi intervensi penulisan surat syukur, mengingat efek kebersyukuran terhadap *subjective well-being* cenderung berkembang secara bertahap dan membutuhkan waktu yang lebih panjang untuk menunjukkan perubahan signifikan. Selain itu, proses *screening* awal sebaiknya dilakukan secara menyeluruh baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, untuk memastikan kesetaraan kondisi awal terkait tingkat kebersyukuran peserta. Untuk memastikan partisipan memahami dan menjalankan intervensi sesuai dengan tujuan penelitian, prosedur *manipulation check* sebaiknya dilakukan dengan pendekatan yang lebih terstruktur dan terdokumentasi. Pendekatan ini tidak hanya membantu memperoleh informasi yang lebih akurat mengenai keterlibatan peserta, tetapi juga meningkatkan keandalan data dalam menilai efektivitas intervensi yang diberikan. Lebih lanjut, integrasi pendekatan sosial seperti refleksi kelompok atau diskusi pasca-intervensi dapat dipertimbangkan, karena keterhubungan sosial merupakan faktor

penting dalam pembentukan *subjective well-being* remaja. Penambahan jumlah partisipan dan variasi jenjang pendidikan juga akan memperkuat generalisasi hasil penelitian ke konteks yang lebih luas.

Dengan mempertimbangkan aspek-aspek tersebut, penting bagi penelitian selanjutnya untuk menyusun desain yang lebih kuat secara metodologis, dengan memastikan proses *screening* dilakukan secara merata pada semua kelompok, serta menyusun strategi intervensi yang lebih adaptif terhadap konteks sosial-emosional remaja dan lebih konsisten dalam jangka waktu pelaksanaan. Penguatan prosedural ini diharapkan mampu menghasilkan temuan yang lebih reliabel dan relevan untuk diterapkan.

### Referensi

- Agusta, C. N., Hawadi, L. F. (2023). *Subjective well-being* pada siswa SMA selama pandemi covid-19: Peran *academic hope* sebagai mediator. *Jurnal Psikologi*, 10 (2). 231-252. DOI: <https://doi.org/10.35891/jip.v10i2>.
- Algoe, S. B., & Zhaoyang, R. (2021). Positive emotion as a basic building block of resilience: What we know and where to go from here. *Current Opinion in Psychology*, 35, 20–25. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.03.020>
- Astuti, TS, K. A. K. (2023). Pengaruh kebersyukuran terhadap *subjektive wellbeing* (SWB) pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu dengan *self efficacy* sebagai mediator, *Incare : International Journal of Educational Resources*, 3 (5), 547-555.
- Cregg, D. R., & Cheavens, J. S. (2021). Gratitude interventions: Effective self-help? A meta-analysis of the impact on symptoms of depression and anxiety. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 413–445. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00236-6>
- Cortés, Á. M., Blanco, A., & Benavides, S. (2021). Gratitude and adolescents' well-being in school: A mediation model of school belonging and emotional regulation. *Journal of Adolescence*, 89, 106–115. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.04.006>
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 54–62. <https://doi.org/10.26555/jjptp.v1i1.15129>
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Applied Research in Quality of Life*, 1, 151–157. <https://doi.org/10.1007/s11482-006-9007-x>
- Diener, E. 2009. *The Science of Well-Being The Collected Works of Ed Diener*. Springer.
- Diener, E. D., & Seligman, M. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychology*, 70(3), 234.
- 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->
- Emmons, R. A. (2007). *Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*. Houghton Mifflin Company.
- Hurlock, E. (2004). *Psikologi perkembangan*. Erlangga.
- Istiqomah, N., Alwi, M. A. (2022). *Self esteem dan subjective well-being pada siswa SMA*. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(2), 21-32.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Sciences*, 6(1), 10-19. doi: 10.1111/2Fj.1467-9280.1995.tb00298.x
- Nayana, F. N. (2013). Kefungsian keluarga dan *subjective well-being* pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 230 –244. <https://doi.org/10.22219/jipt.v1i2.1580>
- Papalia, Olds, & Feldman. (2009). *Human development*. Mc Graw-Hill.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
- Pramudita, R. (2014). *Hubungan antara self- efficacy dengan subjective well-being siswa SMA Negeri 1 Belitang*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rahman, N. N., Nashori, F., Program, R., Profesi, S. P., Psikologi, F., Ilmu, D., & Budaya, S. (2022). Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja yang orangtuanya bercerai. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 17 (1), 100–111. <https://doi.org/10.30659/JP.17.1.100-111>
- Ryff, C. & Keyes, C. (2005). The Ryff scales of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4).
- Sabani, N., Daliman. (2021). Peningkatan *subjective well-beibg* melalui penguatan kebersyukuran siswa dalam interaksi sosial. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 152-165 doi: <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.3948>
- Said, A. M., (2105). *Mendidik Remaja Nakal*. Semesta Hikmah.
- Sihotang, N., Yusuf, A. M., & Daharnis, D. (2016). Pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap pencapaian tugas perkembangan remaja awal dalam aspek kemandirian emosional (Studi eksperimen di SMP Frater Padang). *Konselor*, 2(4), 186-192.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Watkins, P. C., Cruz, L., Holben, H., & Kolts, R. L. (2019). Taking gratitude beyond the journal: The impact of writing and delivering a gratitude letter. *The Journal of Positive Psychology*, 14(2), 137–143. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1414296>
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An Internasional Journal*, 31(5), 431–451. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Watson, D., Clark, L., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.

- Wiersma, W. (1991). *Research Methods in Education: An Introduction*. Allyn and Bacon.
- Yudhianto, K. A., Rahmasari, I., Mahrni (2023). *Gratitude ditinjau dari subjective well-being (SWB) pada mahasiswa. Jurnal Konseling Pendidikan Islam, 4 (1), 19-25*