

Gratitude Journal as a Solution to Anxiety for the Future of SMAN 9 Samarinda Students

Gratitude Journal sebagai Solusi Kecemasan terhadap Masa Depan Siswa SMAN 9 Samarinda

Hartia Adinda Tamara Putri^{1*}, Muhamat Ahyar Ardani², Sabrina Rachmatiana³, Nasya Ailsa Gumilar⁴, Mally Putrawan⁵, Ayunda Ramadhani⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Mulawarman

E-mail: adindatamarap@gmail.com

Abstract

Anxiety about the future is one of the problems that occurs at SMAN 9 Samarinda in the form of confusion in facing the choice of continuing to college or working, choosing a major, demands from family, fear of failure, lack of ability to understand lessons, and decreased motivation to learn. Uncertainty about the future causes anxiety. This is caused by a lack of knowledge about one's potential. Based on this, the purpose of this activity is to provide one solution to overcome anxiety about the future with a gratitude journal. The method used is through socialization and application of gratitude journals, as well as monitoring and evaluation. The design of this study is quasi-experimental with a pre-test and post-test approach in one group without a control group. The activity was carried out on 190 class XI students of SMAN 9 Samarinda. In this activity, there was also a pre-test and post-test to measure the increase in student knowledge. The results obtained were an increase in student knowledge in dealing with anxiety about the future, the existence of independent applicative solutions related to understanding self-potential to reduce anxiety about the future, and the existence of skills in understanding self-potential as a solution to dealing with anxiety about the future. Based on the tests conducted, it was found that there was an influence of gratitude journals on the level of anxiety about the future in students at SMAN 9 Samarinda.

Keywords: Gratitude Journal, Anxiety about the Future, High School Students

Abstrak

Kecemasan terhadap masa depan menjadi salah satu masalah yang terjadi di SMAN 9 Samarinda berupa kebingungan untuk menghadapi pilihan lanjut kuliah atau bekerja, memilih jurusan kuliah, tuntutan dari keluarga, ketakutan akan gagal, kurang mampu memahami pelajaran, dan turunnya motivasi belajar. Ketidakpastian akan masa depan tersebut menimbulkan kecemasan. Hal tersebut disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan potensi diri. Berdasarkan hal tersebut tujuan dari kegiatan ini yaitu memberikan salah satu solusi untuk mengatasi kecemasan terhadap masa depan dengan gratitude journal. Metode yang dilakukan adalah dengan sosialisasi dan penerapan gratitude journal, serta pemantauan dan evaluasi. Adapun desain penelitian ini yakni quasi-eksperimental dengan pendekatan pre-test dan post-test pada satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Kegiatan dilakukan pada siswa kelas XI SMAN 9 Samarinda dengan jumlah 190 orang. Dalam kegiatan tersebut juga terdapat pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa. Adapun hasil yang didapatkan yaitu terdapat peningkatan pengetahuan siswa dalam menangani kecemasan terhadap masa depan, adanya solusi aplikatif mandiri terkait pemahaman potensi diri untuk menurunkan kecemasan terhadap masa depan, dan adanya keterampilan dalam memahami potensi diri sebagai solusi penanganan kecemasan terhadap masa depan. Berdasarkan uji yang dilakukan ditemukan bahwa terdapat pengaruh gratitude journal terhadap tingkat kecemasan terhadap masa depan pada siswa SMAN 9 Samarinda.

Kata kunci: Gratitude Journal, Kecemasan terhadap Masa Depan, Siswa SMA

1. PENDAHULUAN

Menurut Hurlock (2017) masa remaja berada di rentang usia 13 tahun hingga 18 tahun. Berdasarkan usia tersebut maka siswa SMA termasuk dalam masa remaja. Masa remaja sebagai periode transisi menuju kedewasaan membawa banyak kekhawatiran bagi siswa SMA. Terlebih karena adanya tuntutan bagi siswa SMA untuk membuat berbagai perencanaan keputusan

terkait masa depannya (Rohma, 2023). Keputusan tersebut meliputi tujuan siswa SMA setelah lulus sekolah, baik itu melanjutkan pendidikan atau bekerja, program studi yang akan dituju, dan pertimbangan lainnya (Kasan, 2022). Hal tersebut sesuai dengan permasalahan yang terjadi di SMA Negeri 9 Samarinda, yaitu kebingungan untuk menghadapi pilihan lanjut kuliah atau bekerja, memilih jurusan kuliah, dan tuntutan dari keluarga untuk memilih jurusan tertentu sehingga membuat siswa menjadi cemas. Selain itu, ketakutan akan gagal, kecemasan tidak mendapatkan dukungan dari orang tua, kurang mampu memahami pelajaran, turunnya motivasi belajar, dan padatnya jadwal pembelajaran juga menjadi masalah. Permasalahan kecemasan terhadap masa depan didominasi terjadi pada siswa kelas 11.

Kecemasan menghadapi masa depan merupakan kondisi ketika individu merasa takut, tidak yakin, dan khawatir dengan hal-hal di masa depan yang belum terjadi (Qolbi dkk., 2020). Kecemasan menghadapi masa depan membuat siswa SMA merasa frustrasi dan kebingungan (Maharani dkk., 2021). Hal tersebut dikarenakan siswa SMA merasa ketakutan untuk menghadapi masa depan yang belum pasti. Sebagaimana dijelaskan oleh Sherlina (2024) bahwa siswa SMA biasanya belum memiliki gambaran yang jelas tentang masa depannya sehingga merasa tertekan. Adapun menurut penelitian yang dilakukan oleh Rismadiyanti (2021) kecemasan muncul pada siswa karena kurangnya pengetahuan dan perasaan tidak yakin terhadap kemampuan yang dimiliki. Padahal, pengetahuan mengenai kemampuan atau potensi diri sangat penting dalam pertimbangan pilihan masa depan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian oleh Mappeware dkk. (2023) potensi diri sangat penting untuk diketahui dan dikembangkan agar dapat menentukan pilihan masa depan yang tepat. Oleh karena itu, untuk mengatasi permasalahan kecemasan terhadap masa depan maka siswa perlu mengetahui potensi dalam diri. Adapun salah satu solusinya, yaitu dengan metode *gratitude journal*.

Gratitude journal diartikan sebagai sebuah cara untuk mengingat hal-hal baik dalam hidup serta upaya pendalaman diri dengan cara menulis (Ditasari & Prabawati, 2021). *Gratitude journal* melibatkan berbagai bentuk tulisan seperti catatan harian hingga surat ucapan terima kasih. Adapun manfaat *gratitude journal* yakni untuk mengetahui hal-hal positif yang ada di dalam diri dan memperbaiki pikiran negatif sehingga akan mampu mengeksplorasi perasaan dan diri secara lebih mendalam secara positif (Al-Fayed dkk., 2021). Penerapan *gratitude journal* akan mengurangi hal-hal negatif yang timbul dan siswa akan lebih bisa mengapresiasi diri sendiri daripada meratapi hasil kerjanya yang negatif (Nurmalasari & Sanyata, 2021). Kebanyakan penelitian tentang intervensi rasa syukur melibatkan partisipan untuk mengingat kembali peristiwa-peristiwa kehidupan mereka di masa lalu yang dapat memunculkan rasa syukur (Sucitra dkk. 2019). Tujuan dengan adanya *gratitude journal* akan memberikan rasa syukur pada siswa dan memberikan kesadaran dan pemahaman diri terkait potensi diri yang dimiliki sehingga akan mengurangi kecemasan akan masa depan siswa kelas XI SMAN 9 Samarinda. Maka dari itu, perlu dilakukan sosialisasi dan penerapan *gratitude journal* sebagai solusi kecemasan terhadap masa depan. Melalui *gratitude journal*, siswa dapat memiliki pemahaman yang baik mengenai potensi dirinya sehingga mampu menurunkan kecemasannya terhadap masa depan. Para guru juga dapat merekomendasikan praktik *gratitude journal* sebagai solusi bagi siswa dengan kecemasan yang serupa di masa yang akan datang.

2. METODE

Kegiatan ini merupakan rangkaian pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh tim PKM-PM Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman dalam rangka menjelaskan mengenai *gratitude journal* sebagai solusi kecemasan terhadap masa depan. Kegiatan ini dilaksanakan di SMA Negeri 9 Samarinda. Kegiatan dimulai dengan adanya persiapan dari tim pengabdian untuk mengumpulkan data terkait permasalahan yang terjadi pada siswa SMAN 9 Samarinda melalui wawancara dengan guru BK dan perwakilan siswa. Adapun hasil yang didapatkan adalah terdapat kurangnya pengetahuan siswa akan kemampuan dan potensi diri. Oleh karena itu, tim pengabdian menawarkan metode untuk mengatasi permasalahan tersebut melalui *gratitude journal* dalam rangka eksplorasi diri untuk

mengatasi kecemasan terhadap masa depan. Kegiatan ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan pendekatan *pre-test* dan *post-test* pada satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Desain ini dipilih untuk mengukur perubahan pemahaman siswa mengenai kecemasan menghadapi masa depan setelah diterapkannya metode *gratitude journal* sebagai bentuk intervensi. Dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok yang sama, desain ini memungkinkan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi secara langsung. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai pengaruh *gratitude journal* dalam membantu siswa eksplorasi diri sehingga mampu mengurangi kecemasan terkait masa depan.

Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini adalah sosialisasi terkait materi *gratitude journal* sebagai solusi kecemasan terhadap masa depan dan dilanjutkan dengan sesi praktik penulisan *gratitude journal* yang disusun dalam bentuk lembar kerja yang diisi oleh siswa selama kegiatan berlangsung. Alat ukur untuk menilai keberhasilan kegiatan menggunakan *pre-test*, *post-test*, pemantauan, dan evaluasi. Tahap *pre-test* dilakukan sebelum pemberian sosialisasi. Pengumpulan data dilakukan secara *offline* dengan bimbingan langsung dari tim pengabdian. Kemudian, tahap sosialisasi, siswa mengikuti kegiatan yang mencakup penjelasan mengenai manfaat dan teknik penulisan *gratitude journal* di mana siswa dapat menuliskan hal-hal yang mereka syukuri. Tahap *post-test* diberikan setelah siswa mendapatkan materi terkait *gratitude journal* untuk mengatasi kecemasan terhadap masa depan. Selain itu, dilakukan pemantauan kepada siswa secara *offline* kepada beberapa siswa dan *online* melalui link *g-form* kepada keseluruhan siswa untuk mengetahui sejauh mana perubahan yang dirasakan oleh siswa dengan adanya penerapan *gratitude journal* tersebut. Evaluasi dengan wawancara pada beberapa siswa SMAN 9 Samarinda dan guru BK juga dilakukan untuk melihat potensi keberlanjutan kegiatan.

Data yang diperoleh dianalisis dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* untuk melihat perubahan pemahaman siswa terkait kecemasan menghadapi masa depan melalui *gratitude journal*. Peningkatan rata-rata skor dari *pre-test* ke *post-test* diinterpretasikan sebagai indikasi keberhasilan kegiatan dalam membantu siswa menurunkan kecemasan melalui pengenalan potensi diri yang lebih baik. Selain itu, wawancara dengan beberapa siswa juga dilakukan untuk mendapatkan data kualitatif yang mendukung sehingga analisis ini tidak hanya berdasarkan angka, tetapi juga pada perubahan persepsi dan pengalaman siswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian pelatihan *gratitude journal* sebagai solusi kecemasan terhadap masa depan pada siswa kelas XI SMAN 9 Samarinda ini dilaksanakan pada tanggal 16 Mei 2024 dan diikuti oleh 190 peserta. Kegiatan ini dimulai dengan *sharing session*, di mana siswa membagikan pemikirannya mengenai hal-hal yang memunculkan perasaan cemas terhadap masa depan. Beberapa kecemasan siswa terhadap masa depan ialah khawatir akan gagal meraih cita-cita, tidak dapat melanjutkan pendidikan atau kuliah, mengecewakan orang tua atau keluarga, maupun tidak mengetahui tujuan dalam menjalani kehidupan. Setelah itu, tim pengabdian memberikan pemaparan materi mengenai kecemasan terhadap masa depan, mengapa hal tersebut muncul, apa saja ciri-cirinya, dan bagaimana cara mengatasinya.

Tim pengabdian memperkenalkan *gratitude journal* sebagai salah satu cara untuk mengatasi kecemasan terhadap masa depan. *Gratitude journal* diharapkan dapat menjadi metode sederhana yang dapat dipraktekkan secara mandiri oleh siswa sehingga menjadi solusi terhadap masa depan. *Gratitude journal* mampu membantu siswa mengenali dirinya sendiri serta potensinya sehingga dapat lebih mudah mengambil keputusan terkait masa depannya dan membantunya menghadapi masa depan dengan perasaan yang lebih positif (Nurmalasari & Sanyata, 2021).

Gambar 1. Pemaparan Materi *Gratitude Journal*

Setelah pemaparan materi, kegiatan dilanjutkan ke sesi tanya jawab. Sesi tanya jawab diisi dengan siswa yang membagikan perasaan atau pengalamannya dalam menghadapi kecemasan mengenai masa depan. Pada sesi tersebut, tim pengabdian memberikan tips atau rekomendasi bagi siswa dalam menghadapi kecemasan mengenai masa depan melalui penerapan *gratitude journal*.

Selanjutnya, tim pengabdian mengadakan sesi praktik di mana siswa diminta untuk mengisi *gratitude journal* berdasarkan pertanyaan-pertanyaan yang telah disiapkan oleh tim. Pertanyaan-pertanyaan tersebut adalah:

1. Tiga hal baik yang kamu banggakan dalam dirimu dan alasannya;
2. Ceritakan impian dan keinginan terbesar kamu dalam kehidupan secara detail;
3. Apa yang kamu lakukan untuk meraih impian dan keinginan tersebut?
4. Yang menghambat kamu untuk meraih impian adalah...
5. Bagaimana jadinya jika kamu melupakan semua ketakutan yang kamu miliki? Ceritakan apakah hidupmu akan menjadi lebih baik atau menjadi buruk?

Gambar 2. Sesi Praktik *Gratitude Journal*

Setelah mengisi *gratitude journal*, siswa mengaku merasa senang dan lebih lega setelah mengungkapkan perasaannya. Siswa juga menyatakan menjadi mengetahui permasalahan yang dihadapinya secara lebih jelas dan cara mengatasinya. Selain itu, siswa juga menjadi lebih termotivasi untuk mengembangkan diri dan kemampuan yang dimiliki, serta untuk mensyukuri segala hal yang ada di hidupnya.

Indikator keberhasilan program ini tercapai yaitu terdapat peningkatan pengetahuan dalam menangani kecemasan terhadap masa depan. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* siswa mengenai penanganan kecemasan terhadap masa depan. Berikut adalah hasil uji beda menggunakan *software* SPSS seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Deskriptif

	Mean	Std. Deviation
Pre_Test	71.14	16.651
Post_Test	84.40	17.551

Berdasarkan hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa hasil rata-rata (*mean*) pada *pre-test* sebesar 71,14 dan pada *post-test* sebesar 84,40. Berdasarkan perhitungan tersebut, maka dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan hasil rata-rata sebesar 18,64% pada hasil belajar peserta selama kegiatan.

Tabel 2. Hasil Uji Asumsi Normalitas

	P	Keterangan
Pre_Test	0.000	Tidak normal

Berdasarkan hasil uji asumsi normalitas, diperoleh nilai Sig. = P dari hasil *pre-test* sebesar 0.000 ($P < 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* berdistribusi tidak normal pada kegiatan ini.

Tabel 3. Hasil Uji Asumsi Homogenitas

	P	Keterangan
Pre_Test – Post-Test	0.576	Homogen

Berdasarkan hasil uji asumsi homogenitas, didapatkan hasil antara nilai *pre-test* dan *post-test* sebesar 0.576 ($P > 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* bersifat homogen.

Tabel 4. Hasil Uji Non-Parametrik

	Z	P
Pre_Test – Post-Test	-4.003	0.000

Berdasarkan hasil uji asumsi normalitas yang tidak normal dan hasil uji asumsi homogenitas yang homogen, maka analisis data dilakukan secara non-parametrik. Hasil uji non-parametrik, menunjukkan nilai Z sebesar -4.003 dengan nilai Sig. = P adalah 0.000 ($P < 0.05$), maka dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh *gratitude journal* terhadap tingkat kecemasan terhadap masa depan pada siswa SMAN 9 Samarinda. Penelitian yang dilakukan oleh Siregar dkk. (2021) menemukan hal yang serupa, yaitu rasa bersyukur memiliki hubungan negatif terhadap kecemasan akan masa depan. Dengan kata lain, rasa bersyukur dapat menurunkan tingkat kecemasan terhadap masa depan.

Program kegiatan dilanjutkan dengan proses pemantauan sebanyak 1 kali setiap 2 minggu selama 90 hari untuk mengetahui sudah sejauh mana siswa menerapkan *gratitude journal* dan perubahan yang dirasakan siswa. Berdasarkan proses pemantauan, diketahui bahwa indikator keberhasilan program yang lainnya tercapai yaitu siswa memiliki solusi aplikatif mandiri terkait pemahaman potensi diri untuk menurunkan kecemasan terhadap masa depan. Hal tersebut didukung oleh hasil wawancara dengan salah satu siswa yang menyatakan bahwa dirinya menjadi lebih mengetahui potensinya setelah menerapkan *gratitude journal*. Pernyataan tersebut sesuai dengan pendapat Ratnasari & Sulistiana (2020) bahwa *gratitude journal* dapat dijadikan sebagai metode untuk mengenali diri secara lebih dalam sehingga memiliki konsep diri yang lebih baik. Penelitian Ko dkk. (2021) juga menjelaskan bahwa *gratitude journal* dapat mendorong penulis untuk melakukan refleksi diri sehingga meningkatkan kemampuan

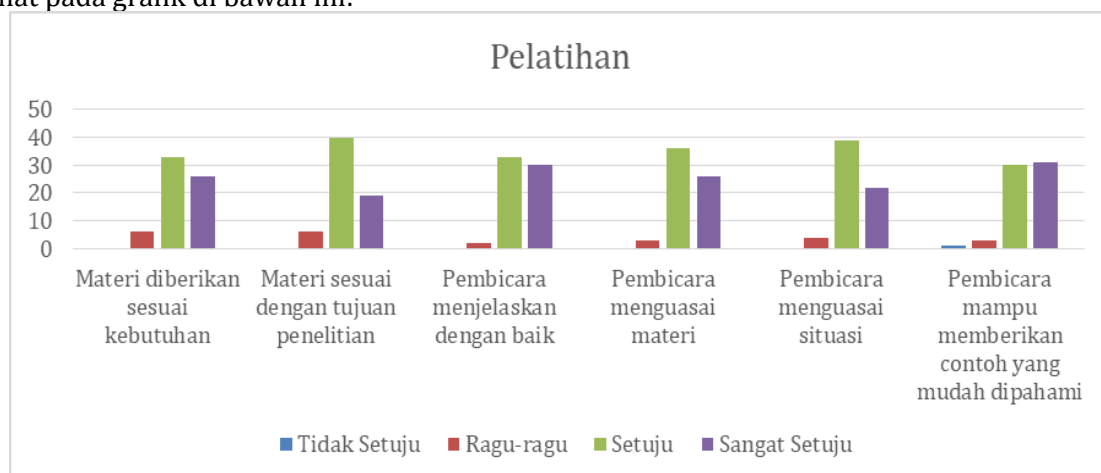
managemen emosi dan mendorong pertumbuhan perilaku yang merupakan elemen penting dalam mengenal potensi diri.

Indikator keberhasilan program yang lainnya, yaitu siswa memiliki keterampilan dalam memahami potensi diri sebagai solusi penanganan kecemasan terhadap masa depan juga tercapai. Hal tersebut didukung dengan hasil wawancara dengan salah satu siswa yang menyatakan bahwa melalui *gratitude journal*, siswa dapat menyadari kemampuannya yang sebelumnya membantunya melewati masa-masa sulit dalam hidupnya. Oleh karena itu, siswa menjadi lebih fokus pada hal positif dan yakin dapat menghadapi situasi sulit lainnya di masa yang akan datang. Temuan ini sesuai dengan hasil penelitian Hartanto dkk. (2023) yang membuktikan bahwa *gratitude journal* dapat menurunkan kecemasan, stres, dan bahkan gejala depresi. Menurut Sherlina (2024) solusi dari kecemasan menghadapi masa depan adalah dengan memiliki konsep diri yang lebih baik. Melalui konsep diri yang baik, siswa dapat mengetahui minat, bakat, serta potensi dalam diri sehingga mampu membuat keputusan yang tepat terkait masa depannya. Pernyataan tersebut juga sesuai dengan pendapat Nurmalasari dan Sanyata (2021) bahwa *gratitude journal* dapat membantu mengalihkan perhatian penulis sehingga tidak terfokus pada hal negatif dan meningkatkan kepercayaan diri.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi yang signifikan pada berbagai aspek, baik dalam konteks pendidikan, psikologi, maupun masyarakat secara luas. Pertama, bagi siswa, penerapan *gratitude journal* terbukti mampu meningkatkan kesadaran diri terhadap potensi pribadi, membantu mereka mengelola kecemasan terhadap masa depan, serta mendorong pengambilan keputusan yang lebih baik terkait rencana hidup. Selain itu, aktivitas ini juga berkontribusi pada penguatan kesejahteraan mental dengan mengurangi stres dan mendorong siswa untuk lebih fokus pada hal-hal positif dalam hidup (Bohlmeijer dkk., 2021; Nawa & Yamagishi, 2021). Kedua, dalam bidang psikologi dan pendidikan, penelitian ini memberikan kontribusi empiris terhadap literatur psikologi positif, khususnya dalam konteks intervensi sederhana namun berdampak besar pada pengelolaan kecemasan. Hal ini didukung dalam penelitian meta-analisis oleh Cregg dan Cheavens (2021) serta Suneetha dan Kunasetti (2023) yang menemukan bahwa intervensi berbasis *gratitude* memberikan dampak positif kecil namun signifikan pada pengurangan depresi dan kecemasan. Temuan ini juga dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi strategi serupa dalam berbagai konteks budaya dan demografis.

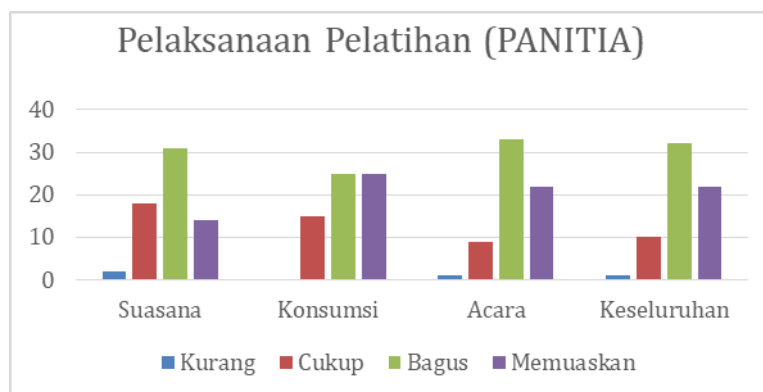
Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan wawasan kepada orang tua dan guru tentang pentingnya refleksi positif dalam mendukung perkembangan mental dan emosional remaja. Oleh karena itu, implikasi penelitian ini tidak hanya memberikan manfaat langsung pada individu, tetapi juga berkontribusi pada perbaikan sistem pendukung yang lebih luas bagi generasi muda.

Adapun pada kegiatan yang dilakukan juga terdapat evaluasi. Evaluasi tersebut dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Gambar 3. Pelatihan

Grafik di atas menunjukkan hasil bahwa siswa yang mengikuti kegiatan ini merasa puas dengan kegiatan ini secara keseluruhan baik dalam hal materi dan pembawaan materi oleh pembicara. Di mana materi sesuai kebutuhan siswa, sehingga dapat dipahami dengan jelas oleh siswa. Selain itu, pembicara mampu menguasai materi sehingga dapat menjelaskan materi dengan baik. Pembicara juga mampu mencairkan suasana dan memberikan contoh-contoh yang sederhana agar mudah dipahami oleh para siswa dan tidak ada kebingungan dalam menerima materi yang disampaikan oleh pembicara. Hal tersebut menjadi keunggulan pada kegiatan ini karena materi yang diberikan mudah dipahami dan *gratitude journal* juga menjadi solusi yang mudah untuk dilakukan siswa karena dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja. *Gratitude journal* tersebut juga dapat menjadi bahan untuk refleksi atau evaluasi diri.



Gambar 4. Pelaksanaan Pelatihan (Tim Pengabdian)

Hasil yang ditunjukkan oleh grafik tersebut, yaitu adanya kepuasan terhadap pelaksanaan kegiatan secara keseluruhan baik dalam hal suasana, konsumsi, dan acara. Dari hasil grafik dapat diketahui bahwa kegiatan yang dilakukan ini mencapai indikator berhasil dengan evaluasi dominan bagus, hal ini menunjukkan nilai positif. Akan tetapi, kegiatan ini juga memiliki kekurangan di mana terdapat beberapa siswa yang kurang memerhatikan dan kurang kondusif selama kegiatan berlangsung. Selain itu terdapat kelemahan pada desain penelitian yang berupa kuasi-eksperimental dengan satu kelompok tanpa kelompok kontrol, sehingga tidak memungkinkan perbandingan hasil dengan kelompok lain yang tidak menerima intervensi. Hal ini menutup kemungkinan untuk memastikan bahwa peningkatan yang terjadi benar-benar disebabkan oleh *gratitude journal* dan bukan faktor eksternal lainnya.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan pada siswa kelas XI SMAN 9 Samarinda dapat disimpulkan bahwa adanya ketercapaian indikator keberhasilan yang meliputi terdapat peningkatan pengetahuan siswa dalam menangani kecemasan terhadap masa depan, adanya solusi aplikatif mandiri terkait pemahaman potensi diri untuk menurunkan kecemasan terhadap masa depan, dan adanya keterampilan dalam memahami potensi diri sebagai solusi penanganan kecemasan terhadap masa depan. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil uji beda yang menunjukkan bahwa penerapan *gratitude journal* dapat mengurangi kecemasan akan masa depan. Adapun evaluasi terhadap keseluruhan kegiatan juga baik. Akan tetapi, dalam pelaksanaan kegiatan juga terdapat kekurangan seperti terdapat beberapa siswa yang kurang kondusif dan kurang memerhatikan serta desain penelitian yang tidak memungkinkan untuk memastikan bahwa peningkatan yang terjadi benar-benar disebabkan oleh *gratitude journal* dan bukan karena faktor eksternal lainnya. Oleh karena itu, hal tersebut perlu diperhatikan kembali oleh pengembang selanjutnya. Selain itu, perlu adanya pemantauan yang lebih intensif lagi untuk mengetahui lebih spesifik perubahan pada siswa. Adapun dengan adanya penelitian ini diharapkan untuk guru dapat mengadaptasi kegiatan ini dalam pembelajaran di kelas agar dapat

menjadi deteksi dini kecemasan terhadap masa depan para siswa. Selain itu, dengan mengetahui masalah yang dihadapi siswa maka guru dapat menyiapkan langkah-langkah atau intervensi lebih lanjut untuk membantu para siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Fayed, M., Bustamin, K. L., Sarinah, S., Nurafifah, S., & Nengsi, S. W. (2021). Penerapan Gratitude Journal untuk Meningkatkan Kebersyukuran ABH Di Rumah Aman UPTD PPA Kota Makassar. *PENGABDI*, 2(2), 223-232. <https://doi.org/10.26858/pengabdi.v2i2.25159>
- Bohlmeijer, E. T., Kraiss, J. T., Watkins, P., & Schotanus-Dijkstra, M. (2021). Promoting Gratitude As A Resource For Sustainable Mental Health: Results of A 3-Armed Randomized Controlled Trial Up To 6 Months Follow-Up. *Journal of Happiness Studies*, 22(3), 1011-1032. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00261-5>
- 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, 413-445. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00236-6>
- Ditasari, N. N., & Prabawati, F. A. M. (2021). Dampak Penerapan Gratitude Journal terhadap Kebahagiaan dan Kecemasan pada Perempuan di Masa Pandemi Covid-19. *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 31-37.
- Hartanto, A., Kaur, M., Kasturiratna, K. S., Quek, F. Y., & Majeed, N. M. (2023). A Critical Examination of The Effectiveness of Gratitude Intervention on Well-Being Outcomes: A Within-Person Experimental Daily Diary Approach. *The Journal of Positive Psychology*, 18(6), 942-957. <https://doi.org/10.1080/17439760.2022.2154704>
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Kasan, I. A. (2022). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perencanaan Karir di Kelas X SMA Negeri 1 Tilamuta. *Pendas Mahakam : Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 7(2), 83-89. <https://doi.org/10.24903/pm.v7i2.1111>
- Ko, H., Kim, S., & Kim, E. (2021). Nursing Students' Experiences Of Gratitude Journaling During The Covid-19 Pandemic. 9(11), 1473. <http://dx.doi.org/10.3390/healthcare9111473>
- Maharani, F. P., Karmiyati, D., & Widayarsi, D. C. (2021). Kecemasan Masa Depan dan Sikap Mahasiswa terhadap Jurusan Akademik. *Cognicia*, 9(1), 11-16. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i1.15292>
- Mappaware, A. M., Jonathan, F. M., Nugroho, L. T., Asnul, L. A., & Permadi, R. (2023). Efektivitas Seminar Potensi Diri untuk Meningkatkan Pemahaman Mengenai Potensi Diri Siswa SMA Negeri 17 Makassar. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 3(2), 230-236. <https://doi.org/10.53769/jai.v3i2.476>
- Nawa, N. E., & Yamagishi, N. (2021). Enhanced Academic Motivation In University Students Following A 2-Week Online Gratitude Journal Intervention. *BMC Psychology*, 9, 1-16. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00559-w>
- Nurmalasari, E., & Sanyata, S. (2021). Gratitude Journal Untuk Meningkatkan Resiliensi Santri dalam Menghadapi Pandemi Covid-19: Sebuah Kerangka Konseptual. *Acta Islamica Counsesnia: Counselling Research and Applications*, 1(1), 33-44. <https://doi.org/10.59027/aiccra.v1i1.86>
- Qolbi, F. H., Musthofa, A., & Chotidjah, S. (2020). Masa Emerging Adulthood pada Mahasiswa: Kecemasan akan Masa Depan, Kesejahteraan Subjektif, dan Religiusitas Islam. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 17(1), 44. <https://doi.org/10.18860/psi.v17i1.8821>
- Ratnasari, I. & Sulistiana, D. (2020). Teknik Menulis Jurnal untuk Meningkatkan Rasa Syukur (Gratitude) pada Remaja. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 4(1), 34-40.

- Rismadiyanti, E. F. (2021). Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi UTBK 2020. *Acta Psychologia*, 3(2), 148-155. <http://dx.doi.org/10.21831/ap.v3i2.46192>
- Rohma, R. N. (2023). Perencanaan Karir Siswa SMA: Tinjauan Literatur yang Sistematis. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(1), 50-60. <https://doi.org/10.55352/bki.v3i1.185>
- Sherlina, A.P. (2024). Tingkat Kecemasan pada Remaja dalam Menghadapi Masa Depan. *Karimah Tauhid*. 3(1): 989–997. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v2i6.8864>
- Siregar, T. K., Kamila, A. T. T., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Kebersyukuran Dan Kecemasan Akan Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Masa Pandemi Covid-19. *Borobudur Psychology Review*, 1(1), 29–37. <https://doi.org/10.31603/bpsr.4881>
- Sucitra, E., Mar'at, S., & Tiatry, S. (2019). Penerapan Gratitude Journal untuk Menurunkan Gejala Depresif pada Penderita Kanker: Studi dengan Ecological Momentary Assessment. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(1), 123-137. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i1.3466>
- Suneetha, K., & Kunasetti, R. K. V. (2023). Technology-Based Gratitude Interventions for Enhancing Mental Health and Well-Being in the Community. *National Journal of Community Medicine*, 14(9), 603–609. <https://doi.org/10.55489/njcm.140920233266>