

Efektivitas *Gratitude Journaling* terhadap *loneliness* pada Mahasiswa Perantau UIN Antasari Banjarmasin

¹Dhiya Az Zahrah, ²Nur Luthfiyyah Putri, ³Kinanti Dartanyan

^{1,2,3}Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam
Negeri Antasari Banjarmasin, Indonesia

Email : 20103040075@mhs.uin-a2ntasari.ac.id, 220103040179@mhs.uin-antasari.ac.id,
kinanti@uin-antasari.ac.id

Abstract

This study aims to test the effectiveness of gratitude journaling as a treatment in reducing loneliness in migrant students at UIN Antasari Banjarmasin. This study uses a single-case experimental design method where this single-case refers to one individual in a certain scope. The sample selection was carried out through a purposive sampling technique, with the number of research subjects being one person with the criteria of having a high level of loneliness. The results of this study indicate that the subject's pre-test score was 49, which reflects a very high level of loneliness. After being given gratitude journaling treatment, the score decreased to 47, indicating a positive change, although there were still some negative feelings and emotional instability. This is in accordance with a brief interview with the subject, who felt more connected to the people around him and experienced an increase in emotional well-being. In addition, the subject began to appreciate the little things in life and felt calmer. This study concludes that treatment by writing gratitude journaling can reduce the level of loneliness from a high category to a moderate level in migrant students at UIN Antasari Banjarmasin.

Keywords: *Loneliness, gratitude journaling, migrant students*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas *gratitude journaling* sebagai *treatment* dalam mengurangi *loneliness* pada mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin. Penelitian ini menggunakan metode *single-case experimental design* yang dimana *single-case* ini mengacu pada salah satu individu didalam suatu lingkup tertentu. Pemilihan sampel dilakukan melalui teknik *purposive sampling*, dengan jumlah subjek penelitian sebanyak satu orang dengan kriteria yang memiliki tingkat *loneliness* kategori tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa skor pre-test subjek sebesar 49, yang mencerminkan tingkat kesepian sangat tinggi. Setelah pemberian perlakuan *gratitude journaling*, skor menurun menjadi 47, mengindikasikan adanya perubahan positif, meskipun masih terdapat beberapa perasaan negatif dan ketidakstabilan emosi. Hal ini bersesuaian dengan wawancara singkat dengan subjek, yang merasa lebih terhubung

dengan orang-orang di sekitarnya dan mengalami peningkatan kesejahteraan emosional. Selain itu, subjek mulai menghargai hal-hal kecil dalam hidup dan merasa lebih tenang. Penelitian ini menyimpulkan bahwa perlakuan menulis gratitude journaling dapat menurunkan tingkat loneliness dari tingkat kategori tinggi ke tingkat sedang pada mahasiswa perantau UIN Antasari Banjarmasin.

Kata kunci: Kesepian, jurnal rasa syukur, mahasiswa perantau.

Pendahuluan

Setelah lulus dari masa SMA, banyak siswa dan siswi ingin melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Perguruan tinggi di Indonesia tersebar di berbagai daerah dengan kualitas yang berbeda-beda dan mempengaruhi pandangan siswa/i dalam memilih universitas favorit nya. Kebanyakan siswa dan siswa Indonesia cenderung memilih kampus favorit yang berada di luar daerah asal mereka. Oleh karena itu, banyak calon mahasiswa/i yang merantau ke daerah lain untuk kuliah dengan anggapan bahwa perguruan tinggi di kota besar atau di luar daerah memiliki kualitas yang lebih baik (Ahmad, 2024).

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat bahwa pada tahun 2022 jumlah mahasiswa/i Indonesia yang berada dibawah Kementerian Agama Negeri sebanyak 821.900. Jumlah itu naik sekitar 0,68% dibandingkan tahun sebelumnya sebanyak 816.332. Hal ini juga menunjukkan bahwa pendidikan berbasis agama semakin diminati oleh mahasiswa/i dari berbagai daerah, karena perguruan tinggi tersebut tidak hanya fokus pada aspek akademik, tetapi juga membentuk karakter dan nilai moral dalam kehidupan sehari-hari.

Mahasiswa dan mahasiswi rantau adalah individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi di luar daerah asalnya, sehingga mereka harus meninggalkan kampung halaman dan keluarga (Herdi, 2021). Kondisi ini menuntut mahasiswa perantau untuk menyesuaikan diri serta membangun hubungan sosial baru di lingkungan yang berbeda. Proses adaptasi ini tidak selalu mudah, dan kegagalan dalam membentuk relasi baru dapat mengakibatkan perasaan kesepian (Annisa, 2024).

Penelitian Saputri et al., (2018) menunjukkan bahwa sekitar 60% mahasiswa

rantau mengalami tingkat kesepian yang lebih tinggi dari rata-rata. Kesepian yang dialami ini umumnya dikenal sebagai *transitional loneliness*, yaitu perasaan kesepian yang muncul ketika individu mengalami perubahan dalam kehidupan sosialnya, seperti perpindahan ke lingkungan baru yang menghambat interaksi sosial mereka. Dengan perpindahan tempat belajar, mahasiswa rantau sering kali mengalami kesepian akibat perbedaan lingkungan sosial baru yang membutuhkan waktu dan usaha untuk beradaptasi.

Menurut teori dari De Jong Giervald kesepian berbeda dengan isolasi sosial. Isolasi sosial adalah kondisi nyata yang bisa dilihat, yaitu ketika seseorang tidak memiliki hubungan atau interaksi dengan orang lain di sekitarnya (Cornwell & Waite, 2009). Untuk mengetahui apakah seseorang mengalami isolasi sosial, kita harus melihat hal-hal yang nyata, seperti seberapa banyak orang yang tinggal di lingkungan tersebut, apakah ada bantuan dari tetangga, dan seberapa besar serta aktif jaringan pertemanan orang itu (Tilburg, 1998). Isolasi sosial bisa dibayangkan sebagai sebuah garis, di satu ujung ada orang yang sangat terisolasi, dan di ujung lainnya ada orang yang sangat aktif bersosialisasi. Sementara itu, kesepian lebih bersifat perasaan pribadi. Kesepian muncul ketika seseorang merasa bahwa hubungan sosial yang mereka miliki tidak sesuai dengan harapan mereka. Oleh karena itu, walaupun seseorang tidak sendirian secara fisik, ia tetap bisa merasa kesepian jika merasa hubungan yang dimiliki kurang dalam atau tidak memuaskan.

Kesepian ini bisa dirasakan oleh siapa saja, dari anak-anak hingga orang tua. Kesepian sendiri terbagi menjadi dua jenis utama menurut (Weiss, 1973), yaitu kesepian emosional terjadi ketika seseorang tidak memiliki hubungan dekat atau intim, seperti pasangan hidup atau sahabat. Misalnya, seseorang merasa sangat kehilangan setelah bercerai atau ditinggal meninggal oleh pasangan. Perasaan ini sering berupa rasa hampa, sepi, dan tidak ada yang memahami. Kedua yaitu kesepian sosial yang terjadi ketika seseorang tidak memiliki jaringan sosial yang luas atau aktif, seperti teman, saudara, atau tetangga. Misalnya, orang yang baru pindah ke lingkungan baru dan belum mengenal siapa pun bisa merasakan jenis kesepian ini.

Kondisi ini juga sering dialami oleh mahasiswa perantau yang harus meninggalkan lingkungan sosial lamanya.

Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Pramitha (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa perantau berpotensi mengalami perasaan kesepian, seperti saat subjek penelitiannya pertama kali masuk kuliah, dia sering menangis sendirian di kamar kos karena merasa sedih berpisah dari keluarga dan teman-teman SMA. Selain merasa rindu rumah, dia juga kesulitan mendapat teman di kampus karena perbedaan budaya yang cukup besar. Hal ini membuatnya menarik diri dan merasa kesepian. Selama kuliah, dia merasa tidak memiliki teman, sehingga saat menghadapi masalah, baik akademik maupun non-akademik, dia bingung harus meminta bantuan ke siapa. Hal tersebut sempat membuatnya berpikir untuk berhenti kuliah. Dia juga bercerita memiliki beberapa teman yang dianggap sahabat, tetapi mereka sering mengabaikan saat dia berbicara atau bertanya. Ini membuatnya semakin menutup diri dan merasa kesepian.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Wandana (2024) menyebutkan bahwa untuk mengurangi loneliness pada mahasiswa rantau adalah dengan memiliki *self-compassion* yang baik. Menurut Neff (2003) *self-compassion* adalah sikap peduli dan baik kepada diri sendiri saat menghadapi tantangan dan menerima kekurangan diri. Dengan sikap ini, kita menyadari bahwa perasaan atau kejadian yang kurang menyenangkan adalah bagian dari hidup. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah rasa kesepian yang dirasakan mahasiswa rantau semester awal. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin tinggi rasa kesepian yang dirasakan mahasiswa rantau semester awal.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Fitri, dkk (2024) menyebutkan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan teman sangat penting bagi mahasiswa rantau untuk mengatasi kesepian dan beradaptasi dengan lingkungan baru. Penelitian menunjukkan bahwa anak yang mendapat dukungan sosial yang cukup cenderung memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik. Dengan begitu, orang tua perlu mendukung anak rantau dengan mendengarkan keluhannya, memberi semangat, dan

menjaga komunikasi. Selain itu, peran orang tua dalam memberi arahan dan motivasi juga penting untuk membantu anak menghadapi tantangan. Pemerintah dan lembaga terkait sebaiknya menyediakan program yang memperkuat jaringan sosial mahasiswa rantau dan memudahkan mereka menyesuaikan diri di lingkungan baru.

Pada mahasiswa perantau juga rentan mengalami stress, salah satu cara yang efektif untuk mengurangi stres adalah dengan menulis. Menulis bisa menjadi cara yang baik untuk menyalurkan perasaan, pikiran, dan ide anak. Selain itu, menulis juga bisa membantu meningkatkan kecerdasan anak (Vadaq, dkk, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Maulida dan Fitriyani (2023) menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada siswa SMA di Jakarta.

Emosi negatif, pengalaman buruk, teman yang *toxic*, dan lingkungan yang tidak mendukung lebih berdampak pada diri kita. Kita juga lebih cepat memproses informasi atau pengalaman buruk dalam pikiran dan perasaan kita. Hal ini membuat kita sulit untuk bersyukur. Salah satu alasan mengapa kita susah mengingat momen-momen baik dalam hidup adalah karena cara berpikir yang salah, yang dalam psikologi disebut sebagai bias negatif.

Istilah ini menggambarkan kecenderungan seseorang untuk lebih fokus pada hal-hal buruk dan mengabaikan hal-hal baik. Kadang-kadang, saat kita mengalami kejadian buruk dan baik sekaligus, kita lebih banyak memikirkan hal-hal negatif. Menjadi orang yang bersyukur tidak berarti kita tidak boleh merasa kesal atau marah ketika dikecewakan. Bersyukur adalah tentang menemukan keseimbangan antara emosi negatif dan positif. Oleh karena itu, menulis mengenai rasa syukur sangat penting untuk membantu kita melihat lebih banyak hal baik dalam hidup, daripada hanya fokus pada pengalaman buruk. Menulis jurnal setiap hari dapat membantu mengurangi emosi negatif dalam pikiran dan perasaan kita. Salah satu cara untuk melakukannya adalah dengan rutin membuat jurnal rasa syukur (Nurmalasari, 2021).

Gratitude journaling, atau praktik menulis jurnal rasa syukur, telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi perasaan

kesepian. Menurut Emmons dan McCullough (2003) individu yang secara rutin mencatat hal-hal yang mereka syukuri menunjukkan peningkatan dalam optimisme, kebahagiaan, dan kualitas tidur, serta penurunan gejala depresi dan kesepian. Dalam konteks mahasiswa perantau, praktik gratitude journaling dapat menjadi alat yang efektif untuk mengatasi kesepian yang sering mereka alami akibat perpisahan dari keluarga dan lingkungan sosial sebelumnya. Penelitian oleh (Yuditha et al., 2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara rasa syukur dan kesepian pada remaja yang tinggal di panti asuhan, yang memiliki kondisi sosial serupa dengan mahasiswa perantau. Selain itu, teori "find, remind, and bind" yang dikemukakan oleh Algoe (2012) menjelaskan bahwa rasa syukur membantu individu menemukan, mengingat, dan memperkuat hubungan sosial, yang pada gilirannya dapat mengurangi perasaan kesepian. Dengan demikian, penerapan *gratitude journaling* pada mahasiswa perantau tidak hanya membantu mereka dalam mengidentifikasi hal-hal positif dalam kehidupan sehari-hari, tetapi juga memperkuat koneksi sosial mereka, yang esensial dalam proses adaptasi di lingkungan baru.

Menulis *gratitude journal* adalah kegiatan yang melibatkan pemikiran mendalam untuk menghubungkan ide-ide dan makna kata, lalu menuangkannya ke dalam tulisan. Aktivitas ini dipercaya dapat membantu mengatasi pola pikir yang kurang sehat atau negatif yang sering muncul akibat depresi. Selain itu, menulis *gratitude journal* merupakan aktivitas yang sederhana, tidak memerlukan banyak energi mental, bisa dilakukan oleh siapa saja yang bisa menulis, dan dapat dilakukan kapan saja serta di mana saja (Imaniyah & Kamila, 2022).

Penelitian sebelumnya membuktikan bahwa dengan gratitude journaling efektif dalam menurunkan tingkat stres pada anak korban KDRT di Kota Malang menggunakan uji Wilcoxon diperoleh hasil yang signifikan yaitu $p(0,043) < 0,05$. Setelah penelitian dilakukan, subjek mengalami perasaan lebih bahagia dan menumbuhkan sikap bersyukur (Vadaq et al., 2022).

Berdasarkan pemaparan di atas, tujuan penelitian ini adalah menguji efektivitas gratitude journaling dalam mengurangi loneliness pada mahasiswa perantau. Pada

penelitian ini, peneliti mengajukan hipotesis yaitu: H_1 Ada penurunan loneliness pada mahasiswa perantau UIN Antasari Banjarmasin setelah diberikan gratitude journaling. Dan H_0 tidak ada penurunan loneliness pada mahasiswa perantau UIN Antasari Banjarmasin setelah diberikan *gratitude journaling*.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Dalam psikologi, metode eksperimen biasanya digunakan untuk mempelajari hal-hal seperti sensasi, persepsi, proses belajar, pengkondisian, motivasi, dan emosi. Penelitian eksperimen melibatkan perubahan atau manipulasi satu variabel tertentu untuk melihat bagaimana hal tersebut mempengaruhi variabel lain, dengan tujuan memahami hubungan sebab-akibat (Pratisti & Yuwono, 2018).

Penelitian ini menggunakan desain penelitian single-case experimental design dengan pola A-B, yang terdiri dari dua tahap: fase *baseline* (pengukuran awal sebelum intervensi) dan fase intervensi (penerapan perlakuan). Dalam penelitian ini, *gratitude journaling* berperan sebagai variabel bebas (independen), sedangkan *loneliness* menjadi variabel terikat (dependen). Single-case experimental design adalah metode penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengevaluasi efek suatu perlakuan atau treatment terhadap satu subjek (Jamaluddin et al., 2024). Desain penelitian ini dipilih bertujuan untuk menguji efektivitas gratitude journaling dalam mengurangi kesepian secara mendalam pada mahasiswa yang sesuai dengan kriteria tertentu.

Penggunaan satu subjek dalam penelitian ini didasarkan pada pendekatan Single Case Design (SCD), yang merupakan metode eksperimental yang sah dan telah banyak digunakan dalam penelitian awal atau tahap eksploratif. SCD memungkinkan peneliti untuk mengamati secara intensif dan berulang terhadap satu individu, sehingga dapat mengidentifikasi secara rinci hubungan antara treatment dan perubahan perilaku atau kondisi psikologis. Pendekatan ini memberikan fleksibilitas dalam menguji efektivitas awal suatu treatment, serta dapat menunjukkan adanya hubungan kausal antara perlakuan dan hasil yang diamati (Epstein et al., 2021).

Meskipun hasil dari satu subjek tidak dapat digeneralisasikan secara langsung ke populasi yang lebih luas, penelitian ini memiliki nilai eksploratif yang tinggi dan dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan dengan jumlah partisipan yang lebih besar. Dengan demikian, studi ini bertujuan untuk memberikan data awal mengenai dampak *treatment gratitude journaling* terhadap tingkat kesepian pada mahasiswa perantau, serta membuka peluang untuk pengembangan *treatment* serupa di masa mendatang.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa perantau UIN Antasari Banjarmasin. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik ini merupakan metode pengambilan sampel yang didasarkan pada ciri dan sifat yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i perantau yang berasal dari luar Kota Banjarmasin dan Banjarbaru, serta Kabupaten Banjar provinsi Kalimantan Selatan yang memiliki tingkat kesepian kategori tinggi berdasarkan hasil *screening* dengan skala *loneliness* diadaptasi dari skala yang dikembangkan oleh (Riska Hardiani, 2020). Skala ini terdiri dari 20 aitem, namun setelah dilakukan uji validitas menggunakan teknik korelasi Pearson, terdapat 2 aitem yang dinyatakan gugur (aitem nomor 4 dan 8) karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Sehingga, total aitem yang digunakan dalam pengukuran adalah 18 aitem. Koefisien korelasi aitem valid berada dalam rentang 0,119 hingga 0,547 dengan seluruh signifikansi di bawah 0,05, yang menunjukkan validitas konstruk yang memadai. Uji reliabilitas dengan teknik Cronbach's Alpha menghasilkan nilai sebesar 0,730, yang mengindikasikan bahwa skala ini memiliki reliabilitas yang cukup dan layak digunakan untuk mengukur tingkat kesepian mahasiswa perantau. Selain itu, kriteria lainnya adalah mahasiswa dan mahasiswi yang bersedia mengikuti serangkaian proses pelatihan.

Prosedur pengumpulan data pada penelitian ini merupakan modifikasi dari penelitian yang dilakukan oleh Ananta dan Suhadianto (2020) penelitian ini berlangsung selama 4 hari, yang didasarkan pada penelitian sebelumnya yang

menunjukkan bahwa *gratitude journaling* dapat memberikan efek positif yang signifikan terhadap perubahan afek dalam waktu singkat. Hal ini berlandaskan dari penelitian oleh (Safi et al., 2023) menunjukkan bahwa *treatment gratitude journaling* dengan durasi 4 hari menghasilkan peningkatan efek positif dan pengurangan perasaan kesepian, meskipun efek tersebut tidak selalu bertahan setelah periode lebih lama. Oleh karena itu, durasi 4 hari dipilih untuk memonitor efek jangka pendek *gratitude journaling* terhadap kesepian mahasiswa perantau.

Namun, meskipun durasi 4 hari cukup untuk mengidentifikasi perubahan jangka pendek, disarankan untuk mempertimbangkan durasi yang lebih panjang (misalnya, 7-14 hari) dalam penelitian lanjutan. Penambahan durasi ini dapat memberikan gambaran lebih lengkap mengenai apakah efek *gratitude journaling* dapat bertahan dalam jangka waktu yang lebih lama, serta apakah dapat memberikan dampak yang lebih permanen terhadap perasaan kesepian. Dengan memperpanjang durasi, efek jangka panjang dari *treatment* dapat dianalisis lebih mendalam. Beberapa yang perlu dilakukan dalam penelitian ini diantaranya di bawah ini.

Pertama, *Pre-test* dan Kategorisasi. Sebelum melaksanakan pelatihan *gratitude journal* kepada mahasiswa perantau, peneliti terlebih dahulu melakukan *pre-test* dengan menyebarkan kuesioner skala kesepian (*loneliness*) kepada seluruh partisipan. Berdasarkan hasil kuesioner tersebut, peneliti mengelompokkan partisipan ke dalam tiga kategori tingkat kesepian, yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

Kedua, pengenalan *gratitude journal*. Selanjutnya peneliti memberikan pengenalan mengenai konsep Gratitude Journal melalui pertemuan daring. Dalam sesi ini, peneliti menyampaikan pemahaman mengenai manfaat dan tujuan Gratitude Journal melalui tayangan video yang tersedia di channel YouTube Anastasia Erina (Erina, 2022) serta memberikan panduan praktis tentang cara menuliskan jurnal tersebut.

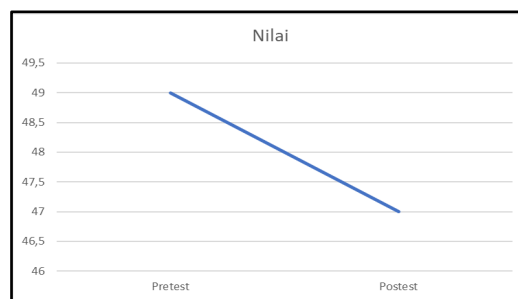
Ketiga, instruksi penulisan jurnal. Setelah pemahaman awal diberikan, peneliti menginstruksikan partisipan untuk menuliskan minimal tiga hal yang disyukuri hari ini, hal yang membuat mereka bersemangat, dan hal berharga yang dimiliki saat ini

melalui tautan google form yang disediakan. Proses pengisian jurnal ini dilakukan setiap malam selama satu minggu, dengan peneliti mengirimkan pengingat melalui grup whatsapp antara pukul 19.00-22.00 agar partisipan tidak lupa mengisi jurnal secara rutin. Keempat, *post-test*. Setelah empat hari pelatihan gratitude journal, peneliti melakukan *post-test* dengan kembali menyebarkan kuesioner skala kesepian kepada kelompok partisipan yang telah mengikuti pelatihan.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian dilakukan kepada satu subjek mahasiswi perantau UIN Antasari Banjarmasin. Data yang diperoleh berdasarkan hasil skor Pre-test sebelum mendapatkan perlakuan *gratitude journaling* dan skor *post test* setelah mendapatkan perlakuan *gratitude journaling*

Grafik 1. Skor Pretest dan Posttest



Berdasarkan Grafik I, diperoleh skor *pre-test* dan *post test*. Skor *pre test* pada subjek AH adalah 49 yang menunjukkan tingkat *loneliness* yang sangat tinggi. Hasil analisis skala *loneliness* mengindikasikan bahwa subjek cenderung memiliki perasaan kesepian, kurangnya hubungan sosial yang mendalam, serta ketidakstabilan emosi yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Sebagian besar respons subjek menunjukkan dominasi perasaan negatif dan adanya jarak emosional dengan orang-orang di sekitarnya. Selain itu, terdapat kecenderungan subjek untuk menyalahkan orang lain saat merasa kesal atau kecewa.

Setelah subjek AH menjalani perlakuan gratitude journaling, skor yang diperoleh mengalami penurunan dari 49 pada *pretest* menjadi 47 pada *posttest*. Meskipun penurunan ini hanya sebesar 2 point, subjek mengatakan adanya perubahan dalam perasaan keterhubungan sosial dan penurunan perasaan kesepian serta diabaikan. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus tunggal (*single-case design*) dengan satu partisipan, sehingga uji statistik inferensial seperti uji t atau ANOVA tidak dapat diterapkan secara tepat. Namun demikian, perubahan skor dianalisis secara deskriptif dan didukung oleh laporan subjek mengenai dampak positif dari perlakuan.

Dalam konteks desain studi kasus tunggal, perubahan kecil tetap dapat dianggap bermakna secara klinis apabila menunjukkan konsistensi arah perubahan dan relevansi terhadap tujuan perlakuan. Seperti yang diungkapkan oleh Smith et al (2023) desain studi kasus tunggal memungkinkan deteksi perubahan perilaku yang kecil namun bermakna secara klinis, terutama ketika didukung oleh analisis visual dan laporan subjek. Oleh karena itu, penurunan skor ini tidak dianggap sebagai hasil kebetulan semata, melainkan sebagai indikator awal efektivitas gratitude journaling pada subjek.

Setelah menjalani perlakuan, subjek menunjukkan perubahan positif dalam kondisi emosionalnya yang ditandai dengan meningkatnya perasaan nyaman, lega, dan keterhubungan sosial. Pada hari pertama setelah pengisian jurnal harian, subjek menyampaikan perasaan lega dan nyaman karena dapat meluapkan perasaan bahagia yang sebelumnya terpendam. Ini menunjukkan adanya pelepasan emosi yang sehat, yang penting sebagai langkah awal dalam stabilisasi emosi. Pada hari kedua, subjek menyatakan bahwa ia merasa senang dapat membagikan pengalamannya, terutama karena hari tersebut dirasa bermakna dan penuh pelajaran. Hal ini mencerminkan adanya apresiasi terhadap pengalaman hidup dan menunjukkan keterbukaan terhadap hal-hal positif yang merupakan indikator adaptasi emosional yang baik.

Pada hari ketiga, subjek melaporkan perasaan tenang dan "plong", meskipun juga mengakui bahwa perasaan kesepian masih muncul sesekali. Namun, ia juga menyebutkan bahwa perasaan kesepian tersebut dapat berkurang ketika memiliki teman untuk diajak berbicara. Ini menunjukkan adanya kesadaran diri yang meningkat dan kemampuan untuk mengidentifikasi kondisi emosionalnya, serta mulai terbentuknya mekanisme koping (penyesuaian diri) yang lebih sehat.

Pada hari keempat, subjek tetap menunjukkan perasaan nyaman dan senang, bahkan dari hal-hal kecil yang ia tulis. Ia juga menyampaikan bahwa meskipun ia lebih menikmati waktu sendiri dibandingkan berada di keramaian yang tidak menyenangkan, ia tidak lagi merasa terganggu oleh kondisi tersebut. Ini menunjukkan penerimaan terhadap diri sendiri dan gaya interaksi sosial yang sesuai dengan preferensi pribadi, tanpa adanya tekanan atau konflik batin yang berarti.

Secara keseluruhan, jurnal harian ini mencerminkan bahwa subjek mengalami peningkatan dalam kestabilan emosional secara bertahap, ditandai dengan kemampuan mengelola emosi, mengenali kebutuhannya, dan menyesuaikan diri dengan situasi sehari-hari tanpa mengalami gangguan emosi yang berlebihan. Meski perasaan negatif belum sepenuhnya hilang, kemampuan subjek untuk meresponsnya secara tenang dan seimbang menandakan adanya kemajuan positif dalam menjaga kestabilan regulasi emosinya.

Hal ini sejalan dengan temuan dari penelitian (Mutseura et al., 2024) yang menunjukkan bahwa partisipan yang mengikuti intervensi gratitude journaling selama 20 hari di tengah pandemi COVID-19 mengalami peningkatan signifikan dalam kesejahteraan psikologis, kemampuan mengelola stres, serta munculnya rasa syukur bahkan dalam kondisi sulit seperti kehilangan orang tercinta. Para partisipan melaporkan bahwa kegiatan tersebut membantu mereka untuk memfokuskan perhatian pada hal-hal positif, meredakan kecemasan, memperbaiki kualitas tidur, serta memperkuat hubungan sosial dan kesadaran diri. Salah satu peserta bahkan menyatakan bahwa latihan ini "mengangkat beban berat dari pundak" dan membantunya melihat hidup dengan cara yang lebih tenang dan penuh harapan

Penelitian lain oleh Hittner dan Widholm (2024) juga menyebutkan bahwa pengaruh rasa syukur terhadap kesepian berkorelasi negatif dengan perasaan kesepian, artinya semakin tinggi tingkat syukur seseorang, semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan. Hal ini selaras dengan temuan dari Bartlett dan Arpin (2019) yang menunjukkan bahwa rasa syukur berperan penting dalam meningkatkan kualitas hubungan sosial dan mengurangi isolasi emosional. Dalam studi mereka terhadap kelompok lansia, latihan syukur harian terbukti secara signifikan menurunkan rasa kesepian dan meningkatkan kesejahteraan subjektif dengan mendorong cara pandang sosial yang lebih positif dan terbuka. Studi oleh Kalogeropoulos dan Papadopoulos (2023) juga menunjukkan bahwa perlakuan *gratitude journaling* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik mahasiswa. Meskipun fokus utama mereka adalah pada kesejahteraan umum, temuan ini memberikan bukti tambahan bahwa praktik rasa syukur dapat berdampak positif pada individu. Penelitian oleh (Lim et al., 2022) menggunakan pendekatan *daily diary* menemukan bahwa intervensi kontemplasi syukur memiliki efek signifikan dalam mengurangi stres, kecemasan, dan gejala depresi harian. Efek ini konsisten di berbagai tipe kepribadian, menunjukkan bahwa praktik syukur dapat meningkatkan kesejahteraan emosional harian secara luas.

Meskipun penurunan skor kesepian setelah perlakuan terlihat kecil, hal ini tetap bisa membawa dampak besar bagi kesejahteraan emosional dalam jangka panjang. Dalam penelitian studi kasus tunggal, perubahan kecil yang terus mengarah ke hal positif, seperti berkurangnya rasa kesepian dan munculnya perasaan lebih nyaman, tetap dianggap penting secara klinis dikarenakan menulis jurnal rasa syukur membantu seseorang mengatur emosinya dengan lebih baik dan memperkuat cara berpikir serta perasaan positif, sehingga lama-kelamaan bisa membuat emosi lebih stabil walaupun dimulai dari perubahan kecil (Epstein et al., 2021).

Setelah perlakuan diberikan, subjek AH mengalami perubahan dari aspek emosi positif seperti mencerminkan perasaan rasa syukur, kenyamanan, dan ketenangan. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara singkat yang telah dilakukan oleh

peneliti kepada subjek setelah serangkaian perlakuan selesai diberikan *“lebih memikirkan hal-hal kecil yang patut kita syukuri apa hari ini dan setelah mengisi kuesioner dari kaka jadi lebih terpikirkan baik bukan hanya hal yang terjadi hari ini baik itu hal besar atau hal kecil dan setelah mengisi hal itu kayak nyaman plong gitu”*. Hasil wawancara ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa perlakuan kontemplasi syukur secara signifikan meningkatkan kesejahteraan sehari-hari, membuat individu lebih menghargai hal-hal kecil dalam hidup, serta mengurangi dampak negatif, stres, kecemasan, dan gejala depresi (Hartanto et al., 2022).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa gratitude journaling atau praktik menulis jurnal rasa syukur memiliki potensi sebagai perlakuan psikologis sederhana dan efektif untuk mengurangi tingkat kesepian pada mahasiswa perantau. Meskipun perubahan skor dari pre-test ke post-test relatif kecil (dari 49 menjadi 47), hasil ini tetap bermakna secara klinis karena menunjukkan adanya arah perubahan positif yang konsisten baik dari segi pengurangan kesepian maupun peningkatan kondisi emosional subjek. Subjek mengatakan akan perasaan lebih nyaman, tenang, dan lebih terhubung secara sosial, yang mengindikasikan adanya peningkatan stabilitas emosi serta pemaknaan baru terhadap pengalaman sehari-hari. Temuan ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya seperti yang diungkapkan oleh (Emmons & McCullough, 2003; Bartlett & Arpin, 2019; Hittner & Widholm, 2024) bahwa rasa syukur dapat menurunkan tingkat kesepian dan meningkatkan kesejahteraan emosional melalui mekanisme penguatan hubungan sosial dan pengalihan fokus dari hal negatif ke hal positif dalam kehidupan.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar melibatkan lebih banyak subjek agar hasil yang diperoleh bisa mewakili pengalaman mahasiswa perantau secara umum. Selain itu, durasi perlakuan juga sebaiknya diperpanjang, misalnya menjadi satu atau dua minggu, agar dampak dari gratitude journaling terhadap kesepian bisa terlihat lebih jelas dalam jangka panjang. Penelitian lanjutan juga dapat menggali lebih

dalam faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi, seperti dukungan sosial, kemampuan mengelola emosi, atau sikap menerima diri sendiri. Dengan cara ini, kita bisa mendapatkan gambaran yang lebih utuh tentang bagaimana rasa syukur dapat membantu meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa perantau.

Daftar Pustaka

- Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(6), 455–469.
- Ananta, A., & Suhadianto, S. (2020). Pelatihan gratitude Journal untuk remaja dan dewasa awal yang memiliki kecenderungan *body dissatisfaction*. *Seminar Nasional Konsorsium UNTAG Indonesia ke-2 Tahun 2020*, 978-623-96163-2-8, 1–8. Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Angeling, A., Mahadiva, T., Ghinarahima, C. N., Azzura, C. D., Idulfilastri, R. M., & Marella, B. (2024). Pengenalan jenis dan regulasi emosi pada anak usia dini. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 14795-14810.
- Badan Pusat Statistik. (2022). Jumlah perguruan tinggi, tenaga pendidik, dan mahasiswa (negeri dan swasta) di bawah Kementerian Agama menurut provinsi, 2022. *Badan Pusat Statistik Republik Indonesia*. Diakses 4 Januari 2025, dari <https://www.bps.go.id/id/statistics.table/3/ZG5GNFRUZHdiRWN3YIRGSGF6QXdaVXRPTVZSQIFUMDkjMw/jumlah-perguruan-tinggi--tenaga-pendidik--dan-mahasiswa--negeri-dan-swasta--di-bawah-kementerian-agama-menurut-provinsi--2022.html?year=2022>
- Bartlett, M. Y., & Arpin, S. N. (2019). Gratitude and loneliness: Enhancing health and well-being in older adults. *Research on aging*, 41(8), 772–793.
- Cornwell, E. Y., & Waite, L. J. (2009). Measuring social isolation among older adults using multiple indicators from the NSHAP study. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 64(suppl_1), i38–i46. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbp037>
- 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.
- Epstein, L. H., Bickel, W. K., Czajkowski, S. M., Paluch, R. A., Moeyaert, M., & Davidson, K. W. (2021). Single case designs for early phase behavioral translational research in health psychology. *Health Psychology*, 40(12), 858–866.
- Erina, A. (2022). Gratitude Journal – Latihan Refleksi Interaktif – Berpikir Positif dan

Mengatasi Rasa Cemas [Video]. YouTube. Diakses 29 Desember 2024, dari https://youtu.be/ifuqIEdF_xbg

- Fitri, N. A., Nathania, L., Maharani, S. P., Fadha'il, H. W., Lestari, D. P., Wardani, P. K., & Zahrah, A. (2024). Tantangan dan strategi mahasiswa perantauan UNNES dalam menjaga kestabilan mental dan pikiran: Studi kasus pada mahasiswa perantauan UNNES. *Jurnal Majemuk*, 3(4), 673-689.
- Hardiani, R. (2020). Hubungan antara resiliensi dengan kesepian pada mahasiswa perantau (Skripsi Sarjana, Universitas Negeri Semarang). *Universitas Negeri Semarang*. Diakses dari <https://lib.unnes.ac.id/40849/>
- Hartanto, A., Kaur, M., Kasturiratna, K. T. A. S., Quek, F. Y. X., & Majeed, N. M. (2022). 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*, 17(6), 942-957. <https://doi.org/10.1080/17439760.2022.2154704>
- Herdi, H., & Ristianingsih, F. (2021). Perbedaan resiliensi mahasiswa rantau ditinjau berdasarkan gear budaya. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 30-40.
- Hittner, J. B., & Widholm, C. D. (2024). Meta-analysis of the association between gratitude and loneliness. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. <https://doi.org/10.1111/aphw.12549>
- Imaniyah, W., & Kamila, A. (2022). Pengaruh gratitude journal terhadap subjective well-being pada remaja di yayasan pendidikan dan penyantunan anak yatim piatu. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 2(1), 1-6.
- Jamaluddin, M., Sholikhah, D. A., & Syifa, N. (2024). Implementation of Positive Reinforcement To Improve Emotion Regulation In College Students. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 60-70.
- Kalogeropoulos, D., & Papadopoulos, E. (2024). Effectiveness of a gratitude journal intervention on well-being and academic achievement. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 5(3), 170-179. <http://dx.doi.org/10.61838/kman.jayps.6.3.18>
- Lim, M. H., Tan, J., & Yang, Y. (2022). 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), 1-15. <https://doi.org/10.1080/17439760.2022.2154704>
- Maulida, S. A., & Fitriyani, H. (2023). Pengaruh expressive writing therapy terhadap stres akademik yang timbul pada siswa SMA Swasta di Jakarta. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 12(1), 65-71. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.01201.07>

- Mutseura, T. D., Mutambara, J., & Magadure, T. (2024). Gratitude journaling experiences of adults who participated in a 20-day clinical intervention to mitigate stress, anxiety and depression in the COVID-19 pandemic era in Zimbabwe. *Global Journal of Community Psychology Practice*, 15(1).
- Nurmalasari, E., & Sanyata, S. (2021). Gratitude journal untuk meningkatkan resiliensi santri dalam menghadapi pandemi Covid-19: Sebuah kerangka konseptual. *Acta Islamica Counsonesia: Counselling Research and Applications*, 1(1), 33-44.
- Pramitha, R., & Astuti, Y. D. (2021). Hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau di Yogyakarta. *Jurnal Sosial Teknologi*, 1(10), 1-179.
- Pratisti, W. D., & Yuwono, S. (2018). Psikologi eksperimen: Konsep, teori, dan aplikasi. Muhammadiyah University Press.
- Saputri, N. S., Rahman, A. A., & Kurniadewi, E. (2018). Hubungan antara kesepian dengan konsep diri mahasiswa perantau asal Bangka yang tinggal di Bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 645-654.
- Smith, K., & Geist, K. (2023). Single-case design studies in music therapy: Resurrecting experimental evidence in small group and individual music therapy clinical settings. *Journal of Music Therapy*, 51(4), 293-309. <https://doi.org/10.1093/jmt/thu032>
- Ummah, A. K., & Murdiana, S. (2024). Gaya kelekatan dan kesepian pada mahasiswa perantau. *PIB*, 5(1), 8-15.
- Van Tilburg, T. (1998). Losing and gaining in old age: Changes in personal network size and social support in a four-year longitudinal study. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 53(6), S313-S323.
- Wandana, K. M., & Nurwidawati, D. (2024). Hubungan antara self-compassion terhadap loneliness pada mahasiswa rantau semester awal di Universitas Negeri Surabaya. *PUSTAKA: Jurnal Bahasa dan Pendidikan*, 4(3), 250-264
- Weiss, R. (1975). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.