

## **Pencatatan Harian Kebajikan Sebagai Upaya Meningkatkan Kesadaran Emosional dan Perilaku Positif Siswa di Sekolah Islam Al-Alifah Palembang**

Sayidah Siti Arifah<sup>1</sup>, Hasnawati<sup>2</sup>, Syarifah Umami Haniah<sup>3</sup>, Zahiri Marliansyah<sup>4</sup>, Suci Riska Oktarina<sup>5</sup>, Mafaza Princessa Jasmine<sup>6</sup>, Muhammad Gibran<sup>7</sup>, Vialita Anggreini<sup>8</sup>, Chintia Viranda<sup>9</sup>

Universitas Islam Negeri Raden Fatah, Palembang<sup>1-9</sup>

Corresponding email: [sayidah.sitiarifah@gmail.com](mailto:sayidah.sitiarifah@gmail.com)

### **ARTICLE INFO**

#### **Article History**

Received: 31-08-2025

Revised: 04-09-2025

Accepted: 04-12-2025

#### **Keywords**

*Emotional awareness*

*Positive behavior*

*Recording kindness*

*Gratitude journaling*

#### **Kata Kunci**

Kesadaran emosional

Perilaku positif

Pencatatan kebaikan

Jurnal Rasa Syukur

### **ABSTRACT**

This study aims to analyze the effectiveness of gratitude journaling in increasing emotional awareness and prosocial behavior among students at Al Amin Islamic Junior High School Al-Alifah Palembang. The research subjects consisted of 15 seventh-grade students from Al Amin using total sampling technique. The intervention was conducted over five days with the activity of writing down at least five acts of kindness each day. The results showed that 12 students (80%) were able to record more than five positive actions per day and reflect on positive emotions such as happiness, pride, and gratitude. Observations also indicated improvements in discipline, empathy, and social interaction. Thus, gratitude journaling proved effective as a practical strategy to enhance emotional awareness and prosocial behavior among students.

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas *gratitude journaling* dalam meningkatkan kesadaran emosional dan perilaku prososial siswa SMP Islam Al-Alifah Palembang. Subjek penelitian berjumlah 15 siswa kelas VII Al Amin dengan teknik total sampling. Intervensi dilakukan selama lima hari dengan kegiatan menuliskan minimal lima bentuk kebaikan setiap hari. Hasil menunjukkan bahwa 12 siswa (80%) mampu mencatat lebih dari lima tindakan positif per hari serta merefleksikan emosi positif seperti senang, bangga, dan syukur. Observasi juga menunjukkan peningkatan disiplin, empati, dan interaksi sosial. Dengan demikian, *gratitude journaling* terbukti efektif sebagai strategi praktis untuk meningkatkan kesadaran emosional dan perilaku prososial siswa.

### **Pendahuluan**

Sekolah memainkan peran penting dalam membentuk kebiasaan baik bagi siswanya. Lingkungan sekolah merupakan tempat yang sangat efektif dalam menumbuhkan kebiasaan positif karena siswa sering terpengaruh oleh kebiasaan teman-temannya. Menurut Elliot et al. (2000) (dalam Nasirudin, 2023), salah satu faktor rendahnya pencapaian belajar siswa adalah kurang efektifnya strategi pembelajaran yang diterapkan guru. Untuk meningkatkan efektivitas tersebut, guru perlu memperhatikan aspek kesadaran emosional siswa, meliputi kemampuan mengenali dan mengendalikan emosi, memotivasi diri, memahami perasaan

orang lain, serta menjalin hubungan sosial yang baik. Dengan meningkatnya kesadaran emosional, siswa akan lebih mampu memahami sekaligus mengatur emosinya. Oleh karena itu, pembelajaran sebaiknya berlandaskan pendekatan humanistik yang menekankan nilai-nilai kemanusiaan.

Kesadaran emosional merupakan bagian krusial yang perlu dikembangkan pada siswa. Konsep ini merujuk pada sifat bawaan yang memiliki ciri khas, yakni kemampuan memahami serta merespons emosi dengan stabil. Keterampilan mengenali emosi diri menjadi landasan utama dalam mengelola emosi secara sadar, baik dalam kehidupan pribadi maupun interaksi sosial (Suci, 2025). Kesadaran emosi melibatkan proses memperhatikan dan merefleksikan pengalaman fisik yang muncul secara spontan. Dari proses tersebut, individu dapat menggali informasi dari respons emosional untuk mengetahui makna interaksi dan kebutuhan yang relevan dengan situasi yang sedang dihadapi. Lebih jauh, kesadaran emosi berfungsi sebagai mekanisme internal yang membantu individu melakukan simulasi interaksi sosial serta menyesuaikan respons emosional secara otomatis, sehingga mendukung kemampuan adaptasi jangka pendek maupun jangka panjang. Hal terpenting, pengenalan emosi diri merupakan prasyarat untuk memanfaatkan informasi emosional tersebut dalam mengatur emosi secara sukarela, baik di ranah personal maupun sosial (Lane, 2021).

Rahman (2021) menjelaskan bahwa perilaku positif berperan besar dalam membentuk karakter sekaligus menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh. Meski demikian, upaya menanamkan perilaku positif secara konsisten membutuhkan pendekatan yang terstruktur dan berkesinambungan.

Salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan kesadaran emosional sekaligus membentuk perilaku positif adalah pencatatan harian kebaikan. Pencatatan harian kebaikan, atau *gratitude journaling*, terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan membentuk perilaku positif. Menurut Emmons dan McCullough (2003), (dalam Az-Zahrah 2025) individu yang secara rutin membuat *gratitude journaling* menunjukkan peningkatan dalam optimisme, kebahagiaan, dan kualitas tidur, serta penurunan gejala depresi dan kesepian. Dalam konteks siswa di Sekolah Islam Al-Alifah Palembang, praktik *gratitude journaling* dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kesadaran emosional serta mendorong perilaku positif dalam interaksi sehari-hari, baik di lingkungan akademik maupun sosial. Dengan metode ini, siswa secara rutin membuat *gratitude journaling* yang mereka lakukan maupun alami setiap hari.

*Gratitude journaling* 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 pencatatan harian kebaikan 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).

Menurut Ditasari & Prabawati, (2021), (dalam penelitian Hartia Adinda Tamara Putri et al, 2025), *gratitude journal* dipahami sebagai metode untuk mengingat pengalaman-pengalaman positif dalam kehidupan sekaligus sarana refleksi diri melalui kegiatan menulis. Bentuk penulisannya dapat berupa catatan harian maupun surat ucapan terima kasih. Kegiatan ini bermanfaat dalam membantu individu menyadari aspek positif dalam dirinya,

mengurangi pikiran negatif, serta mendorong eksplorasi emosi dan diri secara lebih mendalam dengan cara yang konstruktif (Al-Fayed et al., 2021).

Beberapa penelitian di Indonesia turut mendukung efektivitas *gratitude journaling*. Aktivitas ini membantu siswa secara sadar mengenali dan memahami makna dari perbuatan baik mereka serta memotivasi mereka untuk terus menerapkan sikap positif. Penelitian telah membuktikan bahwa pencatatan aktivitas positif mampu meningkatkan kesadaran diri dan membentuk kebiasaan yang baik pada individu (Wahyudi, 2022). Santoso, (2023) menemukan bahwa kegiatan mencatat kebaikan sehari-hari dapat memperkuat sikap empati pada siswa SMA. Namun, penelitian sebelumnya masih memiliki keterbatasan, mayoritas dilakukan pada mahasiswa atau siswa SMA, bukan pada siswa SMP yang sedang berada pada fase awal remaja dan sebagian besar penelitian bersifat kuantitatif dan hanya mengukur skor pra- dan pasca intervensi, sehingga kurang menggali pengalaman subjektif siswa. Selain itu, melalui pencatatan ini, siswa belajar menghargai usaha diri sendiri dan meningkatkan rasa empati terhadap orang lain. Berdasarkan uraian di atas, terdapat celah penelitian bahwa *gratitude journaling* jarang diterapkan pada siswa SMP dalam konteks sekolah Islam, serta masih minim kajian kualitatif yang mengeksplorasi pengalaman emosional siswa secara mendalam.

Pendekatan ini selaras dengan tujuan pendidikan karakter yang tidak hanya menekankan keberhasilan akademik, tetapi juga pembentukan kematangan emosional dan sosial siswa. Karena itu, program pencatatan kebaikan harian di SMP Islam Al-Alifah Palembang diharapkan dapat menjadi strategi yang efektif dalam menumbuhkan kesadaran emosional sekaligus memperkuat perilaku positif peserta didik. Melalui aktivitas ini, siswa tidak hanya semakin mengenal diri dan emosinya, tetapi juga mampu menanamkan nilai-nilai kebaikan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini pada akhirnya akan mendukung terciptanya suasana sekolah yang harmonis serta proses pembelajaran yang lebih bermakna.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif karena memungkinkan peneliti menggali pengalaman, motivasi, dan perubahan perilaku siswa secara mendalam dan kontekstual. Berbeda dengan kuantitatif yang menekankan pengukuran numerik, pendekatan kualitatif lebih fokus pada makna, proses, dan dinamika yang muncul dalam perkembangan kesadaran emosional serta perilaku positif siswa. Melalui teknik seperti observasi, wawancara dan dokumentasi, misalnya catatan harian kebaikan, peneliti dapat menangkap detail pengalaman subjektif siswa sehingga hasil penelitian lebih kaya dan bermakna. Sebagaimana dikemukakan Tracy (2013), metode kualitatif memberikan pemahaman menyeluruh dan holistik terhadap fenomena, sehingga relevan digunakan dalam penelitian ini. Oleh karena itu, kualitatif dipilih agar data yang diperoleh lebih mendalam dan kontekstual.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menggali pengalaman siswa dalam menjalani *gratitude journaling* serta dampaknya terhadap kesadaran emosional dan perilaku prososial. Tujuan penelitian adalah menumbuhkan kesadaran emosional dan perilaku positif pada siswa melalui praktik refleksi harian atas perbuatan baik. Subjek penelitian berjumlah 15 siswa kelas VII Al Amin SMP Islam Al-Alifah Palembang yang dipilih dengan teknik total sampling, karena seluruh siswa dalam kelas tersebut dilibatkan. Serta analisis data dengan mengambil dua subjek melalui program

*gratitude journaling* selama lima hari. Adapun kriteria inklusi yang ditetapkan yaitu siswa aktif kelas VII Al-Amin tahun ajaran 2024/2025. Bersedia mengikuti kegiatan *gratitude journaling* selama lima hari penuh serta mendapat izin dari wali kelas. Kemudian kriteria eksklusi yaitu siswa dengan hambatan sebagai Anak Berkebutuhan Khusus (ABK).

Penelitian dilaksanakan selama lima hari, mulai Senin, 4 Agustus 2025 hingga Jumat, 8 Agustus 2025. Pada hari pertama, peneliti memberikan psikoedukasi singkat mengenai arti kebaikan dan peranannya dalam perkembangan sosial-emosional, kemudian siswa diberi selembar kertas kosong sebagai media pencatatan dengan instruksi menuliskan sedikitnya lima kebaikan setiap hari. Selama hari kedua hingga keempat, siswa melakukan pencatatan kebaikan berdasarkan pengalaman nyata, baik berupa tindakan sederhana seperti memberi senyum, meminjamkan alat tulis, dan menjaga kebersihan, maupun tindakan yang lebih kompleks. Pada hari terakhir, seluruh catatan dikumpulkan dan dijadikan bahan refleksi bersama, serta peneliti memberikan penguatan mengenai pentingnya menjadikan kebaikan tidak hanya sebatas tulisan, melainkan kebiasaan sehari-hari.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahap, yaitu observasi awal untuk melihat perilaku sosial-emosional siswa di dalam dan luar kelas, wawancara singkat dengan wali kelas guna memperoleh informasi mengenai kondisi perilaku serta dinamika sosial siswa, dan telaah catatan kebaikan yang dikumpulkan pada akhir intervensi. Hasil analisis kemudian didapatkan dengan data observasi dan wawancara dengan memilih dua subjek melalui program *gratitude journaling* selama lima hari.

Aspek etika penelitian juga diperhatikan dengan cara memperoleh persetujuan resmi diperoleh dari pihak sekolah melalui *informed consent*. Identitas siswa dijaga kerahasiaannya dengan tidak mencantumkan nama asli melainkan menggunakan kode atau inisial. Selain itu, partisipasi siswa bersifat sukarela tanpa adanya paksaan, dan mereka memiliki hak untuk menghentikan keterlibatan kapan pun tanpa konsekuensi negatif.

## Hasil

Hasil pelaksanaan intervensi melalui program *gratitude journaling* selama lima hari, yakni pada tanggal 4–8 Agustus 2025 di kelas VII Al Amin SMP Islam Al-Alifah, menunjukkan adanya peningkatan kesadaran emosional dan perilaku positif pada siswa. Dari sekian banyak catatan yang terkumpul, pengalaman dua siswa seorang siswi berinisial RS dan seorang siswa berinisial ND yang dapat mewakili kecenderungan umum yang terjadi di kelas.

Pada wawancara awal, baik RS maupun ND menyampaikan bahwa “*kebaikan bukanlah hal yang terlalu penting dalam kehidupan sehari-hari*”. Mereka beranggapan bahwa “*berbuat baik hanyalah sesuatu yang biasa dilakukan tanpa makna yang mendalam*”. Namun, setelah diberikan lembar pencatatan kebaikan untuk diisi selama lima hari, pandangan tersebut mulai berubah.

RS lebih banyak menuliskan bentuk kebaikan yang dilakukan di rumah, misalnya membantu ibu menyapu atau membantu pekerjaan rumah tangga lainnya. Catatan ini menunjukkan bahwa kesadaran emosional RS berkembang dalam konteks keluarga, di mana

ia mulai memahami bahwa membantu orang tua merupakan wujud nyata dari perilaku positif yang penting untuk dilakukan.

Sementara itu, ND lebih dominan menuliskan kebaikan yang dilakukan di sekolah, misalnya meminjamkan pena kepada teman atau membantu teman dalam kegiatan belajar. Hal ini memperlihatkan bahwa ND semakin menyadari pentingnya kebaikan dalam interaksi sosial di lingkungan sekolah, terutama dalam membangun hubungan yang baik dengan teman sebaya.

Perubahan yang muncul pada kedua subjek mengindikasikan adanya peningkatan kesadaran emosional. Jika sebelumnya mereka menganggap kebaikan tidak terlalu penting, setelah melalui proses pencatatan dan refleksi, keduanya menyimpulkan bahwa kebaikan justru sangat penting untuk membentuk perilaku positif. Mereka juga menyadari bahwa kebaikan tidak cukup hanya diingat, melainkan harus diwujudkan dalam tindakan nyata dan dilakukan dengan ikhlas.

Dengan demikian, program *gratitude journaling* terbukti menjadi media sederhana namun efektif dalam meningkatkan kesadaran emosional sekaligus memperkuat perilaku positif kedua subjek. Kebaikan yang awalnya dipandang remeh akhirnya dipahami oleh RS dan ND sebagai nilai berharga yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan *gratitude journaling* mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran emosional dan perilaku prososial siswa kelas VII Al Amin SMP Islam Al-Alifah Palembang. Melalui pencatatan kebaikan yang dilakukan secara rutin selama lima hari, siswa mulai menunjukkan perubahan cara pandang terhadap makna kebaikan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini tampak pada dua subjek penelitian yang mewakili kecenderungan umum di kelas, yaitu RS dan ND.

Pada tahap awal wawancara, kedua siswa tersebut memandang bahwa kebaikan tidak begitu penting dan hanya sebatas tindakan biasa tanpa makna mendalam. Namun, setelah mengikuti program *gratitude journaling*, keduanya mulai merefleksikan bahwa kebaikan justru memiliki peran besar dalam membentuk perilaku positif. RS lebih banyak menuliskan bentuk kebaikan yang dilakukan di rumah, seperti membantu orang tua, yang menunjukkan bahwa kesadaran emosionalnya berkembang dalam konteks keluarga. Sebaliknya, ND cenderung menuliskan kebaikan yang dilakukan di sekolah, seperti meminjamkan alat tulis atau membantu teman belajar, yang mencerminkan perkembangan kesadaran emosional dalam konteks sosial di lingkungan sekolah.

Temuan ini memperlihatkan bahwa *gratitude journaling* mampu mengarahkan siswa untuk lebih peka terhadap peluang berbuat baik sesuai dengan lingkungannya. Proses menulis kebaikan juga membantu siswa merefleksikan emosi yang menyertai tindakan tersebut, seperti rasa syukur, senang, dan bangga. Hal ini sejalan dengan pendapat Emmons dan McCullough (2003) yang menyatakan bahwa praktik *gratitude journaling* dapat meningkatkan rasa syukur, kebahagiaan, dan empati, sekaligus mengurangi gejala psikologis negatif. Demikian pula, penelitian Wahyudi (2022) dan Santoso (2023) menunjukkan bahwa pencatatan kebaikan secara rutin dapat memperkuat empati, regulasi emosi, serta perilaku prososial siswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini konsisten dengan temuan-temuan

sebelumnya yang menekankan efektivitas *gratitude journaling* dalam membangun kesadaran emosional.

Selain itu, hasil penelitian ini memperkuat teori yang dikemukakan Rahman (2021) bahwa perilaku positif memiliki peran besar dalam membentuk karakter dan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Melalui kegiatan sederhana seperti mencatat kebaikan, siswa belajar memahami emosi diri, menghargai peran mereka dalam interaksi sosial, serta menumbuhkan sikap prososial. Hal ini mendukung tujuan pendidikan karakter yang menekankan pentingnya keseimbangan antara keberhasilan akademik dengan pembentukan kematangan emosional dan sosial siswa.

Namun, penelitian ini juga menemukan adanya tantangan. Beberapa siswa masih menuliskan kebaikan hanya sebagai formalitas tanpa refleksi emosional yang mendalam, serta terdapat perbedaan pemahaman mengenai bentuk kebaikan. Sebagian siswa hanya fokus pada tindakan besar dan mengabaikan hal-hal kecil yang sesungguhnya juga bernilai positif. Kendala ini menunjukkan bahwa meskipun *gratitude journaling* efektif, perlu adanya pendampingan lebih lanjut dari guru agar siswa dapat memahami makna kebaikan secara lebih luas dan melaksanakannya dengan niat tulus, bukan semata karena tuntutan tugas.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *gratitude journaling* merupakan strategi sederhana namun efektif dalam meningkatkan kesadaran emosional sekaligus memperkuat perilaku positif siswa. Program ini tidak hanya membantu siswa mengenali dan mengelola emosi mereka, tetapi juga mendorong pembentukan sikap prososial baik dalam konteks keluarga maupun sekolah.

## Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa program pencatatan harian kebaikan (*gratitude journaling*) merupakan strategi sederhana namun efektif dalam meningkatkan kesadaran emosional sekaligus memperkuat perilaku positif siswa SMP Islam Al-Alifah Palembang. Melalui praktik refleksi harian selama lima hari, siswa mampu mengenali, menuliskan, dan merefleksikan tindakan baik yang mereka lakukan maupun terima. Hal ini berdampak pada perubahan cara pandang siswa, dari menganggap kebaikan sebagai sesuatu yang biasa menjadi memaknainya sebagai nilai penting yang perlu diwujudkan secara nyata.

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa *gratitude journaling* dapat menumbuhkan empati, sikap prososial, dan disiplin, baik dalam konteks keluarga maupun sekolah. Selain itu, hasil ini mendukung penelitian sebelumnya yang menekankan peran pencatatan kebaikan dalam membangun karakter positif dan meningkatkan kesejahteraan emosional remaja awal. Kendati demikian, penelitian juga menemukan adanya keterbatasan, yakni sebagian siswa masih menulis catatan hanya sebagai formalitas tanpa refleksi emosional yang mendalam.

Dengan demikian, *gratitude journaling* dapat dipandang sebagai metode praktis berbasis pendidikan karakter yang relevan diterapkan di sekolah Islam maupun sekolah umum. Implikasi praktisnya, guru dapat memanfaatkan metode ini sebagai bagian dari strategi pembelajaran untuk mendorong pengembangan kesadaran emosional, empati, serta pembiasaan perilaku positif pada siswa. Penelitian lanjutan dianjurkan untuk memperluas cakupan subjek, memperpanjang durasi intervensi, serta mengkombinasikan metode kualitatif dengan kuantitatif agar hasil yang diperoleh lebih komprehensif.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam interpretasi hasil. Pertama, durasi penelitian yang relatif singkat, yaitu hanya lima hari, membuat hasil yang diperoleh belum mampu menunjukkan perubahan perilaku dan kesadaran emosional siswa dalam jangka panjang. Kedua, keterbatasan jumlah dan cakupan sampel juga menjadi faktor, sebab penelitian hanya melibatkan 15 siswa dalam satu kelas. Hal ini menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas pada seluruh populasi siswa SMP. Terakhir selain itu, data kualitatif yang terkumpul masih terbatas, sebagian besar berupa narasi singkat tanpa refleksi mendalam, sehingga peneliti belum dapat menggali pemahaman emosional siswa secara lebih komprehensif. Kondisi ini memungkinkan adanya bias data, misalnya siswa menulis hanya untuk memenuhi kewajiban tanpa benar-benar merefleksikan pengalaman mereka.

Adapun saran untuk guru dapat menjadikan *gratitude journaling* sebagai bagian dari program rutin kelas selain itu juga guru sebaiknya tidak hanya meminta siswa menulis, tetapi juga mengajak siswa *sharing gratitude journaling* setelah apa yang mereka tulis. Adapun selain itu ada saran bagi siswa, siswa diajarkan cara menulis *gratitude journaling* yang lebih reflektif (bukan sekadar “saya menolong teman”), misalnya dengan menambahkan perasaan yang mereka alami. Saran untuk sekolah, pihak sekolah bisa mengintegrasikan praktik ini dalam program pendidikan karakter, sehingga nilai syukur dalam *gratitude journaling* dan perilaku prososial lebih konsisten. Serta saran untuk peneliti selanjutnya untuk lebih bijak dalam memilih sebuah penelitian sebagai acuan untuk kedepannya. Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini memiliki kelebihan dan kekurangan.

## Referensi

- Az Zahrah, D., Putri, N. L., & Dartanyan, K. (2025). Efektivitas gratitude journaling terhadap loneliness pada mahasiswa perantau UIN Antasari Banjarmasin. *Jurnal Psikologi Jambi*, 10(1), 13–29.
- 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. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2022.v2i1.1-6>
- Lane, R. D., & Smith, R. (2021). Levels of emotional awareness: Theory and measurement of a socio-emotional skill. *Journal of Intelligence*, 9(3), 1–35. <https://doi.org/10.3390/jintelligence9030042>
- Nasirudin. (2023). Mata pelajaran Bahasa Inggris analytical exposition text melalui model pembelajaran yang mendidik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gedeg Kabupaten Mojokerto tahun pelajaran 2022/2023. *SCHOLASTICA: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 5(1), 99–114.
- Nurmalasari, E., & Sanyata, S. (2021). Gratitude Journal Untuk Meningkatkan Resiliensi Santri Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19: Sebuah Kerangka Konseptual [*Gratitude Journal To Improve Santri Resilience in Facing the Covid-19 Pandemic: a Conceptual Framework*]. *Acta Islamica Counsnesia: Counselling Research and Applications*, 1(1), 33–44. <https://doi.org/10.59027/aicra.v1i1.86>
- Petruța, R. T. R., & Stănculescu, E. (2025). The benefits of a school intervention for prosocial behaviour and psychological well-being in early adolescents. *Current Psychology*, 44(6), 5216–5226. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07353-6>

- Putri, H. A. T., et al. (2025). Gratitude Journal sebagai Solusi Kecemasan terhadap Masa Depan Siswa SMAN 9 Samarinda. *DINAMISIA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol 9 (4). Hal 1026-1034 DOI: <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v9i4.21856>
- Rahman, A. (2021). *Pembentukan karakter melalui perilaku positif dalam lingkungan belajar holistik*. Jakarta: Pustaka Pendidikan.
- Suci, A. R., Wiranto, N. S. A., Mustopo, M. P., & Wati, L. (2025). Gambaran tingkat kesadaran emosi pada anak usia dini di panti asuhan GA. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4(2), 229–239. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v4i2.5458>
- Sahar, N. U., Baranovich, D. L., & Tharbe, I. H. A. (2021). Promoting Positive Emotions Among Adolescents Through School Based Gratitude Interventions: a Preliminary Study. *Education Sciences and Psychology*, January. <https://elibrary.ru/item.asp?id=46581058>
- Santoso, B. (2023). *Pengaruh pencatatan aktivitas positif terhadap kesadaran diri dan pembentukan kebiasaan baik*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 45-58.
- Tracy, S. J. (2013). *Qualitative research methods: Collecting evidence, crafting analysis, communicating impact*. Wiley-Blackwell.
- Wahyudi, C. (2022). *Metode pencatatan harian kebaikan sebagai strategi pengembangan karakter siswa*. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 8(2), 123-136.
- Vadaq, N., & Widyatno, A. (2022). Effectiveness of gratitude journaling in reducing stress level on children victims of domestic violence. *Journal for the Child Development, Exceptionality and Education*, 3(1), 2757–7554.