



The Implementation of Writing Thank-You Letters to Enhance Subjective Well-Being Among Elementary School Students

Penerapan Menulis *Thank You Letters* dalam Meningkatkan *Subjective Well-Being* pada Anak Sekolah Dasar

Sukma Ainul Fitri*¹, Karinta Elmira Amalia², Dita Padiani Rahma³, Muflihatal Awalyah⁴, Pinasthika Kautsari Pradipta⁵, Alfaiz⁶, Fitri Ariyanti Abidin⁷, Fitriani Yustikasari Lubis⁸

^{1,2,3,4,5,7}Department of Magister Science Psychology, Faculty of Psychology, Universitas Padjadjaran, Sumedang, Indonesia

⁶Department of Guidance and Counseling, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Ma'soem, Sumedang, Indonesia

E-mail: sukma24002@mail.unpad.ac.id¹, karinta24001@mail.unpad.ac.id², dita24002@mail.unpad.ac.id³, muflihatal24001@mail.unpad.ac.id, pinasthika24001@mail.unpad.ac.id⁵, alfaiz@masoemuniversity.ac.id⁶, fitri.ariyanti.abidin@unpad.ac.id⁷, fitriani.y.lubis@unpad.ac.id⁸

Makalah: Diterima 04 Maret 2026; Diperbaiki 12 Mei 2026; Disetujui 15 Mei 2026
Corresponding Author: Sukma Ainul Fitri

Abstrak

Kesejahteraan subjektif (SWB) penting bagi perkembangan anak, namun tantangan emosional di sekolah dasar dapat menurunkan kualitas hidup siswa. Penelitian ini bertujuan meningkatkan SWB melalui intervensi *Writing Thank-You Letters* dengan desain pra-eksperimen one-group pretest-posttest. Partisipan berjumlah 44 siswa kelas IV SD Al-Ma'soem Bandung. Instrumen yang digunakan adalah PANAS-C untuk SWB dan GQ-6 untuk gratitude. Data dianalisis menggunakan uji *Repeated Measures ANOVA* yang dilanjutkan dengan uji beda lanjut *pairwise comparisons* koreksi *Bonferroni*. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada positive affect ($p < 0,001$), sementara negative affect dan gratitude belum signifikan dalam jangka panjang. Meski demikian, terdapat tren positif pada tahap awal, dengan penurunan negative affect ($M = 39,36$ menjadi $38,00$) dan peningkatan gratitude ($M = 26,64$ menjadi $27,86$). Kegiatan ini bermanfaat sebagai sarana refleksi untuk menyegarkan kondisi emosional siswa. Implementasi rutin disarankan untuk memperkuat perkembangan rasa syukur secara berkelanjutan. Implementasi rutin disarankan untuk memperkuat kesejahteraan subjektif dan kebersyukuran pada siswa.

Kata Kunci: anak sekolah dasar, intervensi kebersyukuran, subjective well-being, thank you letters, psikologi positif

Abstract

Subjective well-being (SWB) is important for children's development, yet emotional challenges in elementary school can reduce students' quality of life. This study aimed to improve SWB through a Writing Thank-You Letters intervention using a pre-experimental one-group pretest-posttest design. Participants were 44 fourth-grade students of SD Al-Ma'soem Bandung. PANAS-C measured SWB, and GQ-6 assessed gratitude. Data were analyzed using Repeated Measures ANOVA with Bonferroni-corrected pairwise comparisons. Results showed a significant increase in positive affect ($p < 0.001$), while negative affect and gratitude were not significant in the long term. However, initial trends indicated improvement, with decreased negative affect ($M = 39.36$ to 38.00) and increased gratitude ($M = 26.64$ to 27.86). This intervention can serve as a reflective activity to refresh students' emotional states. Regular implementation is recommended to strengthen long-term SWB and gratitude.

Keyword: elementary school children, gratitude intervention, subjective well-being, thank-you letters, positive psychology

1. Pendahuluan

Subjective well-being (SWB) atau kesejahteraan subjektif merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis anak, terutama pada masa sekolah dasar. SWB merujuk pada evaluasi individu terhadap kehidupan mereka secara menyeluruh, yang mencakup kepuasan hidup dan keseimbangan antara emosi positif dan negatif [1]. Oleh karena itu, dalam pendekatan psikologi positif, SWB menjadi indikator penting untuk memahami

kesehatan mental dan kualitas hidup seseorang, termasuk pada anak usia sekolah. Dalam konteks pendidikan, SWB yang dirasakan oleh siswa berperan penting dalam menciptakan iklim belajar yang kondusif dan mendukung pencapaian akademik yang optimal [2], [3]. Tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi berhubungan dengan penurunan masalah kesehatan mental seperti gejala emosional dan perilaku [4]. Sebaliknya, tekanan yang muncul akibat harapan akademik yang tinggi, pola asuh orang tua yang kurang mendukung secara emosional, serta kondisi sosial ekonomi tertentu dapat menjadi faktor risiko menurunnya kesejahteraan dan kualitas hidup anak [5].

SWB dioperasionalkan sebagai konstruksi yang mencakup tiga komponen utama, yaitu kepuasan hidup (life satisfaction), afek positif (positive affect), dan afek negatif (negative affect). Dalam konteks siswa, SWB tercermin melalui tingkat kepuasan mereka terhadap kehidupan dan kegiatan belajar, frekuensi munculnya emosi positif seperti semangat dan kebahagiaan, serta rendahnya intensitas emosi negatif seperti stres atau kecemasan dalam menjalani aktivitas akademik maupun sosial di sekolah [6]. Oleh karena itu, penting untuk memastikan bahwa anak-anak mendapatkan dukungan yang memadai untuk mengembangkan SWB sejak dini. Keterampilan sosial-emosional pada masa kanak-kanak berkembang pesat dan mudah dibentuk, serta berhubungan dengan perkembangan sosial, akademik, kognitif, dan kesehatan di masa depan. Maka dari itu intervensi SWB diperlukan sejak dini [7]. Sejalan dengan temuan intervensi pada anak usia dini tidak hanya berdampak positif dalam jangka pendek, tetapi juga memberikan manfaat jangka panjang bagi kesehatan mental, ketahanan emosional, dan keberhasilan individu di masa depan [4]. Dengan demikian, upaya untuk memperkuat SWB pada anak usia sekolah dasar menjadi investasi penting dalam mendukung tumbuh kembang mereka secara holistik.

Beragam bentuk intervensi telah dikembangkan dan diterapkan pada berbagai kelompok usia, baik di lingkungan rumah maupun sekolah [7]. Intervensi ini mencakup latihan bersyukur seperti *thank you letters* dan *counting blessings* [8]–[10], serta bentuk lain seperti pendekatan berbasis *mindfulness* melalui *Kindness Curriculum* yang menekankan pada penguatan empati, perilaku prososial, dan regulasi diri. [7]. Pendekatan yang telah terbukti efektif untuk meningkatkan subjective well-being (SWB) pada anak dapat berupa intervensi berbasis gratitude, mindfulness, dan pembelajaran sosial emosional [4], [7]. Salah satu bentuk intervensi yang potensial dan relatif sederhana adalah praktik menulis *thank you letters* atau surat ucapan terima kasih yang terbukti dapat meningkatkan emosi positif dan kepuasan hidup pada anak usia sekolah [11]. Aktivitas ini didasarkan pada teori psikologi positif yang menekankan pentingnya rasa syukur (gratitude) dalam meningkatkan emosi positif dan kepuasan hidup [11]. Studi lain menunjukkan bahwa intervensi berbasis rasa syukur, termasuk menulis surat terima kasih, secara signifikan meningkatkan subjective well-being. Lebih lanjut, penelitian ini menemukan bahwa ekspresi rasa syukur melalui tulisan dapat mengurangi stres dan gejala depresi [9].

Meskipun bukti empiris mendukung efektivitas praktik rasa syukur, sebagian besar penelitian dilakukan pada pasien perawatan dan tidak fokus pada siswa sekolah dasar [8]–[10]. Sementara itu, pengujian intervensi serupa pada siswa sekolah dasar, khususnya dalam konteks Indonesia, masih sangat terbatas. Padahal, anak usia sekolah dasar berada dalam fase perkembangan emosional dan sosial yang krusial, sehingga pembentukan kebiasaan positif seperti bersyukur perlu dilakukan secara lebih dini dan efektif [12]. Selain itu, kondisi well-being juga menjadi fokus dalam pendidikan sekarang bagaimana siswa dari tingkat dasar hingga menengah dan pendidikan tinggi menuntut kapasitas emosi positif dan kognitif yang pada level deep learning hal ini perlu dukungan tidak hanya pada bagaimana kebersyukuran individu dalam menjalani kehidupan belajarnya melainkan juga spiritualitasnya [13].

Bentuk intervensi kebersyukuran yang potensial adalah kegiatan menulis *thank you letters*. Intervensi ini dinilai sesuai dengan karakteristik perkembangan kognitif dan bahasa anak usia 7–12 tahun yang memungkinkan untuk diintegrasikan dalam aktivitas sekolah sehari-hari. Hal ini didasarkan pada pandangan Piaget, bahwa anak usia 7–11 tahun berada pada tahap concrete operational, yaitu tahap anak mulai mampu berpikir logis terhadap situasi konkret, memahami hubungan sebab-akibat, dan menyusun informasi secara sistematis [12]. Kemampuan ini mendukung mereka untuk menyusun kalimat dan paragraf secara koheren, suatu keterampilan yang penting dalam menulis surat ucapan terima kasih.

Dengan demikian, intervensi berbasis praktik syukur seperti menulis *thank you letters* memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai program pendidikan karakter yang aplikatif, bermakna, dan kontekstual dalam pendidikan dasar di Indonesia. Salah satu studi yang telah membuktikan efektivitas intervensi ini adalah penelitian yang menunjukkan bahwa kegiatan menulis surat syukur dapat meningkatkan subjective well-being siswa SD dalam konteks interaksi sosial [14]. Berdasarkan asesmen awal (*baseline*) pada siswa kelas IV SD Al-Ma'soem Bandung menggunakan skala PANAS-C, diperoleh rata-rata skor afek positif sebesar 39,91 dan afek negatif sebesar 39,36. Hasil ini menunjukkan bahwa kondisi emosi siswa masih relatif seimbang, di mana intensitas emosi negatif hampir mendekati intensitas emosi positif, namun tetap perlu ditingkatkan.

Temuan ini juga didukung oleh hasil observasi di kelas yang menunjukkan penurunan semangat dan antusiasme belajar, terutama menjelang akhir hari sekolah, di mana sebagian siswa tampak mengalami kelelahan akademik dan kesulitan dalam mengatur emosi setelah menjalani jadwal pelajaran yang padat. Temuan tersebut menjadi dasar bagi peneliti untuk menerapkan intervensi menulis *Thank-You Letters*. Melalui kegiatan ini, siswa diajak untuk mengalihkan perhatian dari beban aktivitas sehari-hari ke pengalaman

emosional yang lebih positif. penelitian ini bertujuan untuk mereplikasi dan memperluas studi sebelumnya dengan menerapkan intervensi *thank you letters* pada siswa sekolah dasar, serta mengevaluasi efektivitasnya dalam meningkatkan subjective well-being. Replikasi ini penting dilakukan untuk menguji konsistensi temuan sebelumnya dalam konteks yang berbeda dan memperkuat landasan empiris bagi pengembangan intervensi syukur di sekolah dasar Indonesia.

2. Metode

Pelaksanaan program intervensi *thank you letters* ini merupakan adaptasi dan modifikasi dari intervensi penguatan kebersyukuran yang dikembangkan sebelumnya [14] dalam meningkatkan *subjective well-being* pada siswa sekolah dasar. Modifikasi yang dilakukan meliputi: intervensi ini hanya menggunakan subjek penelitian ke dalam kelompok eksperimen saja, berbeda dengan penelitian [14] yang membagi subjek penelitian ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Intervensi ini melakukan *post-test* pertama pada hari keempat dan *follow-up* pada hari kedua belas, berbeda dengan penelitian sebelumnya [14] yang melakukan *post-test* tiga hari setelah pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Keempat, teknik pengumpulan data di dalam penelitian ini menggunakan Skala PANAS-C (*Positive and Negative Affect Schedule for Children*) dan *Resentment Appreciation Test-Short Form (GRAT-SF)*. Pengukuran variabel afek menggunakan instrumen *Positive and Negative Affect Schedule for Children (PANAS-C)* versi Bahasa Indonesia yang telah divalidasi [15]. Instrumen ini terdiri dari 26 item final dengan skala Likert 1–5 yang mengukur afek positif (12 item) dan afek negatif (14 item), serta memiliki nilai reliabilitas internal yang sangat baik (α PA = 0,88; α NA = 0,90) [15]. Sementara itu, *gratitude* atau rasa syukur diukur menggunakan *Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6)* yang diadaptasi untuk populasi muda. Skor GQ-6 pada populasi anak menunjukkan konsistensi internal yang dapat diterima ($\alpha > 0,70$) [16].

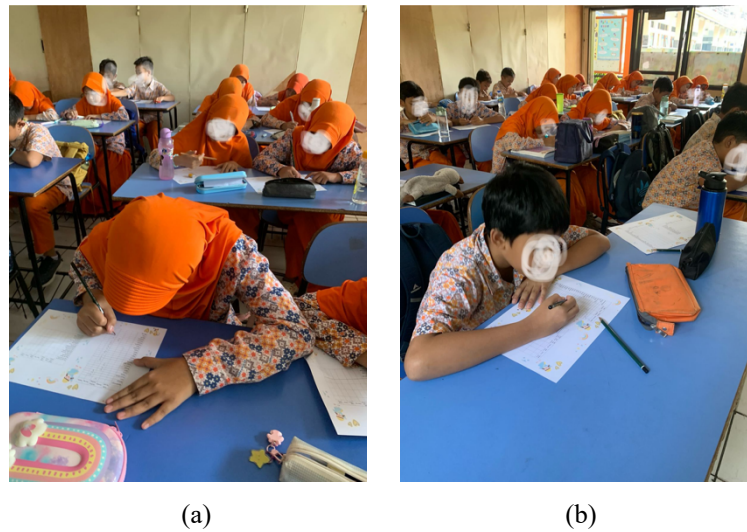
Pada tahap persiapan, tim terlebih dahulu dengan mengajukan izin administratif resmi dari Kepala Sekolah SD Al-Ma'soem Bandung. Perlindungan terhadap privasi partisipan dipastikan melalui penyamaran identitas menggunakan kode anonim pada seluruh lembar kerja dan kuesioner. Selanjutnya tim peneliti menyusun modul intervensi berbasis modifikasi dari intervensi [14] yang telah digunakan pada penelitian sebelumnya. Salah satu fokus utama pada tahap ini adalah mengembangkan media berupa *Thank You Letters Card* (Gambar 1). Pada intervensi ini, lembar kerja cetak dirancang untuk menggantikan penggunaan *Google Form* sebagaimana yang dilakukan penelitian [14] pada penelitian sebelumnya.



Gambar 1. *Thank You Letter Card*

Thank you letters card dipilih untuk menyesuaikan dengan kondisi peserta di sekolah, mengingat adanya keterbatasan akses terhadap perangkat digital oleh siswa. Melalui kartu tersebut, peserta diminta untuk menuliskan terima kasih kepada orang atau sesuatu yang ingin mereka sampaikan dengan menyertakan alasannya. Peserta diminta menceritakan hal baik apa yang mereka lakukan yang membuat perasaan senang, nyaman, serta menuliskan satu harapan untuk orang yang dimaksud. Hal ini bertujuan untuk mendorong praktik

rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, dilakukan pula penambahan pengisian kartu PANAS-C dan *GRAT-Short Form* pretest dan posttest.



Gambar 2. Pengisian kartu PANAS-C dan *GRAT-Short Form*

Program intervensi dilaksanakan secara luring (*offline*) di SD Al-Ma'soem Bandung. Pemilihan lokasi didasarkan pada ketersediaan dan kesiapan pihak sekolah untuk bekerja sama dalam pelaksanaan intervensi serta kemudahan akses secara geografis oleh peneliti. Setelah materi dan media intervensi selesai disiapkan, tim melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk menyampaikan tujuan kegiatan serta menjadwalkan waktu pelaksanaan. Pada proses koordinasi ini, kepala sekolah dan wali kelas menyambut dengan hangat adanya intervensi ini terlebih jika mencakup muatan edukatif yang relevan dengan keseharian siswa. Oleh karena itu, proses koordinasi hingga pelaksanaannya dapat berjalan dengan baik.

Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa SD kelas 4 yang terdiri dari 44 siswa (18 laki-laki dan 26 perempuan). Setiap sesi dilakukan secara langsung di ruang kelas dengan urutan kegiatan yang sistematis, meliputi pembukaan, pengarahan, dan dilanjut dengan pengisian *Thank You Letters* oleh siswa.



Gambar 3. Siswa mengikuti kegiatan intervensi

Pada tahap pelaksanaan kegiatan, intervensi berlangsung selama lima hari. Setiap sesi dilakukan secara langsung di ruang kelas dengan urutan kegiatan yang sistematis, meliputi pembukaan, pengarahan, dan dilanjutkan dengan pengisian *Thank You Letters Card* oleh siswa. Setelah pengisian *Thank You Letters Card*, siswa diminta untuk memberikan umpan balik mengenai kesan mereka terhadap kegiatan yang telah mereka lakukan. Sebagai tambahan, pada sesi pertama (hari senin) dilaksanakan *pre-test*, sesi keempat (hari kamis) dilaksanakan *post-test* dan sesi kelima (setelah 12 hari) dilaksanakan *follow up*.



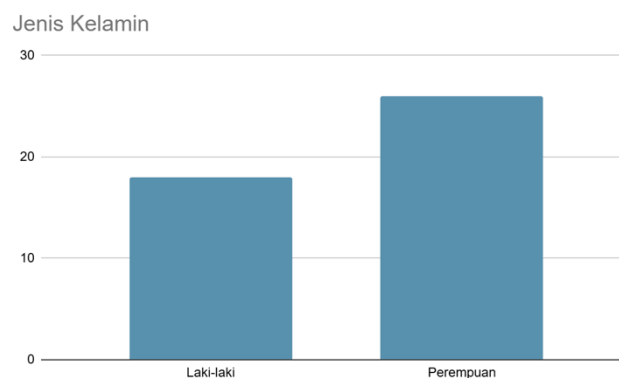
Gambar 4. Pengisian *GRAT-Short Form posttest*

Pada tahap evaluasi, dilakukan melalui pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Analisis kuantitatif dilakukan berdasarkan hasil data *pre-test*, *post-test*, dan *follow up* dengan menggunakan Skala PANAS-C (*Positive and Negative Affect Schedule for Children*) dan skala *Gratitude Resentment Appreciation Test-Short Form (GRAT-Short Form)* yang diisi oleh peserta di hari pertama, hari keempat, dan hari kelima. Pengumpulan data ini bertujuan menilai perubahan skor antara waktu (*pre-test*, *post-test*, dan *follow up*). Hasil data kuantitatif dianalisis menggunakan uji statistik *Repeated Measures ANOVA* untuk mengetahui perbedaan skor rata-rata antar waktu pengukuran (*pre-test*, *post-test*, dan *follow-up*), yang kemudian dilanjutkan dengan uji beda lanjut (*pairwise comparisons*) menggunakan koreksi Bonferroni untuk melihat perubahan spesifik pada setiap tahapan.

Sedangkan, analisis kualitatif dilakukan dari data dari data observasi dan wawancara singkat yaitu penulisan rasa syukur dan harapan dari tiap peserta. Evaluasi ini tidak hanya bertujuan untuk menilai efektivitas program, tetapi juga untuk mengidentifikasi potensi keberlanjutan dan pengembangan kegiatan berbasis intervensi psikologis yang sesuai dengan kebutuhan siswa sekolah dasar.

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 62 partisipan, namun tidak semuanya mengikuti lima hari berturut-turut, hanya 44 siswa yang mengikuti rangkaian kegiatan secara lengkap. Adapun partisipan ditunjukkan pada (Gambar 5)



Gambar 5. Partisipan

Berdasarkan data demografis, mayoritas partisipan dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 59% dari total 44 siswa (26 orang). Sementara itu, partisipan berjenis kelamin laki-laki berjumlah 41% (18 orang). Subjective well-being (SWB) atau kesejahteraan subjektif merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis anak, terutama pada masa sekolah dasar. SWB menjadi fokus penting psikologi positif dalam penilaian subjektif individu bahwa hidupnya berharga, yang mencakup dimensi berpikir melalui evaluasi kehidupan secara positif (kognitif) serta dimensi merasa melalui prevalensi emosi positif di atas emosi negatif (afektif) [1]. Kondisi psikologis yang positif tercermin melalui tingkat kepuasan terhadap kehidupan dan kegiatan belajar, frekuensi munculnya emosi positif seperti semangat dan kebahagiaan, serta rendahnya intensitas emosi negatif seperti stres atau kecemasan dalam menjalani aktivitas akademik maupun sosial di sekolah [6].

Sebagai upaya untuk meningkatkan *subjective well-being* pada siswa sekolah dasar, intervensi dirancang dan diimplementasikan untuk mendukung peningkatan aspek-aspek kesejahteraan psikologis tersebut. Untuk mengevaluasi efektivitas intervensi, dilakukan pengukuran pada tiga waktu berbeda, yakni *pre-test*, *post-test*, dan *follow-up*. Analisis data kuantitatif pada 44 partisipan menggunakan *Repeated Measures ANOVA* untuk mengetahui perbedaan skor antar waktu. Berdasarkan hasil analisis

Tabel 1. Hasil Analisis *Pre-test, Post-Test, Follow-up Test* pada *Positive Affect*

<i>Positive Affect</i>	Mean	Standar Deviasi (SD)	F	p	η^2
<i>Pre-test</i>	39,91	6,555	14,442	< 0,001	0,251
<i>Post-test</i>	41,93	8,437			
<i>Follow-up</i>	44,48	7,772			

Berdasarkan hasil diperoleh peningkatan *mean* (rata-rata) dari perubahan skor rata-rata yang mengindikasikan adanya pengaruh intervensi dari waktu ke waktu. *Positive affect* mengalami peningkatan bertahap dari *pre-test* (M = 39,9) ke *post-test* (M = 41,9), dan terus meningkat saat *follow-up test* (M = 44,4). Peningkatan ini menunjukkan bahwa partisipan merasakan lebih banyak emosi positif setelah mengikuti intervensi, dan efek tersebut bahkan meningkat seiring waktu. Hasil uji *repeated measures ANOVA* menunjukkan adanya perbedaan yang sangat signifikan pada tingkat *positive affect* subjek di antara tiga waktu pengukuran, dengan nilai $F(2, 86) = 14,442$, $p < 0,001$, dan $\eta^2 p = 0,251$. Nilai partial eta squared sebesar 0,251 menunjukkan bahwa waktu pengukuran memberikan kontribusi sebesar 25,1% terhadap perubahan emosi positif, yang termasuk dalam kategori efek besar. Untuk melihat perubahan pada tiap tahap, dilakukan uji lanjut *pairwise comparisons* dengan koreksi Bonferroni.

Tabel 2. Uji Beda Lanjut (*Pairwise Comparisons*) *Positive Affect*

Tahapan	Selisih Rata-rata (Mean Difference)	Signifikansi (p)	Kesimpulan
<i>Pre-test ke Post-test</i>	+2,02	0,097	Skor naik, tapi belum signifikan
<i>Post-test ke Follow-up</i>	+2,55*	0,003	Skor naik tajam dan signifikan
<i>Pre-test ke Follow-up</i>	+4,57*	< 0,001	Kenaikan total sangat signifikan

Berdasarkan hasil uji beda lanjut *pairwise comparisons* menunjukkan bahwa dari *pre-test* ke *post-test* terjadi peningkatan skor rata-rata dari 39,91 menjadi 41,93, namun perbedaan ini belum signifikan secara statistik ($p = 0,097$). Selanjutnya, dari *post-test* ke *follow-up* terdapat peningkatan yang signifikan dari 41,93 menjadi 44,48 ($p = 0,003$). Selain itu, perbandingan antara *pre-test* dan *follow-up* menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan ($p < 0,001$), yang menandakan bahwa peningkatan emosi positif menjadi lebih jelas terlihat pada pengukuran jangka lanjut.

Berdasarkan hasil intervensi, aspek *positive affect* menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan setelah intervensi dilakukan. Nilai signifikansi $p = 0,000$ ($< 0,05$) menunjukkan bahwa intervensi memiliki pengaruh dalam meningkatkan emosi positif peserta, seperti perasaan bahagia, antusias, dan semangat. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas menulis surat terima kasih dapat menjadi cara yang efektif untuk menumbuhkan perasaan positif pada siswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi *gratitude letter* mampu meningkatkan emosi positif secara signifikan [17]. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa ekspresi syukur melalui tulisan dan pembacaan surat dapat memperdalam pengalaman emosional positif, sekaligus membantu individu mengenali kembali pengalaman bermakna serta kebaikan yang pernah mereka terima [17].

Lebih lanjut, pola peningkatan yang lebih kuat pada pengukuran lanjutan menunjukkan adanya efek konsolidasi, yaitu kondisi di mana manfaat emosional dari aktivitas menulis *Thank-You Letters* tidak langsung

muncul secara maksimal, tetapi membutuhkan waktu untuk diinternalisasi oleh siswa. Emosi positif yang terbentuk melalui intervensi ini berkembang secara bertahap hingga akhirnya memberikan dampak yang lebih baik. Intervensi kebersyukuran yang dilakukan secara konsisten dapat berfungsi sebagai faktor protektif dalam memperkuat kesejahteraan emosional anak dalam jangka Panjang [11].

Tabel 3. Hasil Analisis *Pre-test, Post-Test, Follow-up Test* pada *Negative Affect*

<i>Negative Affect</i>	Rata-Rata (Mean)	Standar Deviasi (SD)	Nilai F	Nilai p
<i>Pre-test</i>	39,36	9,271	3,856	0,025
<i>Post-test</i>	38,00	7,806		
<i>Follow-up</i>	40,59	7,744		

Hasil analisis menunjukkan bahwa afek negatif (*negative affect*) siswa mengalami perubahan yang cukup dinamis selama periode intervensi. Secara umum, terjadi penurunan skor rata-rata dari pre-test (39,36) ke post-test (38,00). Namun, hasil uji lanjut menunjukkan bahwa penurunan ini belum signifikan secara statistik ($p = 0,448$). Penurunan awal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa intervensi psikologi positif umumnya dapat menurunkan emosi negatif seperti stres dan kecemasan, meskipun efeknya cenderung kecil hingga sedang [18]. Hal ini juga terlihat dari nilai effect size ($\eta^2_p = 0,082$) yang menunjukkan bahwa pengaruh intervensi terhadap perubahan afek negatif berada pada kategori sedang.

Secara teori, penurunan sementara ini dapat dijelaskan melalui mekanisme pergeseran perhatian. Praktik kebersyukuran membantu individu mengalihkan fokus dari pengalaman yang kurang menyenangkan ke hal-hal yang lebih positif [19]. Pendapat ini diperkuat penelitian lain yang menyatakan bahwa fokus pada hal positif dapat berfungsi sebagai “penyangga” yang mengurangi intensitas emosi negative [20]. Hal ini menjelaskan mengapa setelah menulis surat ucapan terima kasih, siswa merasa lebih tenang dan emosi negatifnya menurun, meskipun hanya sementara. Untuk melihat perubahan pada tiap tahap secara lebih mendalam, dilakukan uji lanjut *pairwise comparisons* dengan koreksi Bonferroni.

Tabel 4. Uji Beda Lanjut (*Pairwise Comparisons*) *Negative Affect*

Tahapan	Selisih Rata-rata (Mean Difference)	Signifikansi (p)	Kesimpulan
<i>Pre-test</i> ke <i>Post-test</i>	-1,36	0,448	Skor turun (membaik), tapi belum signifikan
<i>Post-test</i> ke <i>Follow-up</i>	+2,59*	0,010	Skor naik signifikan (emosi negatif bertambah)
<i>Pre-test</i> ke <i>Follow-up</i>	+1,23	0,703	Skor naik dibanding awal, tidak signifikan

Berdasarkan hasil uji beda lanjut *pairwise comparisons*, menunjukkan bahwa dari pre-test ke post-test terjadi penurunan skor sebesar -1,36, namun belum signifikan ($p = 0,448$). Sebaliknya, dari post-test ke follow-up terjadi kenaikan skor yang signifikan sebesar +2,59 ($p = 0,010$), yang menunjukkan bahwa emosi negatif kembali meningkat. Sementara itu, perbandingan antara pre-test dan follow-up menunjukkan kenaikan sebesar +1,23, tetapi tidak signifikan ($p = 0,703$). Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi memberikan dampak perbaikan pada emosi negatif dalam jangka pendek, tetapi efek tersebut tidak bertahan lama. Hal ini terlihat dari meningkatnya kembali skor afek negatif pada tahap follow-up. Dengan kata lain, manfaat dari aktivitas *writing thank-you letters* cenderung memudar setelah intervensi selesai. Emosi negatif sering berkaitan dengan pola pikir yang sudah terbentuk lama, sehingga intervensi singkat biasanya hanya memberikan efek sementara sebelum individu kembali ke kondisi awal (baseline) [19]. Kondisi ini juga dapat dikaitkan dengan situasi di SD Al-Ma’soem, di mana setelah intervensi berakhir, siswa kembali menjalani aktivitas belajar yang padat dan berpotensi menimbulkan kelelahan akademik. Akibatnya, emosi negatif kembali meningkat.

Tabel 5. Hasil Analisis *Pre-test, Post-Test, Follow-up Test* pada *Gratitude*

<i>Gratitude</i>	Rata-Rata (Mean)	Standar Deviasi (SD)	Nilai F	Nilai p
<i>Pre-test</i>	26,64	9,271	3,856	0,025
<i>Post-test</i>	27,86	7,806		
<i>Follow-up</i>	27,50	7,744		

Pada variabel *gratitude* hasil penelitian diperoleh peningkatan *mean* (rata-rata) dari perubahan skor rata-rata yang mengindikasikan adanya pengaruh intervensi dari waktu ke waktu. Variabel *gratitude* mengalami peningkatan dari tahap *pre-test* ($M = 26,64$) ke tahap *post-test* ($M = 27,86$), namun sedikit menurun pada saat

follow-up test ($M = 27,50$). Peningkatan skor pada tahap *post-test* menunjukkan adanya kecenderungan penguatan rasa syukur pada siswa sesaat setelah mengikuti aktivitas menulis surat terima kasih meskipun efeknya belum stabil.

Hasil uji *repeated measures ANOVA* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *gratitude* subjek di antara tiga waktu pengukuran, dengan nilai $F(2, 86) = 2,298, p = 0,107$, dan $\eta^2_p = 0,051$. Nilai *partial eta squared* sebesar 0,051 menunjukkan bahwa waktu pengukuran memberikan kontribusi sebesar 5,1% terhadap perubahan rasa syukur, yang termasuk dalam kategori efek kecil. Hal ini menandakan bahwa meskipun ada kenaikan angka rata-rata, intervensi ini belum mampu memberikan dampak yang cukup kuat secara statistik untuk mengubah *gratitude* siswa dalam jangka pendek. Untuk melihat perubahan pada tiap tahap, dilakukan uji lanjut *pairwise comparisons* dengan koreksi Bonferroni.

Tabel 6. Uji Beda Lanjut (*Pairwise Comparisons*) *Gratitude*

Tahapan	Selisih Rata-rata (Mean Difference)	Signifikansi (p)	Kesimpulan
<i>Pre-test</i> ke <i>Post-test</i>	-1,36	0,448	Skor turun (membaik), tapi belum signifikan
<i>Post-test</i> ke <i>Follow-up</i>	+2,59*	0,010	Skor naik signifikan (emosi negatif bertambah)
<i>Pre-test</i> ke <i>Follow-up</i>	+1,23	0,703	Skor naik dibanding awal, tidak signifikan

Berdasarkan hasil uji beda lanjut *pairwise comparisons*, menunjukkan bahwa dari *pre-test* ke *post-test* terjadi peningkatan skor rata-rata sebesar 1,23, namun perbedaan ini belum signifikan secara statistik ($p = 0,096$). Selanjutnya, dari *post-test* ke *follow-up* terjadi penurunan skor sebesar 0,36 yang juga tidak signifikan ($p = 1,000$). Secara keseluruhan, tidak ditemukan perbedaan signifikan antara *pre-test* dan *follow-up* ($p = 0,516$), yang mengindikasikan bahwa peningkatan rasa syukur yang terjadi belum cukup stabil untuk bertahan dalam jangka waktu lama.

Hasil yang tidak signifikan ini dapat dijelaskan melalui perbedaan antara afek (suasana hati) dan disposisi (trait). Afek positif dapat berubah dengan cepat dalam waktu singkat, sedangkan *gratitude* merupakan kecenderungan yang lebih stabil dan membutuhkan waktu lebih lama untuk berkembang. Intervensi kebersyukuran umumnya lebih efektif dalam meningkatkan suasana hati dibandingkan mengubah trait kebersyukuran dalam jangka pendek [4] Hal ini juga didukung oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa dampak intervensi kebersyukuran dapat bervariasi tergantung pada durasi dan intensitas latihan yang diberikan [21]. Lebih lanjut, kebersyukuran bekerja melalui mekanisme perhatian terhadap hal-hal positif. Dalam penelitian ini, kemungkinan intervensi baru memengaruhi cara siswa memandang pengalaman secara sementara, tetapi belum cukup kuat untuk mengubah pola pikir mereka secara menetap [20].

Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi kebersyukuran sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan dan dalam jangka waktu yang lebih panjang agar dapat benar-benar meningkatkan kesejahteraan psikologis dan disposisi rasa syukur pada siswa. Durasi intervensi yang singkat mungkin belum cukup untuk memunculkan perubahan yang mendalam dalam sikap syukur. Kedua, usia anak-anak SD yang masih dalam tahap perkembangan kognitif dan emosional awal bisa memengaruhi pemahaman dan penghayatan terhadap konsep emosi negatif dan *gratitude* yang lebih kompleks. Walau demikian, peningkatan *positive affect* menunjukkan potensi intervensi sederhana berbasis ekspresi syukur seperti penulisan *thank you letters* sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan kesejahteraan emosional anak. Dengan pendampingan yang tepat dari guru atau orang tua, intervensi ini dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan harian atau kurikulum pembelajaran karakter di sekolah. Penelitian ini juga menunjukkan pentingnya mempertimbangkan desain program intervensi yang bersifat berulang atau longitudinal untuk mengamati perkembangan *trait gratitude* secara lebih mendalam dari waktu ke waktu.

Analisis kualitatif juga dilakukan untuk memperdalam pemahaman mengenai objek dan esensi rasa syukur yang diungkapkan siswa melalui kartu *Thank-You Letters*. Prosedur analisis data dilakukan dengan teknik analisis tematik (*thematic analysis*) yang meliputi langkah-langkah: (1) pengumpulan seluruh dokumen kartu surat dari 44 partisipan; (2) proses pengkodean terbuka (*open coding*) terhadap pernyataan tertulis siswa; (3) pengelompokan kode ke dalam kategori berdasarkan kesamaan makna; dan (4) penentuan tema utama yang merepresentasikan pola umum ungkapan syukur siswa. Berdasarkan analisis tersebut, ditemukan lima tema dominan yang merangkum esensi ungkapan rasa syukur siswa sebagaimana disajikan dalam tabel 7.

Berdasarkan tabel 7, ditemukan bahwa anak-anak mengungkapkan rasa terima kasih atas berbagai bentuk perhatian dari orang tua, seperti merawat mereka dengan kasih, menemani saat bermain, memberikan uang jajan, memasak sarapan, mengantar ke sekolah, dan memberikan hadiah ulang tahun. Bentuk perhatian ini mencerminkan keterikatan positif antara anak dan orang tua, di mana pada usia ini anak sedang membentuk ikatan emosional dengan pengasuh utama. Menurut teori keterikatan, hubungan tersebut terbentuk melalui respons hangat dan sensitif dari orang tua terhadap kebutuhan anak, sehingga anak merasa aman dan terlindungi

[22]. Tema selanjutnya menyoroti aspek religiusitas anak. Pada tahap ini, religiusitas anak berkembang dalam bentuk pemahaman yang lebih konkret dan terhubung dengan pengalaman sehari-hari [23]. Anak-anak belajar tentang agama melalui pengalaman emosional dan hubungan dengan keluarga yang sangat memengaruhi perkembangan spiritual mereka.

Tabel 7. Analisis Tematik Ungkapan Terimakasih

No	Tema	Deskripsi
1	Rasa terima kasih kepada orang tua	Tema ini menggambarkan perasaan terimakasih dari anak-anak kepada orang tua. Anak-anak mengungkapkan rasa terima kasih atas berbagai bentuk perhatian yang diberikan oleh orang tua, seperti merawat mereka dengan penuh kasih, menemani mereka saat bermain, memberikan uang jajan, memasak sarapan, mengantarkan ke sekolah, dan membelikan kado ulang tahun.
2	Rasa terima kasih kepada Tuhan	Tema ini menunjukkan bahwa peserta merasa bersyukur atas segala berkat dan rezeki yang diberikan oleh Tuhan, seperti kesehatan yang baik, rezeki yang cukup, dan kehidupan yang nyaman.
3	Rasa terima kasih kepada teman	Tema ini mencerminkan pentingnya hubungan sosial bagi anak-anak. Peserta mengungkapkan rasa terima kasih kepada teman-teman seperti bermain bersama, membantu mengerjakan tugas, dan meminjamkan barang.
4	Rasa terima kasih kepada kucing peliharaan	Tema ini menunjukkan ikatan emosional yang kuat antara peserta dan hewan peliharaan mereka, terutama kucing.
5	Rasa terima kasih kepada peneliti	Tema ini mencerminkan rasa terima kasih peserta terhadap peneliti yang terlibat dalam proses intervensi. Peserta merasa senang karena dapat bermain bersama peneliti.

Hal ini sejalan dengan teori perkembangan kognitif Jean Piaget, di mana pada tahap operasional konkret anak mulai berpikir secara rasional, meskipun masih terbatas pada hal-hal yang bersifat nyata [24]. Tema berikutnya menunjukkan ikatan emosional antara anak dan hewan peliharaan. Anak-anak di tahap ini lebih mudah mengungkapkan rasa terima kasih terhadap hewan peliharaan karena mereka merasakan kasih sayang dan kenyamanan dari interaksi fisik yang nyata. Tema terakhir menggambarkan ungkapan terima kasih kepada peneliti yang terlibat dalam intervensi. Peserta merasa senang karena dapat berinteraksi langsung, yang menunjukkan antusiasme tinggi selama proses kegiatan.

4. Kesimpulan

Kegiatan intervensi menulis surat ucapan terima kasih (*Writing Thank-You Letters*) memberikan dampak yang berbeda pada kesejahteraan subjektif siswa kelas IV SD Al-Ma'soem Bandung. Hasil utama menunjukkan adanya peningkatan afek positif yang signifikan dan tetap bertahan hingga tahap *follow-up*. Sebaliknya, penurunan afek negatif hanya terjadi dalam jangka pendek dan cenderung kembali meningkat pada pengukuran lanjutan. Sementara itu, disposisi rasa syukur belum menunjukkan perubahan yang signifikan, yang menunjukkan bahwa intervensi singkat lebih efektif mengubah suasana hati (*state*) dibandingkan membentuk karakter kebersyukuran (*trait*). Bagi pihak sekolah, kegiatan ini bermanfaat sebagai sarana refleksi untuk membantu menyegarkan kondisi psikologis siswa setelah aktivitas belajar yang padat. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu menggunakan desain pra-eksperimen tanpa kelompok kontrol dan durasi intervensi yang singkat. Oleh karena itu, disarankan agar sekolah menerapkan kegiatan ini secara rutin dalam program pendidikan karakter agar dampaknya lebih stabil. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol serta durasi intervensi yang lebih panjang agar perubahan rasa syukur dapat diamati dengan lebih jelas.

5. Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah, para guru, dan siswa kelas IV SD Al-Ma'soem Bandung atas partisipasi dan kerja samanya selama pelaksanaan intervensi ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran dan Universitas Ma'soem atas dukungan akademik dan kelembagaan yang memungkinkan terlaksananya program ini.

Referensi

- [1] K. V. Das, C. Jones-Harrell, Y. Fan, A. Ramaswami, B. Orlove, and N. Botchwey, "Understanding subjective well-being: Perspectives from psychology and public health," *Public Health Reviews*, vol. 41, no. 25, 2020, doi: 10.1186/s40985-020-00142-5.
- [2] S. Bückner, S. Nuraydin, B. A. Simonsmeier, M. Schneider, and M. Luhmann, "Subjective well-being and academic achievement: A meta-analysis," *Journal of Research in Personality*, vol. 74, pp. 83–94, 2018, doi: 10.1016/j.jrp.2018.02.007.
- [3] Z. J. Ng, E. S. Huebner, and K. J. Hills, "Life satisfaction and academic performance in early adolescents: Evidence for reciprocal association," *Journal of School Psychology*, vol. 53, no. 6, pp. 479–491, 2015, doi: 10.1016/j.jsp.2015.09.004.
- [4] E. Bohlmeijer, J. Kraiss, M. Schotanus-Dijkstra, and P. ten Klooster, "Gratitude as mood mediates the effects of a 6-weeks gratitude intervention on mental well-being: Post hoc analysis of a randomized controlled trial," *Frontiers in Psychology*, vol. 12, Art. no. 799447, 2022, doi: 10.3389/fpsyg.2021.799447.
- [5] T. Cassidy and A. Boulous, "Academic expectations and well-being in school children," *Journal of Child and Family Studies*, 2023, doi: 10.1007/s10826-023-02548-6.
- [6] R. B. King, Y. Wang, L. Fu, and S. O. Leung, "Identifying the top predictors of student well-being across cultures using machine learning and conventional statistics," *Scientific Reports*, vol. 14, no. 1, Art. no. 8376, 2024, doi: 10.1038/s41598-024-55461-3.
- [7] C. F. Mondì, A. Giovanelli, and A. J. Reynolds, "Fostering socio-emotional learning through early childhood intervention," *International Journal of Child Care and Education Policy*, vol. 15, no. 6, 2021, doi: 10.1186/s40723-021-00084-8.
- [8] B. Stone, J. Lindt, N. Rabinovich, and D. Gilbert, "Effects of the gratitude letter and positive attention bias modification on attentional deployment and emotional states," *Journal of Happiness Studies*, vol. 23, pp. 3–25, 2021, doi: 10.13140/RG.2.2.25421.31206.
- [9] M. Bernard et al., "Giving and receiving thanks: A mixed methods pilot study of a gratitude intervention for palliative patients and their carers," *BMC Palliative Care*, vol. 22, 2023, doi: 10.1186/s12904-023-01172-x.
- [10] S. Monteux, F. Stirling, M. Stoll, and L. Thomas, "Recognising the value of everyday interactions in inpatient CAMHS: Patient thank-you letters as insights into nursing impact," *International Journal of Mental Health Nursing*, 2025, doi: 10.1111/inm.70062.
- [11] A. Hall, G. Bache-Wiig, and K. White, "Exploring the impact of gratitude practice as a protective factor for young children," *Early Childhood Education Journal*, 2024, doi: 10.1007/s10643-023-01623-3.
- [12] J. W. Santrock, *Life-Span Development*, 17th ed. New York, NY, USA: McGraw-Hill Education, 2018.
- [13] A. Kadafi, A. Alfaiz, M. Ramli, D. N. Asri, and J. Finayanti, "The impact of Islamic counseling intervention towards students' mindfulness and anxiety during the COVID-19 pandemic," *Islamic Guidance and Counseling Journal*, vol. 4, no. 1, pp. 55–66, 2021, doi: 10.25217/igcj.v4i1.1018.
- [14] A. Sabani and Daliman, "Menulis surat syukur untuk meningkatkan subjective well-being siswa sekolah dasar," *Jurnal Pengabdian Psikologi Indonesia*, 2021, doi: 10.35760/psi.2021.v14i2.3948.
- [15] S. Haywood et al., "Cultural adaptation and validation of the Positive and Negative Affect Schedule for Children (PANAS-C) among Indonesian adolescents," *BMC Psychology*, vol. 12, Art. no. 703, 2024, doi: 10.1186/s40359-024-02209-3.
- [16] J. J. Froh et al., "Measuring gratitude in youth: Assessing the psychometric properties of adult gratitude scales in children and adolescents," *Psychol. Assess.*, vol. 23, no. 2, pp. 311–324, Jun. 2011, doi: 10.1037/a0021590.
- [17] S. A. Christanto et al., "Gratitude letter: An effort to increase subjective well-being in college," *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, vol. 32, no. 3, pp. 158–168, 2017, doi: 10.24123/aipj.v32i3.630.
- [18] A. Carr et al., "Effectiveness of positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis," *J. Posit. Psychol.*, vol. 16, no. 6, pp. 749–769, 2021, doi: 10.1080/17439760.2020.1818807.
- [19] Burzynska-Tatjewska and M. Stolarski, "Leaving past adversities behind: Gratitude intervention compensates for the undesirable effects of past time perspectives on negative affect," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 19, no. 19, Art. no. 12964, Oct. 2022, doi: 10.3390/ijerph191912964.
- [20] A. R. Kaniuka, S. A. Job, B. D. Brooks, and S. L. Williams, "Gratitude and lower suicidal ideation among sexual minority individuals: Theoretical mechanisms of the protective role of attention to the positive," *J. Posit. Psychol.*, vol. 16, no. 6, pp. 780–793, 2021, doi: 10.1080/17439760.2020.1818814.
- [21] A. Kirca, J. M. Malouff, and J. Meynadier, "The effect of expressed gratitude interventions on psychological wellbeing: A meta-analysis of randomised controlled studies," *Int. J. Appl. Posit. Psychol.*, vol. 8, pp. 63–86, Jan. 2023, doi: 10.1007/s41042-023-00086-6.