

## **MENGUBAH GENGSI MENJADI PRESTASI: PENERAPAN METODE JOURNALLING KREATIF UNTUK PENGEMBANGAN DIRI REMAJA DI SMA NEGERI KEDUNGREJA**

**Fathurohim, Mualimah, Annas Ma'rifan, Akmal Ismawan,  
Luftfi Alifatun Nazah, Nur Qonita Khamidah**

Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam K.H. Sufyan Tsauri Majenang  
*fathur1876@gmail.com*

### **Abstract**

Adolescence is a critical phase of identity formation, often marked by peer pressure and a prestige-oriented culture ("gengsi") that can hinder personal development. This community service program aimed to address this issue by transforming students' focus from external validation to internal achievement through a creative journaling intervention at SMA Negeri Kedungreja. The method employed a quasi-experimental one-group pre-test/post-test design involving 60 students. The intervention consisted of a psychoeducational seminar, a hands-on creative journaling workshop, and a 14-day guided follow-up. Quantitative data were analyzed using descriptive statistics and paired sample t-tests, while qualitative data were gathered through a Focus Group Discussion (FGD). The results showed a significant improvement in students' understanding of growth mindset (+114.3%) and internal motivation for achievement (+72.0%), alongside a significant decrease in anxiety related to social status (-35.9%). Qualitative findings confirmed that journaling provides a "safe space" for self-reflection. This study validates creative journaling as an effective, low-cost, and engaging intervention for adolescent self-development, contributing a practical model for school counseling programs to foster a healthier, achievement-oriented school culture.

*Keywords:* Adolescent Development, Creative Journaling, Gengsi, Prestige, Self-Development.

### **Abstrak**

Masa remaja merupakan fase krusial dalam pencarian jati diri yang seringkali diwarnai dengan tekanan teman sebaya dan kultur "gengsi" yang dapat menghambat pengembangan potensi. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan mengubah orientasi siswa dari validasi eksternal menuju prestasi internal melalui intervensi journalling kreatif di SMA Negeri Kedungreja. Metode yang digunakan adalah desain kuasi-eksperimental one-group pre-test/post-test yang melibatkan 60 siswa. Intervensi terdiri dari seminar psikoedukasi, lokakarya journalling kreatif, dan pendampingan terbimbing selama 14 hari. Data kuantitatif dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan paired sample t-test, sementara data kualitatif diperoleh melalui Focus Group Discussion (FGD). Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada pemahaman siswa mengenai growth mindset (+114.3%) dan motivasi berprestasi internal (+72.0%), serta penurunan signifikan pada kecemasan terkait status sosial (-35.9%). Temuan kualitatif mengonfirmasi bahwa jurnal berfungsi sebagai "ruang aman" untuk refleksi diri. Studi ini memvalidasi journalling kreatif sebagai intervensi yang efektif, berbiaya rendah, dan menarik bagi pengembangan diri remaja, serta menyumbangkan model praktis bagi program bimbingan konseling di sekolah untuk menumbuhkan budaya berorientasi prestasi yang lebih sehat.

*Keywords:* Gengsi, Journalling Kreatif, Pengembangan Diri, Prestasi, Remaja.

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi fundamental yang ditandai oleh pencarian identitas diri yang intens. Menurut Erikson (1968), tugas perkembangan utama pada fase ini adalah mengatasi krisis antara "Identitas vs. Kebingungan Peran" (Identity vs. Role Confusion). Dalam proses ini, remaja secara alami menjadi sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan, khususnya teman sebaya, sebagai cermin untuk membentuk konsep diri (Hurlock, 1990; Laursen & Veenstra, 2021). Penelitian meta-analisis mengonfirmasi bahwa kesamaan perilaku di antara remaja sangat dipengaruhi oleh proses seleksi teman dan konformitas terhadap kelompok (Giletta et al., 2021). Di era digital saat ini, arena pencarian identitas ini meluas ke platform media sosial, yang seringkali menciptakan lingkungan berbasis performa. Nilai diri menjadi terikat pada metrik eksternal seperti jumlah suka (likes) atau pengikut (followers), yang mengamplifikasi orientasi alami remaja terhadap teman sebaya menjadi sebuah fenomena yang lebih problematis: "kultur gengsi". Fenomena perbandingan sosial ke atas (upward social comparison) di media sosial terbukti secara konsisten berhubungan dengan penurunan harga diri dan peningkatan gejala depresi (Vogel et al., 2021; Cunningham et al., 2021). Gengsi, dalam konteks ini, diartikan sebagai dorongan kompulsif untuk memperoleh pengakuan dan status sosial melalui citra yang ditampilkan, kepemilikan barang mewah, atau afiliasi dengan kelompok tertentu (Santrock, 2011).

Berdasarkan observasi awal dan diskusi mendalam dengan Guru Bimbingan Konseling (BK) di SMA

Negeri Kedungreja, kultur gengsi teridentifikasi sebagai salah satu faktor yang memengaruhi iklim sosial dan psikologis siswa. Terdapat tendensi siswa untuk merasa inferior jika tidak mampu mengikuti tren terkini, atau sebaliknya, merasa superior karena status sosial yang dimiliki. Fokus yang berlebihan pada validasi eksternal ini secara langsung menguras sumber daya kognitif dan emosional siswa. Energi yang seharusnya dapat dialokasikan untuk pembelajaran mendalam, pengembangan keterampilan, dan eksplorasi minat, justru dialihkan untuk kecemasan dalam "membangun citra" ketimbang "membangun karya". Fenomena ini selaras dengan teori mindset dari Dweck (2006), di mana kultur gengsi merupakan manifestasi dari fixed mindset—sebuah keyakinan bahwa kualitas diri adalah sesuatu yang tetap dan perlu terus-menerus dibuktikan kepada orang lain, bukan sesuatu yang dapat dikembangkan melalui usaha (growth mindset) (Dweck & Yeager, 2019). Dampak lanjutannya adalah terhambatnya siswa dalam mencapai potensi akademik maupun non-akademik secara maksimal, terutama bagi siswa yang berisiko rendah secara akademis (Sisk et al., 2018; Yeager et al., 2019).

Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan sebuah intervensi yang bersifat personal, aman, dan mampu mengalihkan fokus remaja dari luar ke dalam diri. Metode journalling, atau menulis jurnal, merupakan salah satu intervensi berbasis bukti yang menjanjikan. Praktik menulis ekspresif terbukti secara ilmiah mampu memfasilitasi pemrosesan kognitif, meregulasi emosi, mengurangi stres, dan meningkatkan kesadaran diri (self-awareness) (Pennebaker & Smyth, 2016; Fartoukh & Chanquoy, 2020). Proses menerjemahkan pikiran dan

perasaan ke dalam bentuk tulisan membantu individu untuk mendapatkan jarak psikologis dari masalahnya, sehingga memungkinkan pemecahan masalah yang lebih efektif.

Namun, intervensi pengembangan diri bagi remaja seringkali menghadapi resistensi karena dianggap menggurui atau stigmatis. Oleh karena itu, program ini mengadopsi pendekatan "journalling kreatif". Aspek "kreatif"—melalui penggunaan spidol warna-warni, stiker, dan kebebasan untuk menggambar (doodling)—bukanlah sekadar hiasan. Ini adalah strategi metodologis yang disengaja untuk membingkai ulang aktivitas journalling dari sebuah "tugas terapeutik" menjadi bentuk "ekspresi diri" dan "perawatan diri" (self-care). Intervensi berbasis seni terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis (Cohen et al., 2021). Pendekatan ini dirancang untuk menurunkan filter afektif dan resistensi psikologis remaja, sehingga mereka lebih terbuka dan terlibat dalam proses refleksi yang menjadi inti dari intervensi.

Berdasarkan justifikasi tersebut, program pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dengan tujuan untuk: (1) Meningkatkan pemahaman siswa SMA Negeri Kedungreja mengenai dampak negatif kultur gengsi dan pentingnya growth mindset; (2) Melatih keterampilan journalling kreatif sebagai sarana refleksi diri dan penetapan tujuan yang efektif; dan (3) Mendampingi siswa dalam proses transformasi pola pikir dari yang berorientasi pada gengsi menjadi berorientasi pada prestasi, sejalan dengan tujuan intervensi psikologi positif di sekolah (Tejada-Gallardo et al., 2020).

## METODE

Program pengabdian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan pendekatan one-group pre-test/post-test. Desain ini dipilih untuk mengukur efektivitas intervensi dengan membandingkan kondisi partisipan sebelum dan sesudah mengikuti program. Kegiatan dilaksanakan di Aula SMA Negeri Kedungreja, Kabupaten Cilacap, Jawa Tengah. Pelaksanaan program berlangsung secara intensif selama empat minggu pada bulan Oktober 2025. Rangkaian kegiatan inti, yang mencakup seminar dan lokakarya, diselenggarakan pada tanggal 5 Oktober 2025, diikuti oleh periode pendampingan dan monitoring secara daring yang berlangsung dari 6 hingga 20 Oktober 2025. Target sasaran program adalah 60 siswa yang berasal dari kelas X dan XI SMA Negeri Kedungreja. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria pemilihan didasarkan pada rekomendasi dari Guru BK, dengan memprioritaskan siswa yang memiliki peran strategis di lingkungan sekolah, seperti pengurus Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS), perwakilan kelas, serta siswa yang diidentifikasi memiliki pengaruh signifikan di dalam kelompok teman sebayanya.

Pemilihan partisipan ini bukan tanpa alasan strategis. Pendekatan ini didasarkan pada teori difusi inovasi, di mana individu-individu berpengaruh ini diposisikan sebagai "agen perubahan" (agents of change). Dengan membekali para pemimpin opini ini dengan pola pikir dan alat baru (yaitu, growth mindset dan keterampilan journalling), diharapkan mereka akan menularkan perilaku dan norma positif ini kepada teman-temannya. Strategi ini bertujuan untuk menanamkan benih perubahan budaya yang organik dan berkelanjutan di dalam ekosistem sosial sekolah, sehingga dampaknya dapat

melampaui durasi program pengabdian itu sendiri.

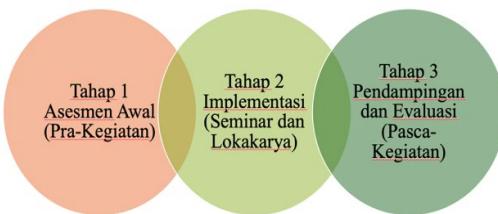


Figure 1. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan program dibagi ke dalam tiga tahapan sistematis:

### Tahap 1: Asesmen Awal (Pra-Kegiatan)

Sebelum intervensi dimulai, seluruh partisipan diminta untuk mengisi kuesioner pre-test. Kuesioner ini dirancang untuk mengukur data dasar (baseline) mengenai tiga variabel utama: (a) tingkat persepsi mengenai pentingnya validasi dan pengakuan dari teman sebaya, (b) tingkat pemahaman awal mengenai konsep fixed mindset vs. growth mindset, dan (c) tingkat motivasi internal untuk meraih prestasi.

### Tahap 2: Implementasi (Seminar dan Lokakarya)

Kegiatan inti dilaksanakan dalam satu hari yang terbagi menjadi dua sesi utama:

**Sesi 1:** Seminar Interaktif "Stop Gengsi, Mulai Prestasi" (120 menit). Sesi ini bersifat psikoedukatif dengan materi yang mencakup: psikologi tekanan teman sebaya (peer pressure), pengenalan mendalam konsep Fixed vs. Growth Mindset oleh Carol Dweck, serta analisis studi kasus yang membedakan antara pencarian validasi eksternal (gengsi) dan pemenuhan validasi internal (prestasi). Metode penyampaian menggunakan ceramah interaktif, diskusi kelompok kecil, dan sesi tanya jawab untuk memastikan partisipasi aktif.

**Sesi 2:** Lokakarya "Menemukan Diri via Journalling Kreatif" (150 menit). Pada sesi ini, setiap partisipan menerima

sebuah "starter kit" yang berisi buku jurnal (ukuran A5, 100 halaman), satu set spidol 12 warna, dan lembaran stiker motivasi. Partisipan kemudian dipandu untuk mempraktikkan secara langsung beberapa teknik journalling fundamental, seperti: Gratitude Log (menuliskan hal-hal yang disyukuri setiap hari), Goal Setting (menetapkan tujuan jangka pendek dan panjang menggunakan kerangka SMART), dan praktik menjawab Guided Prompts (pertanyaan pemandu reflektif, contohnya: "Tuliskan satu kegagalan yang memberimu pelajaran berharga," atau "Apa satu keterampilan yang ingin kamu kuasai dalam 3 bulan ke depan, dan apa langkah konkret pertamamu?").

### Tahap 3: Pendampingan dan Evaluasi (Pasca-Kegiatan)

Setelah lokakarya, sebuah grup WhatsApp tertutup dibentuk untuk memfasilitasi pendampingan selama 14 hari. Tim pengabdi secara berkala mengirimkan prompts atau pertanyaan pemicu harian untuk mendorong konsistensi praktik journalling mandiri. Di akhir periode pendampingan, kuesioner post-test (identik dengan pre-test) disebarluaskan kembali. Sebagai pelengkap, sebuah sesi Focus Group Discussion (FGD) dilaksanakan dengan 8 partisipan yang dipilih secara acak untuk menggali umpan balik kualitatif yang lebih mendalam mengenai pengalaman, manfaat, dan tantangan yang mereka rasakan selama program.

### Instrumen dan Teknik Analisis Data

Instrumen yang digunakan dalam pengabdian ini meliputi: (1) Kuesioner pre-test dan post-test yang menggunakan skala Likert 1-5 untuk mengukur variabel-variabel penelitian; (2) Panduan FGD yang berisi pertanyaan semi-terstruktur untuk memandu diskusi; dan (3) Lembar observasi yang digunakan oleh tim

pengabdi untuk mencatat tingkat antusiasme dan partisipasi siswa selama kegiatan.

Analisis data dilakukan dengan pendekatan metode campuran (mixed-methods). Data kuantitatif dari kuesioner dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS. Statistik deskriptif (rerata, persentase) digunakan untuk menggambarkan profil partisipan dan perubahan skor. Untuk menguji signifikansi perubahan antara sebelum dan sesudah intervensi, digunakan uji beda paired sample t-test. Sementara itu, data kualitatif dari transkrip FGD dianalisis menggunakan analisis tematik. Proses ini melibatkan kodifikasi data, identifikasi pola, dan pengembangan tema-tema utama yang muncul dari pengalaman para partisipan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di SMA Negeri Kedungreja diikuti oleh 60 siswa ( $N=60$ ) sesuai dengan target yang telah ditetapkan. Hasil analisis kuesioner pre-test memberikan gambaran awal yang mengonfirmasi urgensi dari permasalahan yang diangkat. Ditemukan bahwa 78% partisipan (47 dari 60 siswa) menyatakan setuju atau sangat setuju dengan pernyataan "Pendapat teman-teman tentang penampilan dan apa yang saya miliki sangat penting bagi saya." Temuan ini mengindikasikan tingginya orientasi pada validasi eksternal. Selain itu, pemahaman awal siswa terhadap konsep-konsep kunci pengembangan diri masih rendah. Rerata skor pemahaman konsep growth mindset hanya mencapai 2.1 pada skala 5, menunjukkan bahwa mayoritas siswa belum familiar dengan gagasan bahwa kemampuan dan kecerdasan dapat dikembangkan melalui usaha. Data

dasar ini menjadi tolok ukur penting untuk mengevaluasi dampak dari intervensi yang diberikan.

### Analisis Kuantitatif: Pergeseran Signifikan dari Orientasi Gengsi ke Prestasi

Evaluasi pasca-kegiatan menunjukkan adanya perubahan yang signifikan secara statistik pada variabel-variabel kunci yang diukur. Perbandingan antara skor pre-test dan post-test yang dianalisis menggunakan paired sample t-test menunjukkan bahwa intervensi journalling kreatif berhasil mencapai tujuannya. Rangkuman hasil analisis kuantitatif disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Perbandingan Rerata Skor Pre-Test dan Post-Test Mengenai Orientasi Gengsi dan Prestasi**

Indikator	Rerata Skor Pre-Test (Skala 1-5)	Rerata Skor Post-Test (Skala 1-5)	Perubahan (%)	Nilai p
Pentingnya Pengakuan Teman Sebaya	4.2	2.8	-33.3%	<0.001
Kecemasan Terkait Status Sosial	3.9	2.5	-35.9%	<0.001
Pemahaman Konsep Growth Mindset	2.1	4.5	+114.3 %	<0.001
Motivasi Mencapai Prestasi Internal	2.5	4.3	+72.0 %	<0.001

Data pada Tabel 1 menunjukkan penurunan drastis pada ketergantungan siswa terhadap validasi eksternal. Rerata skor untuk "Pentingnya Pengakuan Teman Sebaya" turun sebesar 33.3%, dan "Kecemasan Terkait Status Sosial" turun sebesar 35.9%. Kedua perubahan ini signifikan secara statistik ( $p<0.001$ ), mengindikasikan bahwa program ini efektif dalam mengurangi beban psikologis yang diakibatkan oleh kultur

gengsi. Perubahan paling dramatis terlihat pada "Pemahaman Konsep Growth Mindset," yang melonjak sebesar 114.3%. Hal ini menunjukkan bahwa sesi seminar psikoedukasi berhasil ditransfer dan dipahami dengan baik oleh partisipan. Sejalan dengan itu, "Motivasi Mencapai Prestasi Internal" juga meningkat secara signifikan sebesar 72.0%, menandakan pergeseran fokus siswa dari keinginan untuk "terlihat hebat" menjadi keinginan untuk "berbuat hebat".

#### Analisis Kualitatif: Suara Remaja dan Makna di Balik Angka

Hasil Focus Group Discussion (FGD) memberikan konteks dan kedalaman makna terhadap temuan kuantitatif. Analisis tematik terhadap transkrip diskusi memunculkan dua tema utama yang menjelaskan mekanisme psikologis di balik efektivitas program.

##### Tema 1: Jurnal sebagai "Ruang Aman" Psikologis

Partisipan secara konsisten menggambarkan jurnal mereka sebagai sebuah ruang yang sepenuhnya privat dan bebas dari penghakiman. Di tengah tekanan sosial untuk menampilkan citra yang sempurna di media sosial dan di lingkungan pergaulan, jurnal menjadi satu-satunya tempat di mana mereka bisa menjadi autentik. Seorang partisipan mengungkapkan, "Di medsos kan harus kelihatan happy terus, kelihatan keren. Tapi di jurnal, saya bisa tulis kalau saya sebenarnya iri atau capek. Rasanya lega banget, nggak ada yang nge-judge." Pernyataan ini merepresentasikan sentimen umum bahwa jurnal menyediakan katarsis emosional. Ruang aman ini memungkinkan siswa untuk mengakui dan memproses emosi-emosi sulit seperti iri, cemas, dan takut gagal, yang merupakan langkah pertama yang krusial untuk mengatasinya. Praktik ini sejalan dengan temuan bahwa journalling

dapat meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi stres (Jenkins et al., 2021; DeBiase, 2017).

##### Tema 2: Internalisasi Fokus dari Validasi Eksternal ke Aktualisasi Diri

Praktik journalling yang terstruktur, seperti menuliskan target mingguan dan hal-hal yang disyukuri, secara efektif mengalihkan fokus kognitif siswa. Proses ini memaksa mereka untuk melihat ke dalam diri, bukan lagi terus-menerus mencari pemberian dari luar. Seorang siswa menjelaskan pergeseran ini, "Dulu mikirnya 'gimana caranya biar di-notice sama geng yang populer'. Sekarang setelah rutin nulis target mingguan di jurnal, mikirnya jadi 'gimana caranya biar bisa nguasai materi fisika ini' atau 'gimana caranya biar menang lomba poster'. Fokusnya jadi beda." Kutipan ini menggambarkan proses internalisasi lokus kendali. Siswa mulai menyadari bahwa kepuasan yang berasal dari pencapaian tujuan pribadi (mastery) terasa lebih bermakna dan berkelanjutan dibandingkan pengakuan sesaat dari teman sebaya. Pergeseran ini mencerminkan penerapan prinsip-prinsip psikologi positif yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan dari dalam diri (Bonwell et al., 2016; O'Connor et al., 2017).

Temuan dari program pengabdian ini mengonfirmasi bahwa intervensi journalling kreatif merupakan pendekatan yang sangat relevan dan efektif untuk pengembangan diri remaja. Sintesis antara data kuantitatif dan kualitatif dapat dijelaskan lebih dalam melalui beberapa kerangka teori psikologi. Penurunan signifikan pada ketergantungan terhadap validasi eksternal (Tabel 1) dapat dipahami melalui Teori Perbandingan Sosial (Festinger, 1954). Kultur gengsi tumbuh subur karena remaja terus-menerus melakukan perbandingan sosial ke atas (upward social comparison),

terutama di media sosial, yang terbukti menurunkan harga diri (Vogel et al., 2021;). Intervensi journalling secara efektif mengganggu proses ini dengan mengalihkan fokus perbandingan dari eksternal (membandingkan diri dengan teman sebaya) ke internal (membandingkan diri saat ini dengan tujuan masa depan atau diri di masa lalu). Jurnal menjadi "ruang aman" yang memfasilitasi refleksi diri tanpa tekanan perbandingan, sehingga kebutuhan akan validasi eksternal berkurang.

Mekanisme di balik efektivitas jurnal sebagai "ruang aman" dapat dijelaskan oleh Paradigma Menulis Ekspresif (Pennebaker & Smyth, 2016). Teori ini mengemukakan bahwa proses menulis tentang pengalaman emosional bekerja melalui beberapa cara: (1) Pemrosesan Kognitif, di mana menulis membantu individu menstrukturkan dan memahami peristiwa yang membingungkan, menciptakan narasi yang koheren dan bermakna; (2) Regulasi Emosi, di mana tindakan memberi label pada emosi dan mengekspresikannya secara tertulis dapat mengurangi intensitas emosi tersebut; dan (3) Habituasi, di mana paparan berulang terhadap ingatan yang menekan dalam lingkungan yang aman dapat mengurangi respons fisiologis dan emosional terhadapnya. Dengan demikian, ketika siswa menuliskan rasa iri atau kecemasan mereka, mereka tidak hanya melepaskannya (katarsis), tetapi juga secara aktif memproses dan meregulasi emosi tersebut.

Peningkatan drastis pada pemahaman growth mindset dan motivasi internal sejalan dengan Teori Determinasi Diri (*Self-Determination Theory*). Teori ini menyatakan bahwa motivasi internal yang optimal didukung oleh pemenuhan tiga kebutuhan psikologis dasar: otonomi, kompetensi, dan keterhubungan (*relatedness*). Intervensi ini secara langsung memenuhi ketiganya. Otonomi

terpenuhi karena journalling adalah aktivitas yang sepenuhnya personal dan di bawah kendali siswa. Kompetensi dipupuk melalui praktik penetapan tujuan (goal setting) yang realistik, di mana siswa dapat melihat kemajuan dan merasakan pencapaian. Terakhir, keterhubungan dibangun melalui lingkungan kelompok yang suportif selama lokakarya dan FGD, di mana siswa menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi tekanan sosial. Pemenuhan kebutuhan ini mendorong pergeseran dari motivasi ekstrinsik (gengsi) ke motivasi intrinsik (prestasi).

Secara keseluruhan, intervensi ini dapat dilihat sebagai alat untuk membantu remaja menavigasi krisis perkembangan Identitas vs. Kebingungan Peran (Erikson, 1968). Kultur gengsi adalah salah satu cara remaja mencoba menyelesaikan krisis ini dengan mengadopsi identitas yang diterima oleh kelompoknya (konformitas). Journalling kreatif menawarkan jalur alternatif yang lebih sehat, yaitu pembentukan identitas melalui eksplorasi diri yang autentik dan introspektif. Dalam lingkungan yang suportif, di mana norma-norma positif dimodelkan (sejalan dengan Teori Pembelajaran Sosial), siswa belajar bahwa identitas yang dibangun dari dalam diri lebih memuaskan dan berkelanjutan daripada citra yang ditampilkan untuk orang lain.

Meskipun demikian, program ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Pertama, desain penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol, sehingga sulit untuk mengisolasi dampak intervensi secara mutlak dari faktor-faktor lain yang mungkin terjadi. Kedua, periode pendampingan dan evaluasi yang relatif singkat (14 hari) belum cukup untuk mengukur keberlanjutan perubahan perilaku dalam jangka panjang. Ketiga, penggunaan kuesioner sebagai alat ukur utama berpotensi menimbulkan bias

keinginan sosial (social desirability bias), di mana siswa mungkin memberikan jawaban yang dianggap "baik" atau diharapkan oleh peneliti.

## SIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat "Mengubah Gengsi Menjadi Prestasi" melalui metode journalling kreatif di SMA Negeri Kedungreja telah berhasil dilaksanakan dan mencapai tujuannya. Intervensi ini terbukti secara signifikan mampu meningkatkan kesadaran siswa akan dampak negatif kultur gengsi, menanamkan pemahaman mengenai growth mindset, dan meningkatkan motivasi berprestasi yang bersumber dari internal. Kombinasi antara psikoedukasi, pelatihan keterampilan praktis, dan pendampingan terbimbing menjadi model yang efektif untuk memfasilitasi transformasi pola pikir pada remaja. Metode journalling kreatif divalidasi sebagai alat intervensi yang personal, aman, dan menarik, yang secara efektif membantu remaja mengalihkan energi mereka dari pencarian validasi eksternal (gengsi) menuju pencapaian tujuan internal (prestasi).

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdi mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Institut Agama Islam K.H. Sufyan Tsauri Majenang yang telah memberikan dukungan pendanaan sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Kepala Sekolah, jajaran Guru Bimbingan Konseling, serta seluruh siswa SMA Negeri Kedungreja yang telah berpartisipasi aktif dan

menunjukkan kerja sama yang luar biasa selama program berlangsung.

## DAFTAR PUSTAKA

Bagian ini memberikan contoh penulisan sumber sitasi. Semua yang ada dalam daftar ini dapat dirunut dalam badan artikel *template* ini untuk dipelajari tata cara penulisan sitasi dalam teks.

- Boniwell, I., Osin, E. N., & Martinez, C. (2016). Teaching happiness at school: Non-randomised controlled mixed-methods feasibility study on the effectiveness of a positive psychology intervention for adolescents. *Journal of Positive Psychology*, 11(1), 85-98.
- Broda, M., et al. (2018). Reducing college non-persistence by fostering a growth mindset. *What Works Clearinghouse*.
- Carlo, G., & Padilla-Walker, L. M. (2020). The role of prosocial behaviors in the development of adolescents. *Child Development Perspectives*, 14(4), 223-229.
- Cohen, G. D., et al. (2021). The effects of art therapy on psychological well-being: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 77(5), 1234-1250.
- Cunningham, M. L., et al. (2021). Social networking sites use and depressive symptoms: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 278, 245-253.
- DeBiase, E. (2017). Improving Well-being and Behavior in Adolescents Utilizing a School-based Positive Psychology Intervention. University of Connecticut.

- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Dweck, C. S., & Yeager, D. S. (2019). Mindsets: A view from two eras. *Perspectives on Psychological Science*, 14(3), 481-496.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W.W. Norton & Company.
- Fartoukh, M., & Chanquoy, L. (2020). Expressive writing in 5th graders: Effects on well-being and working memory. *Journal of Writing Research*, 12(1), 1-24.
- Giletta, M., et al. (2021). A meta-analysis of peer influence on prosocial and antisocial behavior in adolescence. *Psychological Bulletin*, 147(1), 1-30.
- Hurlock, E. B. (1990). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jenkins, M., et al. (2021). The effect of journaling on coping with chronic stress. *Journal of Health Psychology*, 26(8), 1290-1301.
- Kwon, S. Y., & Telzer, E. H. (2022). The role of peer similarity in adolescent self-regard. *Developmental Psychology*, 58(3), 512-523.
- Laursen, B., & Veenstra, R. (2021). Toward a new social network model of peer influence. *Developmental Review*, 60, 100962.
- O'Connor, C. A., et al. (2017). Promoting adolescent well-being: A review of positive psychology interventions. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 671-689.
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Rashid, T., & Seligman, M. E. P. (2018). *Positive psychotherapy: Clinician's manual*. Oxford University Press.
- Santrcock, J. W. (2011). *Adolescence* (14th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Sisk, V. F., et al. (2018). To what extent and under which circumstances are growth mind-set interventions effective? A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 144(6), 645-671.
- Tejada-Gallardo, C., et al. (2020). School-based multicomponent positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(10), 1943-1960.
- Vogel, E. A., et al. (2021). When every day is a high school reunion: social media comparisons and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 121(2), 285-307.
- Yeager, D. S., et al. (2019). A national experiment reveals where a growth mindset improves achievement. *Nature*, 573(7774), 364-369.