

Pengaruh Gratitude Journaling terhadap Tingkat Stres Akademik pada Siswa SMA

Alya Rona Fadhilah¹, Cahya Aisyarani², Hanisah Shindi Makhasa³,
Karina Faridza Azzahra⁴, Kylanissa Al Faiza⁵

Universitas Al Azhar Indonesia, Indonesia

alyaronafd@gmail.com¹, cahyaisyarani@gmail.com², hanisah.shindi@gmail.com³,
karinafaridza026@gmail.com⁴, kylanissa2005@gmail.com⁵

Submitted: 28th June 2026 | **Edited:** 30th August 2026 | **Issued:** 01st September 2026

Cited on: Fadhilah, A. R., Aisyarani, C., Makhasa, H. S., Azzahra, K. F., & Al Faiza, K. (2026). Pengaruh Gratitude Journaling terhadap Tingkat Stres Akademik pada Siswa SMA. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 6(3), 1313-1321.

ABSTRACT

Academic stress is a common psychological challenge among high school students which may affect their psychological well-being and academics. In terms of positive psychology, gratitude journaling has been suggested as a tool which would allow people to cope with academic pressure better. Thus, the purpose of the current research was to find out the impact of gratitude journaling on the academic stress of high school students. A quasi-experimental design with a pretest-posttest control group was used, and 67 participants aged about 17 years old were recruited via a purposive sampling technique from two intact classes; 37 participants in the experimental group and 30 participants in the control group. Academic stress was assessed using the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA). A gratitude journaling intervention was conducted for five days in the experimental group (five grateful things per day), while control group continued learning as usual. Data were analyzed using paired and independent samples t-tests in Jamovi. The results showed that the experimental group experienced a significant decrease in academic stress from pretest to posttest ($t(36) = 3.15, p = .003$), whereas the control group showed no significant change ($t(29) = 1.30, p = .204$). The posttest comparison also indicated significantly lower academic stress in the experimental group than in the control group ($t(65) = -3.44, p = .001$). These findings suggest that gratitude journaling is a promising, simple, and low-cost intervention for reducing academic stress among high school students, although its effectiveness warrants further confirmation through stronger experimental designs.

Keywords: Gratitude Journaling, Academic Stress, High School Students, Positive Psychology, Psychological Intervention

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan ruang utama pembentukan kompetensi sosial, emosional, dan keterampilan hidup remaja, namun pada jenjang sekolah menengah atas (SMA) peran ini berjalan beriringan dengan tuntutan akademik yang jauh lebih berat: beban materi yang bertambah, tugas yang menumpuk, kompetisi nilai, hingga persiapan menuju perguruan tinggi. Tuntutan tersebut muncul tepat ketika remaja masih berada dalam fase transisi sehingga kapasitas mereka untuk mengelola tekanan belum sepenuhnya matang,

dan ketika tuntutan itu dinilai melampaui kemampuan menghadapinya, stres akademik muncul sebagai respons psikologis terhadap tekanan belajar (Lazarus & Folkman, 1984). Persoalan ini tergolong lazim: World Health Organization (2025) mencatat satu dari tujuh remaja berusia 10–19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental dengan tekanan sebagai salah satu faktor risikonya, sementara studi berbasis sekolah Haritay dkk. (2025) menemukan sekitar 74% siswa remaja melaporkan stres akademik tinggi yang ditandai kekhawatiran terhadap nilai, beban tugas, dan ekspektasi pencapaian yang tinggi.

Stres akademik perlu mendapat perhatian karena dampaknya tidak berhenti di ruang kelas. Siswa dengan stres akademik tinggi cenderung mengalami penurunan kesejahteraan psikologis, peningkatan kecemasan, kesulitan mengelola emosi, serta melemahnya keterlibatan belajar (Haritay dkk., 2025; Huang dkk., 2020), dan apabila berlangsung berkepanjangan dapat berkembang menjadi kejenuhan belajar, penurunan prestasi, perilaku menghindari tugas, hingga gangguan kesehatan mental yang lebih berat (World Health Organization, 2025). Dengan demikian, stres akademik bukanlah konsekuensi wajar dari proses pendidikan, melainkan kondisi yang dapat menghambat perkembangan akademik sekaligus psikososial remaja apabila dibiarkan berlarut.

Tidak semua sumber tekanan ini dapat dihilangkan karena beban tugas, evaluasi, dan kompetisi merupakan bagian yang melekat dalam sistem pendidikan formal, sehingga pendekatan yang sekadar mengurangi tuntutan dinilai kurang memadai. Karena stres lebih ditentukan oleh cara individu menilai dan merespons situasi daripada situasi itu sendiri, intervensi yang memperkuat strategi coping yang adaptif berpeluang lebih efektif (Widiyanto dkk., 2023). Dalam kerangka psikologi positif, salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah penguatan rasa syukur melalui gratitude journaling, yaitu kegiatan sederhana, murah, dan dapat dilatih secara terstruktur yang membantu siswa menilai kembali tekanan akademik secara lebih sehat.

Meskipun demikian, kajian terdahulu masih menyisakan celah. Sebagian besar penelitian berfokus pada kesejahteraan psikologis atau penurunan kecemasan dan depresi, bukan stres akademik secara khusus, dan umumnya dilakukan pada mahasiswa atau orang dewasa sehingga hasilnya belum tentu berlaku untuk siswa SMA yang berbeda tahap perkembangan maupun tuntutan akademiknya (Alim dkk., 2025; Diniz dkk., 2023). Di Indonesia, kajian tentang gratitude dan stres akademik pun masih banyak menggunakan desain korelasional yang tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat (Zahra &

Sugiharto, 2026), padahal pembuktian efektivitas suatu intervensi memerlukan desain eksperimen. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan menguji pengaruh gratitude journaling terhadap tingkat stres akademik pada siswa SMA agar dapat memberikan bukti empiris mengenai intervensi psikologis yang sederhana dan mudah diterapkan di lingkungan sekolah.

LANDASAN TEORI

Stres akademik dipahami sebagai kondisi psikologis yang muncul ketika individu menilai tuntutan akademik melampaui sumber daya yang dimilikinya (Misra & Castillo, 2004). Pemahaman ini berakar pada Transactional Model of Stress and Coping yang memandang stres sebagai hasil penilaian kognitif (cognitive appraisal), yakni individu menimbang apakah suatu tuntutan mengancam dan apakah ia mampu mengatasinya, sehingga dua siswa dengan tuntutan setara dapat mengalami derajat stres berbeda tergantung pada cara mereka memaknainya (Lazarus & Folkman, 1984). Sebagai konstruk multidimensional, stres akademik dalam penelitian ini dijabarkan ke dalam lima indikator yang dirumuskan (Sun et al., 2011) melalui Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA), yaitu tekanan dari studi (pressure from study), beban tugas (workload), kekhawatiran terhadap nilai (worry about grades), ekspektasi diri (self-expectation), dan keputusasaan (despondency); struktur lima dimensi ini terbukti valid dan reliabel ketika diadaptasi ke konteks Indonesia (Dewi et al., 2023) dan menjadi acuan pengukuran variabel stres akademik dalam penelitian ini.

Penanganan stres akademik dapat ditempuh dengan memperkuat sumber daya psikologis individu, fokus yang menjadi inti psikologi positif. Broaden-and-Build Theory menjelaskan bahwa emosi positif memperluas repertoar berpikir (broaden) sekaligus membangun sumber daya psikologis yang bertahan lama (build), termasuk ketahanan terhadap stres (Fredrickson, 2001). Salah satu kekuatan psikologis yang menonjol dalam kerangka ini adalah gratitude, yang dapat dibedakan menjadi kecenderungan disposisional yang relatif menetap (trait) dan pengalaman bersyukur sesaat yang dapat dilatih (state); perbedaan inilah yang memungkinkan gratitude ditingkatkan melalui intervensi. Bentuk yang paling banyak digunakan adalah gratitude journaling, yakni menuliskan secara rutin hal-hal yang disyukuri (Emmons & McCullough, 2003), yang secara mekanistik memfasilitasi refleksi dan penilaian ulang (reappraisal) sehingga

perhatian bergeser dari sumber tekanan menuju pengalaman bermakna, menumbuhkan emosi positif, dan menekan pikiran negatif terkait beban akademik.

Sejumlah bukti empiris mendukung efektivitas intervensi ini. Tinjauan sistematis dan meta-analisis Diniz et al., (2023) menyimpulkan intervensi gratitude berhubungan dengan peningkatan kepuasan hidup dan kesehatan mental serta penurunan gejala kecemasan dan depresi pada berbagai populasi; Tolcher et al., (2024) menemukan journaling memberi manfaat paling menonjol di antara berbagai bentuk intervensi gratitude pada mahasiswa, dan Fuller et al., (2025) memperlihatkan peningkatan kesejahteraan mental setelah latihan gratitude harian berbasis aplikasi. Pada populasi remaja, eksperimen Bono et al., (2023) menunjukkan intervensi gratitude meningkatkan kesejahteraan subjektif sembari menurunkan stres dan kecemasan siswa sekolah menengah, sehingga gratitude journaling menempati posisi sebagai intervensi berlandaskan bukti yang relevan untuk menjawab persoalan stres akademik pada siswa SMA.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi-eksperimen dan desain pretest–posttest control group untuk menguji pengaruh gratitude journaling sebagai variabel bebas terhadap stres akademik sebagai variabel terikat, dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen (O_1-X-O_2) dan kelompok kontrol (O_1-O_2), dengan O_1 = pretest, X = intervensi gratitude journaling, dan O_2 = posttest. Partisipan berjumlah 67 siswa SMA dengan rata-rata usia 17 tahun yang dipilih melalui teknik purposive sampling, terdiri atas 37 siswa kelompok eksperimen dan 30 siswa kelompok kontrol. Atas izin [pihak sekolah](#), penelitian dilaksanakan pada dua kelas yang ditentukan pihak sekolah, yaitu kelas XI F sebagai kelompok eksperimen dan kelas XI C sebagai kelompok kontrol, dengan melibatkan seluruh siswa yang memenuhi kriteria, yakni tercatat sebagai siswa SMA aktif dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian.

Stres akademik diukur menggunakan Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) dari Sun dkk. (2011) versi Indonesia, yang terdiri atas 16 butir dengan skala Likert lima poin (1 = sangat tidak setuju hingga 5 = sangat setuju) dan mencakup lima dimensi, yaitu pressure from study, workload, worry about grades, self-expectation, dan

despondency. Skor total diperoleh dari penjumlahan seluruh butir, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat stres akademik yang lebih tinggi.

Penelitian diawali dengan pengurusan izin dan pengisian ESSA sebagai pretest, dilanjutkan pemberian intervensi pada kelompok eksperimen berupa gratitude journaling selama lima hari berturut-turut dengan menuliskan lima hal yang disyukuri setelah beraktivitas selama satu hari dan dilakukan setiap malam selama 10–15 menit. Sementara kelompok kontrol mengikuti kegiatan belajar seperti biasa tanpa perlakuan, dan kepatuhan pelaksanaan dijaga melalui koordinasi dengan ketua kelas serta wali kelas, sebelum kedua kelompok kembali mengisi ESSA sebagai posttest. Data dianalisis menggunakan perangkat lunak Jamovi; uji normalitas Shapiro–Wilk menunjukkan seluruh data berdistribusi normal ($p > 0,05$) sehingga digunakan uji parametrik, yaitu paired sample t-test untuk menguji perubahan skor dalam masing-masing kelompok dan independent sample t-test untuk menguji perbedaan antarkelompok, pada taraf signifikansi 0,05.

HASIL PENELITIAN

Hasil Penelitian

Sebelum uji hipotesis, independent sample t-test pada skor pretest tidak ditemukan adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($t(65) = -1,50$; $p = 0,139$), sehingga kedua kelompok tersebut dapat dikatakan memiliki kondisi awal yang hampir sama. Descriptive statistics dan hasil uji pada masing-masing kelompok dapat dilihat di Tabel 1. Berdasarkan hasil paired sample t-test, kelompok eksperimen mengalami penurunan stres akademik yang signifikan dari pretest ke posttest ($t(36) = 3,15$; $p = 0,003$), sementara pada kelompok kontrol tidak ada perubahan yang signifikan ($t(29) = 1,30$; $p = 0,204$), sehingga penurunan stres akademik hanya terjadi pada kelompok yang memperoleh intervensi.

Tabel 1. Statistik Deskriptif dan Hasil Uji Paired Sample t-test

Kelompok	n	Pretest M (SD)	Posttest M (SD)	t	p
Eksperimen	37	51,05 (9,50)	45,41 (6,89)	3,15	0,003
Kontrol	30	54,70 (10,36)	51,33 (7,18)	1,30	0,204

Sumber: Data penelitian, 2026

Catatan. Skor lebih tinggi menunjukkan tingkat stres akademik yang lebih tinggi.

Berikutnya, hasil uji independent sample t-test pada nilai posttest menghasilkan nilai stres akademik yang lebih rendah bagi kelompok eksperimen dibandingkan dengan

kelompok kontrol ($t(65) = -3,44$; $p = 0,001$; Cohen's $d = -0,84$), seperti yang ditampilkan pada Tabel 2. Dengan demikian, dalam hal ini, kelompok eksperimen mengalami penurunan stres akademik yang signifikan setelah intervensi, sementara kelompok kontrol tidak.

Tabel 2. Hasil Uji Independent Sample t-test Antarkelompok

Perbandingan antarkelompok	$t(65)$	p	Cohen's d
Pretest (eksperimen vs kontrol)	-1,50	0,139	—
Posttest (eksperimen vs kontrol)	-3,44	0,001	-0,84

Sumber: Data penelitian, 2026

Catatan. Tanda negatif menunjukkan skor kelompok eksperimen lebih rendah daripada kelompok kontrol.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh gratitude journaling terhadap tingkat stres akademik pada siswa SMA. Hasil analisis menunjukkan kelompok eksperimen mengalami penurunan stres akademik yang signifikan setelah mengikuti intervensi selama lima hari, yaitu dari rata-rata 51,05 menjadi 45,41 ($t(36) = 3,15$; $p = 0,003$), sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan ($t(29) = 1,30$; $p = 0,204$). Pola ini mengindikasikan bahwa penurunan stres akademik hanya terjadi pada kelompok yang memperoleh perlakuan. Temuan tersebut diperkuat oleh uji posttest antarkelompok yang menunjukkan skor stres akademik kelompok eksperimen lebih rendah secara signifikan dibanding kelompok kontrol ($t(65) = -3,44$; $p = 0,001$), sehingga baik perbandingan dalam kelompok maupun antarkelompok mengarah pada kesimpulan yang konsisten bahwa gratitude journaling berhubungan dengan menurunnya stres akademik pada siswa. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk menguji peran gratitude journaling dalam menurunkan stres akademik dapat terjawab.

Penurunan stres akademik pada kelompok eksperimen dapat dijelaskan melalui kerangka Broaden-and-Build Theory dan Transactional Model of Stress and Coping. Aktivitas menuliskan hal-hal yang disyukuri setiap hari memunculkan emosi positif yang, menurut Fredrickson (2001), memperluas cara berpikir individu sekaligus membangun sumber daya psikologis yang menopang ketahanan terhadap tekanan. Proses ini mendorong pengalihan perhatian dari sumber tekanan akademik menuju pengalaman yang bermakna, sehingga siswa cenderung melakukan penilaian ulang (reappraisal) terhadap tuntutan akademik yang dihadapinya. Sejalan dengan pandangan Lazarus dan Folkman (1984) bahwa stres lebih ditentukan oleh penilaian kognitif daripada situasi itu

sendiri, pergeseran cara memaknai tekanan inilah yang diduga menurunkan persepsi stres akademik pada siswa.

Temuan ini sejalan dengan sejumlah penelitian terdahulu. Bono dkk. (2023) menemukan intervensi gratitude mampu menurunkan stres dan kecemasan pada siswa sekolah menengah, sementara Alim dkk. (2025) melaporkan efektivitas journaling dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Secara lebih luas, meta-analisis Diniz dkk. (2023) menyimpulkan bahwa intervensi berbasis gratitude konsisten berkaitan dengan perbaikan kondisi psikologis, dan Tolcher dkk. (2024) menegaskan journaling memberikan manfaat paling menonjol di antara berbagai bentuk intervensi gratitude. Kesesuaian arah hasil ini memperkuat dugaan bahwa gratitude journaling dapat berperan sebagai strategi yang membantu individu mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif.

Kontribusi penelitian ini terletak pada pengujiannya yang difokuskan secara spesifik pada stres akademik siswa SMA melalui pendekatan eksperimen, di tengah kajian terdahulu yang sebagian besar berfokus pada kesejahteraan psikologis serta dilakukan pada populasi mahasiswa atau orang dewasa. Penelitian ini juga melengkapi kajian gratitude dan stres akademik di Indonesia yang selama ini didominasi desain korelasional (Zahra & Sugiharto, 2026) dengan menghadirkan bukti berbasis perlakuan. Secara praktis, hasil ini menunjukkan gratitude journaling berpotensi diterapkan sebagai intervensi psikologis di lingkungan sekolah karena sederhana, berbiaya rendah, dan dapat dilakukan siswa secara mandiri. Guru bimbingan dan konseling maupun pihak sekolah dapat mengintegrasikan aktivitas menulis rasa syukur secara rutin sebagai salah satu upaya menjaga kesehatan psikologis siswa di tengah tuntutan akademik.

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, desain yang digunakan bersifat kuasi-eksperimen dengan kelas utuh tanpa penempatan acak, sehingga perbedaan karakteristik antarkelas tidak sepenuhnya dapat dikendalikan dan kedua kelompok tidak benar-benar setara pada kondisi awal. Kedua, kelompok kontrol bersifat pasif sehingga efek menulis itu sendiri belum dapat dipisahkan dari efek rasa syukur secara spesifik. Ketiga, durasi intervensi yang hanya lima hari tergolong singkat untuk menilai perubahan yang menetap. Keempat, penelitian dilakukan pada satu sekolah sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan secara berhati-hati. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan penempatan acak, kelompok kontrol aktif, durasi

intervensi yang lebih panjang, serta pengukuran lanjutan (follow-up) untuk menguji daya tahan efeknya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa gratitude journaling berperan dalam menurunkan tingkat stres akademik pada siswa SMA. Kesimpulan ini didasarkan pada temuan bahwa kelompok yang mengikuti intervensi mengalami penurunan stres akademik yang signifikan, sementara kelompok yang tidak memperoleh perlakuan tidak menunjukkan perubahan yang berarti. Pola tersebut memperkuat argumen bahwa penguatan emosi positif melalui aktivitas menulis rasa syukur dapat membantu siswa memaknai tekanan akademik secara lebih adaptif, sebagaimana dijelaskan dalam kerangka Broaden-and-Build Theory dan Transactional Model of Stress and Coping. Meskipun demikian, mengingat penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan sejumlah keterbatasan, klaim mengenai efektivitas intervensi perlu disikapi secara proporsional dan masih memerlukan pembuktian lebih lanjut melalui desain yang lebih kuat. Dengan catatan tersebut, penelitian ini tetap memberikan kontribusi berupa bukti empiris awal bahwa gratitude journaling merupakan intervensi yang sederhana, mudah diterapkan, dan menjanjikan untuk membantu siswa SMA mengelola stres akademik di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Alim, M. A., Khaeroini, A. N. R., & Jamaluddin, M. (2025). Efektivitas Teknik Journaling terhadap Penurunan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 2(4), 1–10. <https://doi.org/10.47134/pjp.v2i4.4308>
- Bono, G., Duffy, T., & Merz, E. L. (2023). Gratitude and Adolescents' Mental Health and Well-Being: Effects and Gender Differences for a Positive Social Media Intervention in High Schools. *Education Sciences*, 13(3). <https://doi.org/10.3390/educsci13030320>
- Dewi, D. K., Jannah, M., & Darmawanti, I. (2023). *Confirmatory factor analysis of the Perception of Academic Stress Scale*. 1(01), 64–78. <https://doi.org/10.37517/978-1-74286-697-0-06>
- Diniz, G., Korkes, L., Tristão, L. S., Pelegri, R., Bellodi, P. L., & Bernardo, W. M. (2023). The effects of gratitude interventions: a systematic review and meta-analysis. *Einstein (Sao Paulo, Brazil)*, 21, eRW0371. https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2023RW0371
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.

- <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.218>
- Fuller, C., Marin-Dragu, S., Iyer, R. S., & Meier, S. M. (2025). A Mobile App–Based Gratitude Intervention’s Effect on Mental Well-Being in University Students: Randomized Controlled Trial. *JMIR MHealth and UHealth*, 13. <https://doi.org/10.2196/53850>
- Haritay, S., Angolkar, M., Koparde, V., Oswal, D., & Carvalho, A. (2025). Academic stress in adolescents: findings from a school-based study in Belagavi district. *Frontiers in Public Health*, 13(November), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1631136>
- Huang, N., Qiu, S., Alizadeh, A., & Wu, H. (2020). How incivility and academic stress influence psychological health among college students: The moderating role of gratitude. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph17093237>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132–148. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. yu, & Xu, A. qiang. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Tolcher, K., Cauble, M., & Downs, A. (2024). Evaluating the effects of gratitude interventions on college student well-being. *Journal of American College Health*, 72(5), 1321–1325. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2076096>
- Widiyanto, M., Lutfianawati, D., & Arisandi, S. (2023). Hubungan dukungan sosial dengan mekanisme koping dalam menghadapi skripsi pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 10(12), 3531–3538. <https://doi.org/10.33024/jikk.v10i12.12483>
- WHO. (2025). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Zahra, C. A., & Sugiharto, D. Y. P. (2026). Menemukan tenang di tengah tekanan: Self-compassion, gratitude sebagai pereda stres akademik pada mahasiswa. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 14(2), 58–69.