Nusantara: Jurnal Pendidikan Indonesia
P-ISSN: 2774-3829|E-ISSN: 2774-7689
Vol. 6, No. 4, October 2026
https://journal.rumahindonesia.org/index.php/njpi/index

Intervensi Gratitude Journaling dan Perubahan Stres Akademik pada Remaja Santri di Lingkungan Pendidikan Pondok Pesantren Modern

Finis Triani[1], Djudiyah[1]
[1]Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

ABSTRACT
Purpose – The integration of academic, religious, and residential responsibilities in modern Islamic boarding schools presents distinctive challenges to adolescents' psychological well-being. This study examines changes in academic stress following a gratitude journaling intervention among adolescent students in a modern Islamic boarding school.
Methods – A quantitative pre-experimental one-group pretest–posttest design was employed, involving 90 male students aged 15–18 years at Pondok Modern Darussalam Gontor Putra Campus 2. Participants engaged in structured gratitude journaling for 10–15 minutes daily over 14 consecutive days. Academic stress was measured using the Indonesian adaptation of the 16-item Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA), which demonstrated good internal consistency (α = .829). Data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test.
Findings – cademic stress scores decreased significantly from pretest (M = 50.62, SD = 10.07) to posttest (M = 46.78, SD = 8.15), with a large within-group effect size (Z = −8.049, p < .001, r = .85). Of the 90 participants, 85 (94.44%) experienced lower academic stress scores following the intervention. These findings provide preliminary empirical evidence of the potential benefits of gratitude-based reflective practices in Islamic residential education.
Research Implications – Gratitude journaling offers a practical, low-resource reflective activity that may complement existing student support programs in Islamic boarding schools. However, the absence of a control group and follow-up assessments limits causal interpretation and conclusions regarding the sustainability of the observed changes. Future research should employ controlled designs and longitudinal assessments to establish intervention effectiveness.

OPEN ACCESS

ARTICLE HISTORY
Received: 04-07-2026
Revised: 26-10-2026
Accepted: 28-10-2026

KEYWORDS
academic stress, gratitude journaling, adolescents, islamic boarding school, positive psychology

Corresponding Author:

Finis Triani
Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia
Email: finistriani@webmail.umm.ac.id

© 2026 The Author(s). Published by Lembaga Sosial Rumah Indonesia, ID

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Pendahuluan

Pondok pesantren modern mengintegrasikan pembelajaran akademik, pembinaan keagamaan, pembentukan karakter, dan kehidupan berasrama. Sistem ini memberi kesempatan kepada santri untuk mengembangkan kompetensi intelektual, spiritual, sosial, dan kemandirian secara bersamaan. Namun, santri juga perlu menyesuaikan diri dengan tuntutan tugas, hafalan, evaluasi pembelajaran, kedisiplinan, dan kehidupan bersama teman sebaya. Kajian tentang stres dan adaptasi santri menunjukkan pentingnya memperhatikan pengalaman psikologis dalam kehidupan berasrama (Ayu et al., 2024). Tekanan akademik juga berkaitan dengan kesejahteraan psikologis dalam konteks pendidikan santri (Zahrah & Sukirno, 2022). Apabila tuntutan belajar dipersepsikan melebihi sumber daya yang dimiliki, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi stres akademik yang menghambat proses pendidikan.

Stres akademik merupakan tekanan psikologis yang berkaitan dengan tuntutan pembelajaran, tugas, evaluasi, dan ekspektasi prestasi (Barseli et al., 2017). Dalam teori transaksional, Lazarus dan Folkman (1984) menempatkan stres sebagai hasil interaksi antara individu dan lingkungan. Individu melakukan *primary appraisal* untuk menilai makna suatu tuntutan dan *secondary appraisal* untuk menilai sumber daya yang tersedia dalam menghadapinya (Biggs et al., 2017). Sun et al. (2011) mengoperasionalkan stres akademik pada remaja melalui lima aspek, yaitu tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri, dan keputusasaan. Perspektif tersebut menjelaskan bahwa tuntutan pendidikan yang serupa tidak selalu menimbulkan tingkat stres yang sama karena penilaian dan sumber daya setiap individu dapat berbeda.

Urgensi pengelolaan stres akademik berkaitan dengan keberlangsungan proses belajar dan kesehatan mental peserta didik. Pascoe et al. (2020) menunjukkan keterkaitan stres dengan berbagai konsekuensi akademik dan kesehatan, sedangkan tinjauan sistematis Steare et al. (2023) mengidentifikasi hubungan antara tekanan akademik dan masalah kesehatan mental remaja. Dalam lingkungan pesantren, perhatian terhadap stres akademik perlu menjadi bagian dari pengembangan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan santri. Berbagai intervensi pengelolaan stres telah dikaji dalam pendidikan, termasuk pendekatan kognitif, perilaku, dan *mindfulness* (Regehr et al., 2013). Pemilihan intervensi di pesantren perlu mempertimbangkan jadwal kegiatan, sumber daya pendamping, serta kesesuaian aktivitas dengan nilai pendidikan yang berlaku.

Salah satu pendekatan yang relevan adalah *gratitude journaling*, yaitu kegiatan menulis reflektif mengenai pengalaman, peristiwa, dan dukungan yang disyukuri. Gratitude merupakan orientasi psikologis yang berkaitan dengan pengenalan dan penghargaan terhadap manfaat yang diterima (Emmons & McCullough, 2003; Wood et al., 2010). Secara teoretis, penulisan jurnal syukur dapat mendukung *positive reappraisal*

dengan membantu individu mengenali sumber daya positif tanpa menyangkal kesulitan yang dihadapi. Pengalaman positif dan pemaknaan situasi juga dapat menjadi bagian dari proses koping (Folkman & Moskowitz, 2000). Teori *broaden-and-build* menjelaskan bahwa emosi positif dapat memperluas pola pikir dan alternatif tindakan individu serta mendukung pembentukan sumber daya psikologis dan sosial (Fredrickson, 2001). Dalam konteks santri, mekanisme tersebut dapat berupa pengenalan dukungan teman dan guru, kebermaknaan belajar, serta pencapaian kecil dalam menghadapi tuntutan akademik.

Bukti empiris mengenai gratitude menunjukkan potensi manfaat bagi kesejahteraan. Froh et al. (2008) mengkaji kegiatan *counting blessings* pada remaja dan menemukan manfaat pada sejumlah indikator kesejahteraan, termasuk pengalaman sekolah. Cunha et al. (2019) menguji intervensi gratitude terhadap indikator afektif dan kesejahteraan subjektif, sementara Bohlmeijer et al. (2022) mengkaji peran *gratitude* sebagai suasana hati dalam perubahan kesejahteraan mental. Tinjauan Portocarrero et al. (2020) juga menunjukkan hubungan *gratitude* disposisional dengan kesejahteraan. Namun, temuan korelasional tidak identik dengan bukti manfaat intervensi, dan meta-analisis Cregg dan Cheavens (2021) menunjukkan bahwa efek intervensi *gratitude* terhadap gejala depresi dan kecemasan relatif kecil. Oleh sebab itu, manfaatnya perlu dikaji secara spesifik menurut populasi, luaran, dan rancangan penelitian.

Dalam konteks stres akademik, Sahar et al. (2022) mengkaji program berbasis gratitude pada siswa sekolah menengah di Pakistan yang menggabungkan beberapa aktivitas, termasuk *counting blessings*, surat syukur, dan meditasi. Penelitian tersebut memberi dasar untuk mengkaji kegiatan menulis jurnal sebagai salah satu bentuk intervensi tersendiri. Di lingkungan pesantren, Nurmalasari dan Sanyata (2021) mengajukan kerangka konseptual jurnal syukur untuk mendukung resiliensi santri. Kajian tersebut menunjukkan kesesuaian konseptual dengan nilai syukur, tetapi tidak secara langsung menguji perubahan skor stres akademik. Dengan demikian, kontribusi penelitian ini difokuskan pada bukti empiris awal mengenai penerapan jurnal syukur selama 14 hari di lingkungan pendidikan pesantren modern, bukan klaim bahwa metode atau populasi tersebut belum pernah diteliti.

Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan skor stres akademik pada remaja santri sebelum dan sesudah mengikuti intervensi *gratitude journaling*. Berdasarkan landasan teori dan penelitian terdahulu, hipotesis penelitian menyatakan bahwa terdapat perbedaan skor stres akademik sebelum dan sesudah intervensi, dengan arah perubahan berupa skor yang lebih rendah setelah intervensi. Hasil penelitian diharapkan memberikan dasar pertimbangan bagi pengembangan kegiatan reflektif pendukung kesejahteraan santri dalam lingkungan pendidikan berasrama.

Metode

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental *one-group pretest–posttest* (O_1–X–O_2). Pengukuran awal (O_1) dilakukan sebelum intervensi *gratitude journaling* (X) selama 14 hari, kemudian dilanjutkan dengan pengukuran akhir (O_2). Desain dipilih dengan mempertimbangkan keterbatasan pembentukan kelompok kontrol dalam jadwal kegiatan pesantren. Perbandingan dilakukan terhadap skor berpasangan sehingga hasil menggambarkan perubahan dalam kelompok, bukan estimasi pengaruh kausal yang terisolasi.

Penelitian dilakukan di Pondok Modern Darussalam Gontor Putra Kampus 2. Sebanyak 90 santri laki-laki berusia 15–18 tahun yang menempuh pendidikan setara SMA/MA dan tinggal di asrama mengikuti pengukuran awal dan akhir. Perekrutan dilakukan melalui pendekatan nonprobabilitas berdasarkan karakteristik dan kesediaan partisipan. Pengukuran awal sekaligus berfungsi sebagai skrining stres akademik. Sebanyak 90 pasangan data digunakan dalam analisis yang dilaporkan. Partisipasi berlangsung secara sukarela.

Stres akademik diukur menggunakan *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) Sun et al. (2011) versi bahasa Indonesia yang diadaptasi oleh Sihotang (2021) mengacu pada pedoman *International Test Commission*. Instrumen terdiri atas 16 aitem dan lima dimensi, yaitu tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri, dan keputusasaan. Setiap aitem diberi skor 1–5 sehingga rentang skor total adalah 16–80. Skor yang lebih tinggi menunjukkan stres akademik yang lebih tinggi. Penelitian sadaptasi yang melibatkan 270 remaja melaporkan validitas isi Aiken's V sebesar 0,716 dan koefisien *Cronbach's alpha* sebesar 0,808. Bukti tersebut mendukung penggunaan versi adaptasi, tetapi tidak menggantikan evaluasi kualitas pengukuran pada sampel penelitian ini.

Pengujian konsistensi internal berdasarkan data *pretest* menghasilkan *Cronbach's alpha* sebesar 0,829. Sebanyak 15 aitem memiliki korelasi aitem-total terkoreksi di atas 0,30, sedangkan satu aitem memiliki koefisien 0,219. Aitem tersebut dipertahankan berdasarkan relevansi teoretis dan peningkatan alpha yang kecil apabila dihapus (menjadi 0,834). Seluruh 16 aitem digunakan pada kedua pengukuran. Analisis korelasi aitem-total diperlakukan sebagai informasi mengenai karakteristik aitem, bukan sebagai bukti validitas konstruk secara menyeluruh.

Kegiatan *gratitude journaling* mengacu pada pendekatan pencatatan pengalaman yang disyukuri (Emmons & McCullough, 2003; Froh et al., 2008), dengan penyesuaian terhadap aktivitas sehari-hari santri. Setelah *pretest*, partisipan menulis jurnal selama 10–15 menit setiap hari selama 14 hari pada waktu yang disesuaikan dengan rutinitas pesantren. Panduan penulisan mencakup empat pertanyaan: (1) apa tiga hal yang disyukuri hari ini; (2) mengapa hal tersebut bermakna; (3) siapa atau apa yang membantu memperoleh pengalaman tersebut; dan (4) bagaimana pengalaman itu membantu

menghadapi tugas, ujian, hafalan, atau tanggung jawab akademik berikutnya. Seluruh partisipan menyelesaikan rangkaian intervensi, dengan pemeriksaan jurnal harian sebagai pemantauan keterlaksanaan. Setelah intervensi berakhir, partisipan mengisi kembali ESSA yang sama.

Analisis menggunakan IBM SPSS Statistics versi 27. Pemeriksaan meliputi kelengkapan data, konsistensi internal, statistik deskriptif, dan normalitas selisih skor melalui uji *Shapiro–Wilk*. Karena selisih skor tidak memenuhi asumsi normalitas, pengujian hipotesis menggunakan *Wilcoxon signed-rank test* dua arah dengan taraf signifikansi 0,05. Ukuran efek dihitung dengan rumus $r = |Z|/\sqrt{N}$, dengan N merupakan seluruh pasangan pengamatan yang dianalisis. Arah perubahan ditentukan berdasarkan statistik deskriptif dan distribusi peringkat. Hasil ditafsirkan sebagai perbedaan yang teramati dalam satu kelompok.

Hasil

Analisis terhadap 90 pasangan data menunjukkan bahwa rata-rata skor stres akademik setelah intervensi lebih rendah dibandingkan pengukuran awal, dengan selisih rata-rata sebesar 3,84 poin. Standar deviasi *posttest* juga lebih kecil daripada *pretest*, menunjukkan penyebaran skor antarpartisipan yang lebih rendah pada pengukuran akhir. Statistik deskriptif dan hasil pengujian disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik deskriptif dan hasil pengujian berpasangan

Indikator	N	Statistik	p
Pretest	90	M = 50,62; SD = 10,07	—
Posttest	90	M = 46,78; SD = 8,15	—
Shapiro–Wilk (selisih)	90	W = 0,931	< 0,001
Wilcoxon signed-rank	90	Z = −8,049; r = 0,85	< 0,001

Catatan. M = rata-rata; SD = standar deviasi; r = ukuran efek dengan N = 90 pasangan. Pengujian Wilcoxon dua arah.

Uji *Shapiro–Wilk* pada selisih skor menghasilkan W = 0,931 ($p < 0,001$). Pengujian Wilcoxon menunjukkan perbedaan skor yang signifikan ($Z = −8,049$; $p < 0,001$). Ukuran efek r = 0,85 termasuk kategori besar menurut ambang konvensional. Distribusi perubahan skor pada Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan mengalami penurunan skor. Dengan demikian, hasil mendukung hipotesis mengenai perbedaan skor dengan arah penurunan setelah intervensi.

Tabel 2. Distribusi perubahan skor stres akademik

Perubahan skor	n	Persentase (%)
Menurun (negative ranks)	85	94,44
Meningkat (positive ranks)	2	2,22
Tetap (ties)	3	3,33
Total	90	100,00

Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa skor stres akademik remaja santri cenderung lebih rendah setelah mengikuti *gratitude journaling* selama 14 hari. Pola tersebut terlihat pada perbedaan skor berpasangan yang signifikan dan penurunan skor pada sebagian besar partisipan. Hasil ini memberikan indikasi awal mengenai potensi kegiatan reflektif berbasis gratitude dalam pengelolaan stres akademik. Namun, ketiadaan kelompok kontrol membatasi kemampuan penelitian untuk membedakan kontribusi intervensi dari perubahan yang mungkin terjadi secara alami atau karena faktor lingkungan lainnya.

Teori transaksional Lazarus dan Folkman (1984) memberikan kerangka untuk memahami pola perubahan tersebut. Stres berkaitan dengan penilaian individu terhadap tuntutan dan sumber daya untuk mengatasinya. Pertanyaan reflektif dalam jurnal mengarahkan santri untuk mengenali pengalaman yang bermakna, dukungan sosial, dan kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi tuntutan belajar. Secara teoretis, pengenalan tersebut dapat mendukung penilaian ulang yang lebih seimbang terhadap situasi yang menekan. Penjelasan ini sejalan dengan pandangan Folkman dan Folkman dan Moskowitz (2000) mengenai peran pengalaman positif dalam proses koping. Teori *broaden-and-build* (Fredrickson, 2001) juga menjelaskan kemungkinan peran emosi positif dalam memperluas alternatif respons terhadap kesulitan. Akan tetapi, penilaian kognitif, emosi positif, dan strategi koping tidak diukur dalam penelitian ini sehingga mekanisme tersebut belum dapat dipastikan secara empiris.

Temuan ini selaras secara umum dengan penelitian Emmons dan McCullough (2003) serta Froh et al. (2008) mengenai aktivitas pencatatan pengalaman yang disyukuri dan kesejahteraan. Sahar et al. (2022) menjadi pembanding yang lebih langsung karena mengkaji stres akademik siswa sekolah menengah melalui program *gratitude* dengan beberapa jenis kegiatan. Berbeda dengan program tersebut, penelitian ini menerapkan kegiatan menulis jurnal sebagai bentuk intervensi tersendiri dalam konteks pendidikan berasrama. Perbedaan karakteristik peserta, bentuk intervensi, dan rancangan penelitian membatasi perbandingan langsung antartemuan. Penelitian ini menambah informasi kontekstual mengenai kegiatan jurnal syukur di pesantren, tetapi tidak menetapkan

bahwa kegiatan tersebut lebih unggul daripada bentuk intervensi lainnya. Penelitian Froh et al. (2008) secara khusus relevan karena membahas pengalaman remaja di sekolah, sedangkan studi Sahar et al. (2022) lebih dekat dengan luaran penelitian ini. Meskipun demikian, perbedaan aktivitas dalam program pembanding membuat kontribusi khusus kegiatan menulis belum dapat dipisahkan dari aktivitas lainnya.

Ukuran efek Wilcoxon sebesar 0,85 menunjukkan besarnya perbedaan berdasarkan peringkat skor berpasangan. Besaran tersebut tidak dapat langsung dibandingkan dengan ukuran efek antar kelompok pada studi terkontrol. Meta-analisis Cregg dan Cheavens (2021) yang menemukan manfaat relatif kecil untuk gejala depresi dan kecemasan menunjukkan pentingnya mempertimbangkan perbedaan konstruk, jenis kontrol, serta metode penghitungan efek. Selain itu, penurunan skor tidak dialami seluruh partisipan: dua santri menunjukkan peningkatan dan tiga tidak mengalami perubahan. Keragaman ini menunjukkan perlunya mempertimbangkan kebutuhan individual. Perbedaan penilaian terhadap tuntutan, dukungan sosial, atau pengalaman akademik mungkin berkaitan dengan respons yang berbeda, tetapi faktor tersebut belum diukur. Santri yang tetap mengalami tekanan perlu mendapatkan akses terhadap bentuk dukungan lain sesuai kebutuhannya.

Dalam konteks pendidikan pesantren, kegiatan menulis jurnal dapat menjadi bentuk konkret refleksi terhadap nilai syukur yang telah dikenal santri. Nurmalasari dan Sanyata (2021) memberikan dasar konseptual bagi jurnal syukur dalam pembinaan psikologis santri. Kegiatan reflektif selama 10–15 menit sehari relatif sederhana dan dapat disesuaikan dengan rutinitas pendidikan. Guru dan pembimbing asrama dapat mempertimbangkannya sebagai kegiatan pendukung secara sukarela dengan menghormati privasi santri. Namun, kesesuaian budaya dan nilai religius sebagai mekanisme perubahan belum diuji. Praktik syukur juga tidak menggantikan tanggung jawab lembaga dalam mengelola beban belajar, menjaga kualitas hubungan guru–santri, dan menyediakan akses bantuan psikologis. Kontribusi praktis penelitian terletak pada informasi awal untuk pengembangan program pendampingan, bukan dasar untuk mewajibkan kegiatan kepada seluruh santri.

Desain satu kelompok tanpa kontrol rentan terhadap pengaruh perubahan jadwal atau tuntutan akademik, penyesuaian alami partisipan, pengukuran berulang, serta regresi menuju rata-rata, terutama jika peserta dipilih berdasarkan skor awal tinggi. Pengukuran menggunakan laporan diri juga memungkinkan bias respons sosial. Tidak adanya pengukuran tindak lanjut membatasi kesimpulan tentang keberlanjutan perubahan, sedangkan keterlibatan santri laki-laki dari satu pesantren membatasi generalisasi. Selain itu, alasan selisih jumlah peserta dan data yang dianalisis masih perlu ditelusuri. Ketiadaan persetujuan formal komite etik dan persetujuan tertulis orang tua atau wali merupakan keterbatasan prosedural yang perlu dipertimbangkan dalam penilaian kelayakan publikasi. Penelitian mendatang perlu menggunakan desain dengan

kelompok pembanding, melibatkan partisipan yang lebih beragam, mengukur mekanisme psikologis dan keberlanjutan perubahan, serta memastikan penelaahan etik dan persetujuan yang sesuai sebelum pengumpulan data.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada skor stres akademik remaja santri sebelum dan sesudah mengikuti intervensi gratitude journaling selama 14 hari. Penurunan skor stres akademik pada 94,44% partisipan, disertai ukuran efek perbedaan yang besar (r = 0,85), memberikan bukti empiris awal mengenai potensi praktik reflektif berbasis rasa syukur dalam mendukung pengelolaan stres akademik. Temuan ini memperluas pemahaman mengenai penerapan pendekatan psikologi positif dalam konteks pendidikan pesantren modern yang mengintegrasikan tuntutan akademik, pembinaan keagamaan, dan kehidupan berasrama. Secara praktis, gratitude journaling dapat dipertimbangkan sebagai aktivitas reflektif pendamping dalam program pembinaan psikologis santri yang sederhana, mudah diterapkan, dan selaras dengan nilai-nilai pendidikan pesantren. Meskipun demikian, desain penelitian tanpa kelompok kontrol, keterbatasan karakteristik partisipan, dan ketiadaan pengukuran tindak lanjut membatasi inferensi kausal, generalisasi temuan, serta penilaian keberlanjutan perubahan. Penelitian selanjutnya perlu melibatkan kelompok pembanding, memperluas keragaman partisipan, mengidentifikasi mekanisme psikologis yang mendasari perubahan stres akademik, serta melakukan pengukuran longitudinal untuk memperoleh bukti yang lebih kuat mengenai efektivitas dan keberlanjutan manfaat gratitude journaling dalam pendidikan pesantren.

Referensi

Ayu, K. R., Sundari, R. I., & Rahmawati, A. N. (2024). Hubungan tingkat stres dengan kemampuan beradaptasi santri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, *6*(3), 1053–1062. https://doi.org/10.37287/jppp.v6i3.2300

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *5*, 143–148. https://doi.org/10.29210/119800

Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. In C. L. Cooper & J. C. Quick (Eds.), *The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice* (pp. 351–364). Wiley Blackwell. https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21

Bohlmeijer, E., Kraiss, J., Schotanus-dijkstra, M., & Klooster, P. (2022). 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*, *12*, 1–9. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.799447

Cregg, D. R., & Cheavens, J. S. (2021). Gratitude interventions: Effective self-help? A meta-analysis of the impact on symptoms of depression and anxiety. *Journal of Happiness*

Studies, *22*, 413–445. https://doi.org/10.1007/s10902-020-00236-6

Cunha, L. F., Pellanda, L. C., & Reppold, C. T. (2019). Positive psychology and gratitude interventions: A randomized clinical. *Frontiers in Psychology*, *10*, 1–9. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00584

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

Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, *5*(6), 647–754. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.647

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

Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, *46*(2), 213–233. https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.03.005

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Nurmalasari, E., & Sanyata, S. (2021). Gratitude journal untuk meningkatkan resiliensi santri dalam menghadapi pandemi COVID-19: Sebuah kerangka konseptual. *Acta Islamica Counsenesia: Counselling Research and Applications*, *1*(1), 33–44. https://doi.org/10.59027/aiccra.v1i1.86

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, *25*(1), 104–112. https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823

Portocarrero, F. F., Gonzalez, K., & Ekema-Agbaw, M. (2020). A meta-analytic review of the relationship between dispositional gratitude and well-being. *Personality and Individual Differences*, *164*. https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110101

Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, *148*(1), 1–11. https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.11.026

Sahar, N. us, Baranovich, D. L., & Tharbe, I. H. A. (2022). Does Gratitude Work at School? Piloting The Modified Interventions for Managing Academic Stress in Pakistani High Schools. *Journal of Muslim Mental Health*, *16*(2). https://doi.org/10.3998/jmmh.430

Sihotang, A. I. (2021). *Adaptasi alat ukur stres akademik untuk remaja [Skripsi sarjana, Universitas Sumatera Utara]* [Universitas Sumatera Utara]. https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/43870

Steare, T., Muñoz, C. G., Sullivan, A., & Lewis, G. (2023). The association between academic pressure and adolescent mental health problems: A systematic review. *Journal of*

Affective Disorders, *339*, 302–317. https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.07.028

Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (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

Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and Well-Being: A Review and Theoretical Integration. *Clinical Psychology Review*, *20*(7), 890–905. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005

Zahrah, N. A. N., & Sukirno, R. S. H. (2022). Psychological well-being pada mahasiswa santri ditinjau dari dukungan sosial dan stres akademik. *Jurnal Psikologi Integratif*, *10*(2), 189–205. https://doi.org/10.14421/jpsi.v10i2.2526