

# Efektivitas Teknik Journaling terhadap Penurunan Stres Akademik pada Mahasiswa

Muhammad Ardhi Alim\*, Ahmad Nabel Raja Khaeroini, Muhammad Jamaluddin

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

**Abstract:** Penelitian ini menguji efektivitas teknik jurnal (katarsis dan rasa syukur) dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa. Metode yang digunakan adalah quasi-experimental one-group pretest-posttest design, yang melibatkan mahasiswa dengan tingkat stres di atas rata-rata. Intervensi dilakukan selama satu minggu melalui tiga tahap: (1) menulis bebas untuk ekspresi emosi, (2) jurnal rasa syukur untuk membangun perspektif positif, dan (3) latihan jurnal harian mandiri. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stres akademik yang signifikan setelah intervensi. Teknik jurnal terbukti efektif sebagai alat regulasi emosi yang sederhana, fleksibel, dan dapat diadopsi secara mandiri oleh mahasiswa untuk mengelola stres akademik jangka panjang. Temuan ini mendukung penggunaan intervensi berbasis menulis sebagai strategi manajemen stres yang mudah diakses dan berbiaya rendah.

**Kata Kunci:** Jurnal, Penulisan Katarsis, Stres Akademik, Pelajar

DOI:

<https://doi.org/10.47134/pjp.v2i4.4308>

\*Correspondence: Muhamad Ardhi Alim

Email: [ardhialim08@gmail.com](mailto:ardhialim08@gmail.com)

Received: 23-06-2025

Accepted: 23-07-2025

Published: 23-08-2025



**Copyright:** © 2025 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

**Abstract:** This study tested the effectiveness of journal techniques (catharsis and gratitude) in reducing academic stress in college students. The method used was a quasi-experimental one-group pretest-posttest design, involving college students with above-average stress levels. The intervention was carried out for one week through three stages: (1) free writing for emotional expression, (2) gratitude journaling to build a positive perspective, and (3) independent daily journaling exercises. The results showed a significant decrease in academic stress levels after the intervention. The journal technique was proven to be effective as a simple, flexible, and independently adopted emotion regulation tool by college students to manage long-term academic stress. These findings support the use of writing-based interventions as an easily accessible and low-cost stress management strategy.

**Keywords:** Journaling, Cathartic Writing, Gratitude Journaling, Stres Akademik, Mahasiswa

## Pendahuluan

Mahasiswa, sebagai bagian dari populasi dewasa muda, sering menghadapi tuntutan akademik yang kompleks, mulai dari tugas kuliah, presentasi, tugas praktis, hingga persiapan ujian dan penulisan skripsi. Tekanan-tekanan ini seringkali menyebabkan stres akademik, (Kountul et al, 2018) suatu kondisi psikologis yang timbul akibat ketidakseimbangan antara beban akademik dan kemampuan individu untuk mengelolanya. Fenomena ini tidak hanya mempengaruhi prestasi akademik tetapi juga merusak kesehatan mental mahasiswa. Menurut data yang dilaporkan oleh berbagai studi,

stres akademik merupakan salah satu faktor utama yang berkontribusi pada penurunan motivasi belajar, gangguan tidur, dan bahkan keinginan untuk menarik diri dari lingkungan sosial.

Dalam konteks mahasiswa sarjana di Indonesia, tekanan akademik cenderung meningkat seiring berjalannya semester, terutama saat ujian akhir (UAS) dan tugas akhir mendekati. Mahasiswa tidak hanya diharapkan untuk berprestasi secara akademik tetapi juga menghadapi ekspektasi dari keluarga, persaingan antar teman sebaya, dan tekanan internal seperti perfeksionisme dan rasa takut gagal. Sayangnya, banyak mahasiswa yang kekurangan strategi coping yang memadai atau keterampilan regulasi emosi, yang mengakibatkan stres yang terakumulasi dan dapat memiliki konsekuensi jangka panjang. (Sagita et al, 2017) Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang sederhana, efektif, dan mudah diakses untuk membantu mahasiswa mengelola stres akademik yang mereka alami (Fakhriyani, 2024).

Penelitian tentang stres akademik telah dilakukan secara luas untuk memahami dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis individu, terutama di kalangan remaja dan mahasiswa. (Haryono & Kurniasari, 2018) menemukan korelasi yang signifikan antara tingkat stres akademik dan kualitas hidup di kalangan remaja, dengan tingkat stres yang lebih tinggi menyebabkan kualitas hidup yang lebih rendah, terutama dalam hal lingkungan dan hubungan sosial. Studi tersebut mengungkapkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres akademik sedang hingga parah, yang berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis dan sosial mereka (Luthfiah, 2024).

Gratitude Journaling dan katarsis adalah dua bentuk teknik ekspresi emosional yang berkembang dalam pendekatan psikologi positif dan intervensi kognitif-reflektif. Jurnal rasa syukur melibatkan pencatatan secara sadar hal-hal yang disyukuri setiap hari, dengan tujuan meningkatkan apresiasi terhadap aspek positif kehidupan sehari-hari (Nursolehah & Rahmiati, 2022). Teknik ini mendorong pengembangan pola pikir yang lebih adaptif dan tangguh dalam menghadapi stres, dan telah terbukti meningkatkan perasaan syukur, optimisme, dan kepuasan hidup (Emmons & McCullough, 2003). Sementara itu, katarsis dalam bentuk penulisan katarsis adalah proses melepaskan emosi negatif, seperti kecemasan dan frustrasi, melalui penulisan bebas tanpa struktur formal. Proses ini didasarkan pada konsep psikoanalitik mengenai pelepasan ketegangan emosional secara terapeutik (Pennebaker & Chung, 2012). menyarankan bahwa individu yang menulis tentang pengalaman emosional yang sulit cenderung mengalami pengurangan stres psikologis dan peningkatan fungsi fisiologis. Dalam konteks akademik, penerapan simultan kedua teknik ini memungkinkan mahasiswa untuk menyeimbangkan emosi negatif dan positif, sehingga mendukung regulasi stres yang lebih efektif (Gatari, 2020).

Berbagai studi menunjukkan efektivitas journaling, baik dalam bentuk gratitude journaling maupun cathartic writing, sebagai strategi psikologis dalam menurunkan stres akademik. Penelitian yang dilakukan oleh (Pennebaker, 1997) menunjukkan bahwa expressive writing yang dilakukan secara teratur dapat membantu individu memproses pengalaman emosional secara mendalam, yang berujung pada penurunan kecemasan dan

peningkatan kesejahteraan subjektif. Penelitian lain oleh (Smyth, 1994) juga mengungkapkan bahwa mahasiswa yang menulis secara emosional mengalami penurunan stres, kecemasan, dan gejala depresi. Di sisi lain, (Emmons & McCullough, 2003) membuktikan bahwa gratitude journaling selama dua minggu mampu meningkatkan kebahagiaan dan mengurangi keluhan fisik. Dalam studi lanjutan oleh (Froh et al, 2008), ditemukan bahwa siswa yang melatih rasa syukur secara rutin memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan motivasi akademik yang lebih tinggi. Temuan-temuan ini memperkuat dasar teoritis dan empiris bahwa journaling merupakan intervensi non-klinis yang efektif, fleksibel, dan murah untuk diterapkan pada populasi mahasiswa, termasuk dalam konteks akademik yang penuh tekanan seperti di UIN S1.

Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tidak hanya mempengaruhi prestasi akademik tetapi juga berkontribusi pada masalah kesehatan mental seperti kecemasan, kelelahan emosional, dan bahkan depresi (Husnar et al, 2017). Dalam konteks mahasiswa tahun akhir di institusi pendidikan tinggi Islam seperti UIN Maulana Malik Ibrahim, tekanan akademik juga dapat berasal dari konflik antara idealisme spiritual dan tuntutan akademik yang kompetitif (Mahmudianti & Riduansyah, 2024). Meskipun sebagian besar intervensi psikologis memerlukan bimbingan profesional dan akses ke layanan yang tidak selalu tersedia, teknik jurnal menawarkan pendekatan alternatif yang sederhana, mandiri, dan didukung oleh bukti ilmiah. Oleh karena itu, urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk menyediakan metode manajemen stres yang dapat diakses, terjangkau, dan mudah diterapkan secara mandiri oleh mahasiswa, terutama saat mereka mendekati Masa Ujian Akhir (UAS), yang identik dengan peningkatan stres. Studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi upaya pencegahan dan promosi kesejahteraan psikologis mahasiswa, khususnya melalui teknik penulisan katarsis dan jurnal rasa syukur (Misra & Castillo, 2004).

Keunikan studi ini terletak pada integrasi teknik penulisan katarsis dan jurnal rasa syukur ke dalam satu bentuk intervensi yang dirancang secara sistematis dan disesuaikan dengan konteks mahasiswa sarjana yang mengalami tingkat stres akademik sedang hingga tinggi (Wahyuningsih, 2017). Meskipun terdapat sejumlah penelitian yang membahas manfaat jurnal untuk kesehatan mental, hanya sedikit yang secara eksplisit menggabungkan kedua pendekatan tersebut ke dalam paket intervensi terstruktur tunggal, terutama dalam lingkungan mahasiswa Indonesia. Penelitian ini juga unik karena dilakukan di lingkungan kampus berbasis nilai-nilai Islam seperti UIN S1. Secara metodologis, penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan kelompok kontrol untuk meningkatkan keandalan hasil. Selain itu, penggunaan media digital sederhana seperti Google Forms dan WhatsApp Groups untuk memantau praktik penulisan jurnal harian membuat intervensi ini lebih adaptif terhadap kebiasaan dan preferensi generasi mahasiswa saat ini. Oleh karena itu, penelitian ini menyajikan kontribusi baru yang kontekstual, mudah diterapkan, dan relevan secara budaya (Froh et al, 2008).

## Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan quasi eksperimen dengan desain non-equivalent control group design yang bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi journaling terhadap penurunan stres akademik. Subjek penelitian adalah 16 mahasiswa semester 6 yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi yaitu mahasiswa yang mengalami stres akademik sedang sampai tinggi yang ditentukan melalui hasil pre-test dengan menggunakan alat ukur stres akademik yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Subjek dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen (8 orang) yang mendapat intervensi teknik journaling dan kelompok kontrol (8 orang) yang tidak diberi intervensi (Awalya & Christiana, 1989). Desain ini cocok digunakan dalam konteks pendidikan tinggi yang tidak memungkinkan dilakukan randomisasi penuh.

Prosedur penelitian dibagi menjadi lima sesi utama. Sesi pertama adalah penyelesaian kuesioner pra-tes online untuk mengukur stres akademik sebagai data dasar. Sesi kedua dan ketiga melibatkan intervensi penjournalan untuk kelompok eksperimen, dalam bentuk penjournalan katarsis (menulis bebas tentang pengalaman akademik negatif) dan penjournalan rasa syukur (menulis tiga hal yang disyukuri setiap hari). Sesi keempat adalah penjournalan diri selama dua minggu yang dipantau melalui grup WhatsApp dan formulir harian. Akhirnya, sesi kelima adalah penyelesaian pasca-tes oleh semua peserta. Teknik penjournalan yang digunakan mengacu pada pendekatan Pennebaker (Kwon et al, 2011), yang secara empiris telah terbukti mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji-t berpasangan dan uji-t independen untuk mengukur efektivitas intervensi.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Uji Asumsi Normalitas (Shapiro-Wilk)

Tabel 1. Hasil Uji menggunakan Shapiro-Wilk

#### Assumption Checks ▼

Test of Normality (Shapiro-Wilk)

		W	p
Stres Akademik	Eksperimen	0.919	0.422
	Kontrol	0.938	0.624

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, diketahui bahwa nilai p untuk kelompok eksperimen adalah 0.422 dan untuk kelompok kontrol adalah 0.624. Karena kedua nilai p tersebut lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa data dari kedua kelompok berdistribusi normal. Artinya, tidak terdapat penyimpangan signifikan dari distribusi normal pada masing-masing kelompok, sehingga asumsi normalitas terpenuhi dan tidak . Dengan demikian, penggunaan uji parametrik seperti

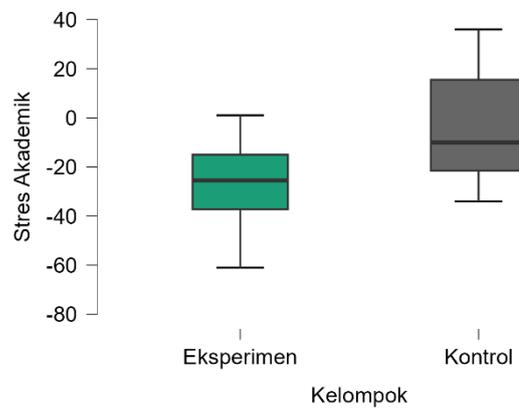
Independent Samples T-Test dianggap valid dan dapat dilanjutkan tanpa perlu menggunakan uji non-parametrik alternatif.

2. Statistik Deskriptif

**Tabel 2.** Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics ▾

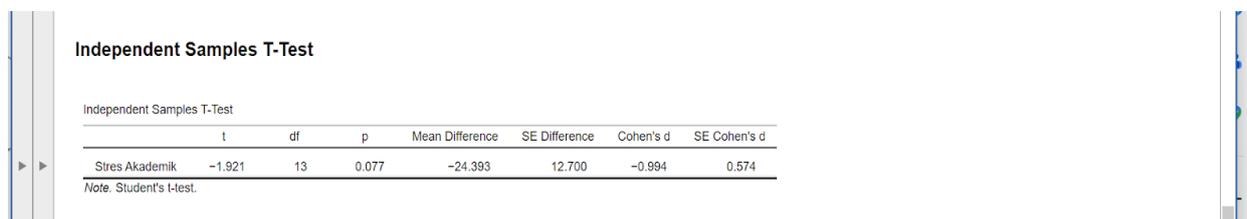
	Stres Akademik	
	Eksperimen	Kontrol
Valid	8	7
Missing	0	0
Median	-25.500	-10.000
Mean	-27.250	-2.857
Std. Deviation	22.689	26.536
MAD	15.500	21.000
Shapiro-Wilk	0.919	0.938
P-value of Shapiro-Wilk	0.422	0.624



**Gambar 1.** Boxplots

Pada tabel hasil “Statistik Deskriptif” menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki rata-rata skor stres akademik sebesar -27.25 dengan standar deviasi 22.689, sedangkan kelompok kontrol memiliki rata-rata -2.86 dengan standar deviasi 26.536. Pada bagan “Boxplots” di atas juga menunjukkan hasil nilai median secara visual, yang berarti bahwa kelompok eksperimen cenderung mengalami penurunan stres yang lebih besar dibanding kelompok kontrol. Secara umum, perbedaan rata-rata ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan pada kelompok eksperimen berdampak dalam menurunkan tingkat stres akademik secara praktis. Namun, karena masih bersifat deskriptif, perlu dilakukan uji lanjut untuk melihat apakah perbedaan ini signifikan secara statistik.

### 3. Hasil Uji Independent Samples T-Test



Independent Samples T-Test							
Independent Samples T-Test							
	t	df	p	Mean Difference	SE Difference	Cohen's d	SE Cohen's d
Stres Akademik	-1.921	13	0.077	-24.393	12.700	-0.994	0.574

Note. Student's t-test.

**Gambar 2.** Hasil Uji Independent Samples T-Test

Hasil uji Independent Samples T-Test menunjukkan bahwa nilai  $t$  adalah  $-1.921$  dengan derajat kebebasan ( $df$ ) sebesar  $13$  dan nilai  $p$  sebesar  $0.077$ . Karena nilai  $p$  lebih besar dari  $0.05$ , maka secara statistik tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam hal skor stres akademik. Walaupun secara statistik tidak signifikan, nilai Cohen's  $d$  sebesar  $-0.994$  menunjukkan bahwa efek perbedaan antara dua kelompok tergolong besar secara praktis. Ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan pada kelompok eksperimen mungkin memiliki dampak yang kuat terhadap penurunan stres, namun ukuran sampel yang kecil bisa menjadi alasan mengapa hasilnya belum signifikan secara statistik.

#### Diskusi

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata yang cukup tinggi antara kelompok eksperimen yang berjumlah  $8$  orang dan kelompok kontrol yang berjumlah  $8$  orang dalam hal penurunan tingkat stres akademik, meskipun secara statistik nilai  $p$  belum melewati standar signifikansi sebesar  $0,05$ . Namun demikian, nilai efektivitas (Cohen's  $d$ ) yang mendekati  $-1$  menandakan bahwa secara praktis, intervensi *journaling* yang menggabungkan penulisan katarsis dan *gratitude journaling* memiliki efektivitas praktis yang kuat untuk menurunkan stres akademik dan memberikan dampak yang besar terhadap penurunan stres pada mahasiswa. (Jans-Beken et al, 2020) Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun ukuran sampel terbatas, efek intervensi tetap terlihat jelas dalam konteks praktis sehari-hari, khususnya pada kelompok mahasiswa yang aktif mengikuti proses penjurnalan.

Intervensi yang digunakan dalam penelitian ini menggabungkan dua pendekatan, yakni penulisan katarsis dan jurnal rasa syukur. Penulisan katarsis, atau yang sering disebut *Expressive Writing*, memberi ruang bagi mahasiswa untuk menurunkan tekanan emosional dengan cara mencurahkan pengalaman dan perasaan yang menekan secara bebas dan pribadi. Teori dari Pennebaker menyebutkan bahwa ekspresi tertulis atas emosi yang intens dapat membantu individu mengorganisasi pikiran dan mendapatkan kejelasan emosional, yang pada gilirannya menurunkan tingkat kecemasan dan beban psikologis (Pennebaker & Chung, 2012). Proses ini penting bagi mahasiswa yang cenderung lebih sering memendam stres akademik dalam diam karena keterbatasan akses atau pengetahuan

untuk mencari alternatif lain yang dapat membantu menyalurkan rasa stres yang diakibatkan dengan stres akademik (Ishtiaq, 2019).

Di sisi lain, penulisan jurnal rasa syukur atau *gratitude journaling* memiliki keterkaitan yang erat dengan peningkatan aspek *mindfulness* atau kesadaran saat ini. (Ko et al., 2021) Kegiatan mencatat hal-hal yang disyukuri mendorong individu untuk lebih hadir secara penuh dalam pengalaman positif sehari-hari dan menyadari kebaikan-kebaikan kecil yang sering terabaikan. Menurut (Emmons & McCullough, 2003), praktik syukur secara konsisten dapat mengubah orientasi kognitif seseorang dari kekurangan menjadi kelimpahan, yang pada akhirnya memperkuat perhatian terhadap momen saat ini. Penelitian oleh (Wigfield & Eccles, 2002) (Rasheed et al, 2022)(Rash et al, 2011) juga menunjukkan bahwa individu yang melakukan *gratitude journaling* secara rutin mengalami peningkatan skor *trait mindfulness*, termasuk aspek *acting with awareness* dan *non-reactivity*. Hal ini mengindikasikan bahwa rasa syukur bukan hanya memperbaiki suasana hati, tetapi juga menumbuhkan kualitas kesadaran yang lebih dalam terhadap pikiran dan perasaan yang sedang berlangsung. Dengan demikian, *gratitude journaling* berkontribusi tidak hanya pada regulasi emosi, tetapi juga pada pengembangan *mindfulness* sebagai keterampilan psikologis adaptif (Kaczmarek et al, 2015).

Korelasi antara temuan lapangan dan teori semakin menguatkan anggapan bahwa pendekatan sederhana seperti *journaling* tetap mampu memberikan manfaat signifikan bagi kesejahteraan mental, khususnya dalam kalangan mahasiswa yang sering kali dihadapkan pada beban tugas, tekanan nilai, serta ekspektasi sosial dan keluarga. Dalam konteks kampus berbasis nilai spiritual seperti S1, pendekatan reflektif melalui tulisan juga menjadi cara yang selaras dengan nilai-nilai kontemplatif dan introspektif yang diajarkan dalam lingkungan pendidikan Islam. Sehingga, teknik ini tidak hanya relevan dari sisi psikologis, namun juga dari sisi budaya dan religius. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh (Nursolehah & Rahmiati, 2022), yang menunjukkan bahwa metode *expressive writing* secara nyata mampu menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Dalam studi tersebut, sebagian besar peserta mengalami penurunan tingkat stres dari kategori tinggi menjadi sedang atau rendah setelah mengikuti tiga sesi penulisan reflektif. Teknik *journaling* terbukti efektif dalam membantu mahasiswa menyalurkan beban emosional yang selama ini sulit diungkapkan secara verbal, yang menunjukkan adanya kemiripan efek positif antara konteks UHAMKA dan konteks Universitas XS1 ini, meskipun dengan latar institusi yang berbeda.

Hasil uji normalitas menggunakan teknik Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa distribusi data memenuhi asumsi normalitas, yang memperkuat validitas analisis inferensial yang digunakan. Meskipun hasil uji-t tidak signifikan secara statistik, penting untuk dipahami bahwa dalam ilmu sosial, khususnya psikologi, dampak praktis sering kali lebih penting daripada sekadar signifikansi. Ukuran sampel yang kecil dan durasi intervensi yang terbatas kemungkinan merupakan faktor pembatas dalam penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dengan jumlah peserta yang lebih besar dan periode

intervensi yang lebih lama sangat disarankan untuk memperoleh hasil yang lebih kuat secara statistik dan praktis.

Meskipun hasil uji-t tidak signifikan secara statistik, penting untuk dipahami bahwa dalam ilmu sosial, khususnya psikologi, dampak praktis sering kali lebih penting daripada sekadar signifikansi. Ukuran sampel yang kecil dan durasi intervensi yang terbatas kemungkinan merupakan faktor pembatas dalam penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dengan jumlah peserta yang lebih besar dan periode intervensi yang lebih lama sangat disarankan untuk memperoleh hasil yang lebih kuat secara statistik dan praktis.

## Simpulan

Intervensi penjurnalan yang menggabungkan teknik katarsis dan rasa syukur terbukti efektif secara praktis dalam mengurangi stres akademis mahasiswa, meskipun tidak mencapai signifikansi statistik ( $p = 0,077$ ). Ukuran efek yang besar (Cohen's  $d = -0,994$ ) menunjukkan dampak yang relevan secara klinis, khususnya dalam membantu mahasiswa mengatasi stres akademis seperti periode ujian. Temuan ini mendukung penggunaan penjurnalan sebagai strategi yang sederhana, mandiri, dan berbiaya rendah untuk manajemen stres di lingkungan perguruan tinggi.

Kombinasi penjurnalan katarsis dan rasa syukur memberikan manfaat ganda: sebagai pelampiasan emosi yang sehat dan sarana untuk memperkuat perspektif positif. Teknik ini sejalan dengan nilai-nilai reflektif lembaga berbasis Islam, sementara juga berpotensi untuk diintegrasikan ke dalam program mahasiswa, pelatihan kesehatan mental, atau layanan digital. Adaptasi budaya diperlukan untuk memastikan relevansinya dengan konteks lokal Indonesia, termasuk menyederhanakan format dan mengukur hasil yang peka terhadap keberagaman mahasiswa.

Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya, perlu perluasan penelitian dengan desain RCT, sampel yang lebih besar dan lebih beragam, serta durasi intervensi minimal 4-8 minggu. Eksplorasi variabel mediator (pengaturan emosi, efikasi diri) dan moderator (jenis kelamin, latar belakang budaya) akan memperkaya temuan. Penelitian selanjutnya dapat menguji perbandingan format jurnal (digital/manual) atau kombinasi dengan intervensi lain (mindfulness), dan mengembangkan protokol standar untuk konteks pendidikan Indonesia.

## Daftar Pustaka

- Awalya, F. I., & Elisabeth Christiana. (1989). Pengembangan Panduan Konseling Individu Teknik Menulis Ekspresif Untuk Mengelola Emosi Sedih Pada Peserta Didik *SMP Febrianti*. 49–55.
- 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>
- Fakhriyani, D. (2024). Pengaruh Literasi Kesehatan Mental Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa. *19*(1), 52–65.

- 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>
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia, 8*(1), 79–89. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11739>
- Haryono, R. H. S., & Kurniasari, K. (2018). Stres akademis berhubungan dengan kualitas hidup pada remaja. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan, 1*(1), 75–84. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2018.v1.75-84>
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, 2*(1), 94. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1179>
- Ishtiaq, M. (2019). Book Review Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage. *English Language Teaching, 12*(5), 40. <https://doi.org/10.5539/elt.v12n5p40>
- Jans-Beken, L., Jacobs, N., Janssens, M., Peeters, S., Reijnders, J., Lechner, L., & Lataster, J. (2020). Gratitude and health: An updated review. *Journal of Positive Psychology, 15*(6), 743–782. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651888>
- Kaczmarek, L. D., Kashdan, T. B., Drazkowski, D., Enko, J., Kosakowski, M., Szäefer, A., & Bujacz, A. (2015). Why do people prefer gratitude journaling over gratitude letters? The influence of individual differences in motivation and personality on web-based interventions. *Personality and Individual Differences, 75*, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.004>
- Ko, H., Kim, S., & Kim, E. (2021). Nursing students' experiences of gratitude journaling during the COVID-19 pandemic. *Healthcare (Switzerland), 9*(11), 1–12. <https://doi.org/10.3390/healthcare9111473>
- Kountul, Y. P., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kesmas, 7*(5), 1–7. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22558>
- Kwon, J. H., Chung, C. S., & Lee, J. (2011). The effects of escape from self and interpersonal relationship on the pathological use of internet games. *Community Mental Health Journal, 47*(1), 113–121. <https://doi.org/10.1007/s10597-009-9236-1>
- Luthfiah, N. (2024). Penerapan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy Dengan Teknik Journaling Untuk.
- Mahmudianti, N., Riduansyah, M. (2024). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan Stikes Guna Bangsa Yogyakarta. 10*(1), 47–54. <http://cfids-cab.org/cfs-inform/Prevalence/njoku.etal07.pdf>
- 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>

- 
- Nursolehah, R., & Rahmiati, R. (2022). Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6703–6712. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3348>
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162–166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2012). Expressive Writing: Connections to Physical and Mental Health. In *The Oxford Handbook of Health Psychology* (Issue January). <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0018>
- Rash, J. A., Matsuba, M. K., & Prkachin, K. M. (2011). Gratitude and well-being: Who benefits the most from a gratitude intervention? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(3), 350–369. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2011.01058.x>
- Rasheed, N., Fatima, I., & Tariq, O. (2022). University students' mental well-being during COVID-19 pandemic: The mediating role of resilience between meaning in life and mental well-being. *Acta Psychologica*, 227, 103618. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103618>
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Smyth, J. M. (1994). Written Emotional Expression: Effect Sizes, Outcome Types, and Moderating Variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 174–184.
- Wahyuningsih, S. (2017). Teori Katarsis Dan Perubahan Sosial. *Jurnal Komunikasi*, 11(1), 39. <https://doi.org/10.21107/ilkom.v11i1.2834>
- Wigfield, A., & Eccles, J. S. (2002). Chapter 8 - Students' Motivation During the Middle School Years. In J. Aronson (Ed.), *Improving Academic Achievement* (pp. 159–184). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012064455-1/50011-7>