

**EFEKTIVITAS MENULIS *GRATITUDE JOURNAL*
DALAM MENGURANGI STRES PADA PELAJAR SMP
*ISLAMIC BOARDING SCHOOL***

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Psikologi**



IZZATI NAHDAH

2010321013

Dosen Pembimbing :

Nelia Afriyeni, S.Psi., MA

Septi Mayang Sarry, M.Psi., Psikolog

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

2024

**THE EFFECTIVENESS OF WRITING A GRATITUDE JOURNAL IN
REDUCING STRESS AMONG JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS AT AN
ISLAMIC BOARDING SCHOOL**

Izzati Nahdah¹⁾, Nelia Afriyeni²⁾, Septi Mayang Sarry²⁾,
Yantri Maputra²⁾, Rozi Sastra Purna²⁾

¹⁾ *Psychology Student, Faculty of Medicine, Universitas Andalas*

²⁾ *Department of Psychology, Faculty of Medicine, Universitas Andalas*
iza.nahdah27@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of writing a gratitude journal in reducing stress among junior high school students at an Islamic Boarding School. The method used in this study is an experimental method. The experimental design employed is a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. Hypothesis testing was conducted using the Wilcoxon signed-rank test. The subjects of this study consisted of 28 first-year junior high school students at an Islamic Boarding School in Padang, selected using purposive sampling. Data collection was conducted using the Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS). The results of this study indicate that writing a gratitude journal is effective in reducing stress among junior high school students at an Islamic Boarding School, with a significance value (2-tailed) of 0.00. This is also evident from the significant decrease in the average scores from the pretest (severe stress) to the posttest (moderate stress). Follow-up results showed that the effects of writing a gratitude journal persisted for at least one week after the intervention ended. Therefore, it can be concluded that writing a gratitude journal is effective in reducing stress among junior high school students at an Islamic Boarding School, with the impact of writing a gratitude journal on reducing stress categorized as significant.

Keywords : *Writing, Gratitude Journal, Stress, Islamic Boarding School*

EFEKTIFITAS MENULIS *GRATITUDE JOURNAL* DALAM MENGURANGI STRES PADA PELAJAR SMP *ISLAMIC BOARDING SCHOOL*

Izzati Nahdah¹⁾, Nelia Afriyeni²⁾, Septi Mayang Sarry²⁾,
Yantri Maputra²⁾, Rozi Sastra Purna²⁾

¹⁾Mahasiswa Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas

²⁾Departemen Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas
iza.nahdah27@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas menulis *gratitude journal* dalam mengurangi stres pada pelajar SMP *Islamic Boarding School*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Desain eksperimen yang digunakan yaitu kuasi eksperimen dengan jenis *one group pretest-posttest design*. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan *wilcoxon signed rank test*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 28 orang pelajar kelas 1 SMP *Islamic Boarding School* di Padang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan *Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS)*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa menulis *gratitude journal* efektif dalam menurunkan stres pada pelajar SMP *Islamic Boarding School* dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0.00. Hal ini juga dapat dilihat dari penurunan hasil rata-rata pretest (stres parah) dan posttest (stres sedang) yang mengalami penurunan signifikan. Dilihat dari hasil *follow up*, didapati bahwa efek menulis *gratitude journal* masih bertahan hingga setidaknya satu minggu setelah intervensi dihentikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa menulis *gratitude journal* efektif dalam menurunkan stres pada pelajar SMP *Islamic Boarding School* dengan efek atau pengaruh menulis *gratitude journal* dalam menurunkan stres pada pelajar SMP *Islamic Boarding School* dikategorikan besar.

Kata Kunci : Menulis *Gratitude Journal*, Stres, *Islamic Boarding School*