

**PENGARUH *GRATITUDE JOURNAL* TERHADAP TINGKAT
STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS X DI
SMA NEGERI 1 KADUGEDE KABUPATEN
KUNINGAN**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia**

Oleh :

ELIN SRI MULIYANI
CKR0220052



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
KUNINGAN
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH *GRATITUDE JOURNAL* TERHADAP TINGKAT STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS X DI SMA NEGERI 1 KADUGEDE KABUPATEN KUNINGAN

Diajukan Oleh :

ELIN SRI MULIYANI
CKR0220052

Kuningan, 01 Juli 2026
Telah Disetujui Oleh,

Pembimbing I



Ns. Anggi Ulfah Mawaddah, M.Kep
NIK. 961028.2019.137

Pembimbing II



Ns. Ayip Syarifudin Nur, M.Kep
NIK. 920225201512106

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH *GRATITUDE JOURNAL* TERHADAP TINGKAT STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS X DI SMA NEGERI 1 KADUGEDE KABUPATEN KUNINGAN

**Skripsi ini telah diujikan oleh Tim Penguji Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia
Pada 22 Juli 2026**

Mengesahkan,

Penguji I



Ns. Nur Wulan, M.Kep
NIK. 940301 201610111

Penguji II



Ns. Anggi Ulfa Mawaddah, M.Kep
NIK. 961028.2019.137

Penguji III



Ns. Ayip Syarifudin Nur, M.Kep
NIK. 920225201512106

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia**



Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., M.IKM
NIK. 831102.200904.024

**Ketua Program Studi S1 Keperawatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia**



Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep
NIK. 811007.101010.040

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya mahasiswa Program S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia.

Nama : Elin Sri Mulyani

NIM : CKR0220052

Kelas : Reguler B

Program : S1 Keperawatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya buat beserta seluruh isinya adalah benar - benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat.

Atas pernyataan ini saya siap menanggung risiko atau sanksi bila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan tersebut dalam karya saya. Demikian surat ini saya buat dengan sebenar - benarnya.

Kuningan, 22 Juli 2026



Elin Sri Mulyani
NIM. CKR0220052

LEMBAR PERSEMBAHAN



Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, karunia, kesehatan, kekuatan, dan kemudahan yang telah diberikan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **"Pengaruh *Gratitude Journal* Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Kelas X Di SMA Negeri 1 Kadugede Kabupaten Kuningan"** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan. Dengan penuh rasa syukur, kebanggaan, serta kerendahan hati, karya sederhana ini saya persembahkan kepada :

1. Kepada pemilik mutlak seluruh zat dan alam semesta, yang menguasai, mengatur, dan berkuasa atas segala sesuatu. Allah SWT, Sang Maha Pemilik Arah. Terimakasih telah menjadi satu – satunya rumah tempatku pulang saat dunia terasa begitu kabur dan bising. Terimakasih telah menjaga waras dan langkahku, bahkan disaat penulis hampir lupa alasan untuk tetap hidup. Nadia Amizah benar adanya *"Nyawaku nyala karna dengan-Mu"*.
2. Teruntuk kedua orang tuaku tercinta, Papa dan Mama. Terimakasih atas segala cinta, kasih sayang, doa, ridho, dukungan, dan pengorbanan yang tiada henti mengiringi setiap langkah penulis. Papa dan Mama adalah anugerah sekaligus hal terindah yang Allah hadirkan dalam kehidupan penulis. Untuk Papa, terimakasih telah menjadi sosok panutan yang mengajarkan arti ketangguhan dan tanggung jawab. Untuk Mama, terimakasih telah menjadi rumah yang selalu penuh kasih dan doa. Jika hari ini penulis dapat sampai di

titik ini, semua bukan semata karena kemampuan penulis, melainkan karena didikan, perjuangan, serta doa Papa dan Mama. Menjadi anak bungsu Papa dan Mama dan tumbuh bersama Papa dan Mama adalah kebanggaan terbesar bagi penulis. Terimakasih untuk segala hal yang telah diberikan.

3. Kepada mereka yang sudah penulis anggap sebagai orang tua, Appa dan Ibu. Sejak kecil, melalui kepercayaan dan kasih yang diberikan oleh kedua orang tua kandung penulis, penulis berkesempatan tumbuh dan menjalani banyak fase kehidupan bersama kalian. Kehadiran kalian bukan hanya sebagai orang tua wali, tetapi telah menjadi sosok yang penulis anggap seperti orang tua sendiri yang turut membersamai, menjaga, dan memberikan begitu banyak cinta dalam perjalanan hidup penulis. Setiap langkah dan impian penulis, selalu kalian usahakan dengan segenap jiwa. Kasih sayang, dukungan, serta pengorbanan tiada henti dari kalian telah mengantarkan penulis hingga di titik ini. Tanpa doa dan dukungan yang selalu kalian berikan, mungkin penulis tidak akan mampu melangkah sejauh ini. Terima kasih untuk setiap waktu yang telah kalian curahkan demi kebahagiaan dan masa depan penulis.
4. Kepada kakak penulis, yang senantiasa menjadi pelengkap dinamika dalam hidup penulis. Dibalik segala perbedaan pendapat, candaan, dan tingkah laku yang terkadang menguji kesabaran, kamu telah menjadi sosok yang mengajarkan penulis banyak hal tentang arti menerima, memahami, dan menyayangi. Sebagai seorang adik, memiliki kakak sepertimu adalah sebuah anugerah yang selalu penulis syukuri. Terimakasih karena telah menjadi

sosok yang dengan caramu sendiri selalu hadir, memberikan dukungan, serta menjadi tempat penulis belajar dan betumbuh.

5. Dosen pembimbing penulis, Ibu Ns. Anggi Ulfah Mawaddah, M.Kep dan Bapak Ns. Ayip Syarifudin Nur, M.Kep yang telah membimbing, mengarahkan, memberikan ilmu, pengalaman, motivasi, serta masukan yang sangat berharga selama masa perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini. Segala ilmu dan pengalaman yang diberikan akan menjadi bekal berharga dalam kehidupan dan masa depan penulis.
6. Teruntuk teman rasa saudaraku. Melvia Candayani, Zahra Nur I'maniar, dan Euis Rahmawati, terimakasih atas kurang lebih 10 tahun ini selalu menjadi teman, saudara, pendengar, penasihat, dan apapun peranmu selama proses perkuliahan ini. Terimakasih telah menemani penulis dalam suka maupun duka yang dialami. Semoga harapan, doa, dan mimpi - mimpi baik yang pernah kita ucapkan di kemudian hari menjadi kenyataan.
7. Teruntuk sahabat penulis. Hilda Nopiyani, Reisa Munisa, dan "SOBAT OTAN" yang telah kebersamai selama 4 tahun di bangku perkuliahan. Terimakasih telah menjadi sahabat yang senantiasa saling mendukung dan merayakan hal - hal kecil dalam langkah ini.
8. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada diri sendiri, Elin Sri Mulyani. Terimakasih telah bertahan, bertumbuh, dan memilih terus melangkah hingga berada di titik ini. Perjalanan ini belum berakhir, tetapi ini adalah bukti bahwa setiap proses, air mata, doa, dan usaha yang telah dilalui tidak pernah sia – sia. Selamat merayakan kecemasan - kecemasan di tangga

berikutnya, selamat berpetualang di level kehidupan selanjutnya, selamat berperang dengan pertanyaan 'kapan' yang tidak ada ujungnya, selamat menjalani fase dimana *your not found anyone people can help your life*, selamat berjuang sendirian, tidak ada yang lebih indah dari menyaksikan proses dan pertumbuhan diri sendiri.

MOTTO

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya”

(Q.S Al - Baqarah : 286)

“Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(Q.S Al - Insyirah : 5 - 6)

“God has perfect timing, never early, never late. It takes a little patience and it takes a lot of faith, but it’s a worth to wait”

(Penulis)

“It’s fine to fake it until you make it, until you do, until it’s true”

(Taylor Swift)

“Keberhasilan bukanlah milik orang pintar. Melainkan milik mereka yang senantiasa berusaha”

(B.J Habibie)

UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SKRIPSI, JULI 2026

ELIN SRI MULIYANI
CKR0220052

PENGARUH *GRATITUDE JOURNAL* TERHADAP TINGKAT STRES
AKADEMIK PADA SISWA KELAS X DI SMA NEGERI 1 KADUGEDE,
KABUPATEN KUNINGAN, 2026

xxi + 92 halaman + 11 tabel + 2 bagan + 22 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Stres akademik merupakan masalah kesehatan mental yang umum dialami siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) akibat tuntutan tugas, tekanan ujian, dan ekspektasi prestasi belajar. Prevalensi stres akademik secara global mencapai 38,91%, sedangkan di Asia mencapai 61,3%. Studi pendahuluan pada 333 siswa di SMA Negeri 1 Kadugede menunjukkan 259 siswa (77,8%) berada pada kategori stres akademik sedang dan 56 siswa (16,8%) pada kategori berat. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *gratitude journal* terhadap tingkat stres akademik siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Kadugede Kabupaten Kuningan Tahun 2026.

Metode: Penelitian menggunakan metode *Research and Development* (R&D) model ADDIE untuk mengembangkan buku *gratitude journal*, dikombinasikan dengan desain *one-group pretest-posttest* untuk menguji efektivitasnya. Sampel berjumlah 27 siswa Kelas X dipilih menggunakan *purposive sampling*. Tingkat stres akademik diukur menggunakan kuesioner *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang terdiri dari 16 item dengan skala Likert 1-5. Analisis data menggunakan tendensi sentral, uji normalitas *Shapiro-Wilk*, dan uji *Paired Sample T-Test*.

Hasil: Rerata skor stres akademik sebelum intervensi sebesar 52,74, sedangkan sesudah intervensi sebesar 47,41, dengan rerata selisih 5,33. Hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

Simpulan: Terdapat pengaruh signifikan pemberian buku *gratitude journal* terhadap penurunan tingkat stres akademik pada siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Kadugede Kabupaten Kuningan.

Saran: Sekolah disarankan menerapkan program promotif kesehatan mental berbasis *gratitude journal* secara berkelanjutan, sedangkan peneliti selanjutnya disarankan memperpanjang durasi intervensi serta menganalisis skor tiap aspek stres akademik secara lebih rinci.

Kata Kunci: *Gratitude journal*, Psikologi positif, Remaja, Stres psikologis

Daftar Pustaka: 8 Buku (2018-2025), 46 Jurnal (2020-2025), 1 Skripsi (2024)

UNIVERSITY OF BHAKTI HUSADA INDONESIA
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
STUDY PROGRAM OF NURSING
BACHELOR'S THESIS, JULI 2026

ELIN SRI MULIYANI
CKR0220052

THE EFFECT OF GRATITUDE JOURNAL ON ACADEMIC STRESS LEVELS AMONG TENTH-GRADE STUDENTS AT SMA NEGERI 1 KADUGEDE, KUNINGAN DISTRICT, 2026

xxi + 92 pages + 11 tables + 2 charts + 22 appendices

ABSTRACT

Background: Academic stress is a common mental health problem experienced by senior high school students due to assignment demands, exam pressure, and academic achievement expectations. The global prevalence of academic stress reaches 38.91%, while in Asia it reaches 61.3%. A preliminary study on 333 students at SMA Negeri 1 Kadugede found that 259 students (77.8%) were in the moderate academic stress category and 56 students (16.8%) in the severe category. This study aimed to analyze the effect of the gratitude journal on academic stress levels among tenth-grade students at SMA Negeri 1 Kadugede, Kuningan District, in 2026.

Methods: The study used Research and Development (R&D) with the ADDIE model to develop the gratitude journal book, combined with a one-group pretest-posttest design to test its effectiveness. The sample consisted of 27 tenth-grade students selected using purposive sampling. Academic stress was measured using the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA), consisting of 16 items with a 1-5 Likert scale. Data were analyzed using central tendency, the Shapiro-Wilk normality test, and the Paired Sample T-Test.

Results: The mean academic stress score before the intervention was 52.74, while after the intervention it was 47.41, with a mean difference of 5.33. The Paired Sample T-Test showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$).

Conclusion: The gratitude journal book had a significant effect on reducing academic stress levels among tenth-grade students at SMA Negeri 1 Kadugede, Kuningan District.

Suggestion: Schools are encouraged to implement a sustainable mental health promotion program based on the gratitude journal, while future researchers are encouraged to extend the intervention duration and analyze the scores of each academic stress aspect in more detail.

Keywords: Adolescent, Gratitude journal, Psychology positive, Stress psychological

References: 8 Books (2018-2025), 46 Journals (2020-2026), 1 Thesis (2024)

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan ridho dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul **“Pengaruh *Gratitude Journal* Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Kelas X Di SMA Negeri 1 Kadugede Kabupaten Kuningan”**. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia.

Keberhasilan penulis dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dorongan dan bantuan dari berbagai pihak berupa arahan, bimbingan, nasihat, dan motivasi serta dukungan baik secara moral maupun materi. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Hj. Dewi Laelatul Badriah, M.Kes., AIFO., selaku Ketua Yayasan Pendidikan Bhakti Husada Kuningan.
2. Dr. H. Abdal Rohim, S.Kp., M.H., selaku Rektor Universitas Bhakti Husada Indonesia (UBHI).
3. Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., M.KM, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia (UBHI).
4. Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Bhakti Husada Indonesia (UBHI).

5. Ns. Nur Wulan, S.Kep.,M.Kep., selaku penguji yang telah memberikan nasihat maupun arahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ns. Anggi Ulfah Mawaddah, M.Kep, selaku pembimbing I yang telah memberikan ilmu, motivasi, nasihat, bimbingan serta arahan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Ns. Ayip Syarifudin Nur, M.Kep, selaku pembimbing II yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
8. Kedua orang tua yang sangat saya cintai dan kakak saya, yang tak pernah lelah memberikan segala dukungan motivasi, doa, moral ,dan materil yang tak pernah putus - putusnya.
9. Seluruh Staf Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Bhakti Husada Indonesia (UBHI) yang telah membantu dan menyusun skripsi ini.
10. Seluruh Staf Administrasi dan Pengelola Perpustakaan Universitas Bhakti Husada Indonesia (UBHI) yang telah membantu peneliti selama masa pendidikan dan penyelesaian skripsi ini.
11. Rekan - rekan mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan angkatan 2022, sahabat - sahabat saya dan semua pihak yang telah memberikan bantuan, saran, serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
12. Terakhir, penulis mengucapkan terimakasih kepada diri sendiri atas segala perjuangan, kerja keras, kesabaran, dan keteguhan dalam menjalani setiap proses hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Terimakasih telah memilih untuk tetap bertahan, terus belajar, dan tidak menyerah meskipun perjalanan ini tidak selalu mudah.

Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah diberikan serta menjadikannya amal ibadah dan ladang pahala bagi kita semua, *Aamiin*. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun sebagai bahan evaluasi dan perbaikan di masa mendatang. Akhir kata, peneliti berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat baik bagi peneliti maupun bagi para pembaca. *Aamiin Allahumma Aamiin*.

Kuningan, 22 Juli 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	viii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR BAGAN	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktis	8

1.5 Keaslian Penelitian	9
BAB II TINJAUAN TEORITIS.....	14
2.1 Konsep <i>Gratitude journal</i>	14
2.1.1 Pengertian <i>Gratitude</i>	14
2.1.2 Pengertian <i>Gratitude journal</i>	15
2.1.3 Aspek <i>Gratitude</i>	16
2.1.4 Faktor yang Memengaruhi <i>Gratitude</i>	17
2.1.5 Efektivitas Intervensi <i>Gratitude journal</i>	17
2.2 Konsep Stres Akademik	18
2.2.1 Pengertian Stres	18
2.2.2 Teori Stres	18
2.2.3 Faktor Penyebab Stres	20
2.2.4 Tingkat Stres	21
2.2.5 Pengertian Stres Akademik.....	23
2.2.6 Faktor Penyebab Stres Akademik.....	24
2.2.7 Aspek Stres Akademik.....	26
2.2.8 Dampak Stres Akademik	28
2.2.9 Pengukuran Stres Akademik.....	29
2.3 Konsep Siswa	30
2.3.1 Pengertian Siswa.....	30
2.3.2 Kebutuhan Siswa SMA.....	31
2.3.3 Permasalahan Akademik Siswa SMA.....	32
2.4 Kerangka Teori	33

BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, DAN HIPOTESIS	34
3.1 Kerangka Konsep	34
3.2 Definisi Operasional.....	35
3.3 Hipotesis.....	36
BAB IV METODE PENELITIAN.....	37
4.1 Jenis dan Desain Penelitian	37
4.2 Variabel Penelitian.....	37
4.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	38
4.3.1 Populasi Penelitian.....	38
4.3.2 Sampel Penelitian	38
4.4 Instrumen Penelitian.....	40
4.5 Teknik Pengumpulan Data.....	44
4.5.1 Sifat dan Sumber Data	44
4.5.2 Teknik Pengumpulan Data.....	44
4.6 Pengolahan dan Analisa Data	56
4.6.1 Pengolahan Data	56
4.6.2 Analisa Data.....	59
4.7 Etika Penelitian.....	61
4.8 Waktu dan Lokasi	62
4.8.1 Waktu Penelitian	62
4.8.2 Lokasi Penelitian.....	62
4.9 Jadwal Penelitian.....	62

BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	63
5.1 Hasil Penelitian.....	63
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	63
5.1.2 Analisis Univariat	63
5.1.3 Analisis Bivariat.....	65
5.2 Pembahasan	67
5.2.1 Gambaran Tingkat Stres Akademik Sebelum Diberikan Intervensi <i>Gratitude journal</i> Pada Siswa Kelas X Di SMA Negeri 1 Kadugede Kabupaten Kuningan.....	67
5.2.2 Gambaran Tingkat Stres Akademik Sesudah Diberikan Intervensi <i>Gratitude journal</i> Pada Siswa Kelas X Di SMA Negeri 1 Kadugede Kabupaten Kuningan.....	74
5.2.3 Pengaruh <i>Gratitude journal</i> Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Kelas X Di SMA Negeri 1 Kuningan Kabupaten Kuningan.....	82
5.3 Keterbatasan Penelitian	88
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	90
6.1 Kesimpulan.....	90
6.2 Saran.....	91
DAFTAR PUSTAKA.....	93
LAMPIRAN.....	99

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	9
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	35
Tabel 4.1 Storyboard <i>Gratitude journal</i>	41
Tabel 4.2 Kisi - Kisi Kuesioner.....	43
Tabel 4.3 Interpretasi Hasil Uji Statistik	60
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Usia	64
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	64
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Kelas	64
Tabel 5.4 Distribusi Tingkat Stres Akademik Sebelum (<i>pre-test</i>) Dan Sesudah (<i>post-test</i>) Intervensi <i>Gratitude journal</i>	65
Tabel 5.5 Hasil Uji Normalitas Data Tingkat Stres Akademik	65
Tabel 5.6 Hasil Uji Paired Samples T-Test Pengaruh <i>Gratitude journal</i> Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Kelas X Di SMA Negeri 1 Kadugede Kabupaten Kuningan.....	66

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	33
Bagan 3.1 Kerangka Konsep.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian	100
Lampiran 2 Jadwal Pembimbing 1	101
Lampiran 3 Jadwal Pembimbing 2	102
Lampiran 4 Surat Permohonan Izin Mencari Data	103
Lampiran 5 Surat Balasan Permohonan Izin Mencari Data	104
Lampiran 6 Surat Izin Studi Pendahuluan	105
Lampiran 7 Surat Balasan Studi Pendahuluan	106
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian	107
Lampiran 9 Surat Balasan Izin Penelitian	108
Lampiran 10 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	109
Lampiran 11 Surat Permohonan Uji Expert Validity	110
Lampiran 12 Lembar Kesedian Menjadi Validator	111
Lampiran 13 Lembar Penilaian Validator Ahli	112
Lampiran 14 Surat Etik Penelitian	116
Lampiran 15 Surat Permohonan Menjadi Responden	117
Lampiran 16 Lembar Informed Consent	118
Lampiran 17 Buku Gratitude journal	119
Lampiran 18 Instrumen Penelitian	121
Lampiran 19 Lembar Observasi	123
Lampiran 20 Tabulasi Data Pre-test dan Post-test	124
Lampiran 21 Standar Operasional Prosedur	126
Lampiran 22 Hasil Data Univariat dan Bivariat	128

Lampiran 23 Dokumentasi Penelitian.....	132
Lampiran 24 Daftar Riwayat Hidup.....	134