

REFLEKSI DIRI ISLAMI DALAM JOURNALING: UPAYA PROMOSI KESEHATAN MENTAL DI KALANGAN REMAJA

Maheswari Ayu Pratiwi ^{1*}, Khoirun Nisa², Ghina Ibra Syakira ³, Naia Elok Az Zahra⁴, Amirul Haq Al Amin⁵, Sultan Apriliano Lautan⁶, Imtihanatul Ma'isyatuts Tsalitsah ⁷, Dewi Ilma Antawati^{8*}

^{1,2,3,4,5,6,7,8} Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surabaya

⁸dewiilmaantawati@um-surabaya.ac.id

Article Information	ABSTRAK
Received 1 Juli 2025	Permasalahan kesehatan mental di kalangan remaja semakin kompleks, khususnya akibat tekanan akademik, dinamika sosial, dan keterbatasan akses layanan psikologis. Salah satu alternatif pendekatan yang mudah, aman, dan bernilai ibadah adalah <i>Islamic journaling</i> , yaitu praktik menulis reflektif yang dipandu oleh nilai-nilai spiritual Islam. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas <i>Islamic journaling</i> sebagai media pengelolaan emosi melalui pelatihan terstruktur. Penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimen pretest-posttest tanpa kelompok kontrol, dengan subjek sebanyak 30 siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 7 Surabaya. Instrumen utama yang digunakan adalah Kuesioner Kesadaran Emosi dan Spiritualitas Islami Remaja, ditambah lembar observasi dan refleksi tertulis. Hasil analisis menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan peningkatan yang signifikan pada tiga dimensi: kognitif (pemahaman konsep konseling Islami), afektif (kenyamanan menulis dan kesadaran emosional), dan spiritual (pelibatan doa, dzikir, dan muhasabah dalam tulisan). Analisis tematik terhadap refleksi peserta mengungkap bahwa journaling menjadi ruang aman untuk berdialog dengan diri dan Allah SWT. Sebagian peserta bahkan memprakarsai pembentukan komunitas journaling Islami secara mandiri. Temuan ini menunjukkan bahwa <i>Islamic journaling</i> bukan hanya efektif sebagai metode ekspresi emosional yang Islami, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter reflektif dan spiritual pada remaja. Program ini berpotensi diadaptasi dalam layanan bimbingan konseling sekolah berbasis nilai keagamaan.
Revised: 14 Juli 2025	
Published: 23 Juli 2025	Kata kunci: <i>Islamic Journaling</i> , Kesehatan Mental Remaja, Pengelolaan Emosi, Spiritualitas Islam, <i>Self-healing</i> .

Keywords:

Islamic Journaling, Adolescent Mental Health, Emotional Regulation, Islamic Spirituality, Self-Healing.

Mental health issues among adolescents are becoming increasingly complex, especially due to academic pressure, social dynamics, and limited access to psychological services. One accessible, safe, and spiritually grounded alternative is Islamic journaling—a reflective writing practice rooted in Islamic values. This study aimed to examine the effectiveness of Islamic journaling as a medium for emotional regulation through a structured training program. The research employed a quasi-experimental one-group pretest–posttest design involving 30 eleventh-grade students from SMA Muhammadiyah 7 Surabaya. The primary instrument used was the Adolescent Emotional and Islamic Spiritual Awareness Questionnaire, supported by observation checklists and participants' written reflections. Wilcoxon Signed-Rank Test results revealed significant improvements across three domains: cognitive (understanding of Islamic counseling concepts), affective (comfort in writing and emotional awareness), and spiritual (engagement with prayer, dhikr, and muhasabah in journaling). Thematic analysis of participants' reflections indicated that journaling provided a safe space for emotional expression and connection with Allah. Some students even initiated the formation of a peer-led Islamic journaling community after the training. These findings suggest that Islamic journaling is not only effective for emotional expression in line with Islamic ethics but also serves as a practical and meaningful tool for building reflective and spiritually aware character in adolescents. This program holds potential for integration into school-based counseling services rooted in faith-based approaches.

PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan mental pada remaja telah menjadi salah satu isu krusial dalam dunia pendidikan dan psikologi perkembangan. Remaja berada pada fase transisi yang penuh gejolak, ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Di tengah beban akademik, tekanan sosial dari teman sebaya, ekspektasi keluarga, serta paparan media digital yang intens, banyak remaja mengalami gangguan psikologis seperti stres berkepanjangan, kecemasan, krisis identitas, bahkan depresi. Sayangnya, kesadaran untuk mencari bantuan profesional masih rendah akibat adanya stigma terhadap gangguan mental. Di banyak konteks budaya, termasuk masyarakat Indonesia, seseorang yang mencari bantuan psikologis sering dianggap lemah iman, kurang bersyukur, atau “tidak kuat mental” (Ancok & Suroso, 2005).

Di sisi lain, akses terhadap layanan konseling profesional di sekolah-sekolah juga masih sangat terbatas. Banyak sekolah yang belum memiliki tenaga konselor atau psikolog secara penuh, dan budaya berbicara tentang perasaan masih dianggap tabu. Akibatnya,

remaja cenderung memendam emosi atau menyalurkannya dalam bentuk yang tidak adaptif, seperti menyakiti diri sendiri, ledakan emosi di media sosial, atau menarik diri dari pergaulan. Dalam situasi ini, dibutuhkan pendekatan psikologis yang mudah diakses, aman secara emosional, dapat dilakukan secara mandiri, serta tidak menimbulkan rasa takut dihakimi. Pendekatan ini idealnya juga kontekstual dan selaras dengan nilai-nilai agama serta budaya lokal.

Dalam perspektif Islam, kesehatan mental atau *al-shihhah al-nafsiyyah* adalah bagian integral dari kesehatan manusia secara utuh (*kaffah*). Islam tidak hanya menekankan aspek fisik dan spiritual secara terpisah, tetapi juga mengintegrasikan keduanya melalui ajaran tentang *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), *muhasabah* (refleksi diri), dan pengendalian emosi. Rasulullah SAW bahkan menekankan bahwa kekuatan sejati bukan pada kekuatan fisik, tetapi pada kemampuan menahan amarah (HR. Bukhari & Muslim). Pendekatan konseling Islami pun menempatkan hati (*qalb*) sebagai pusat kesadaran, dan menyelaraskan aspek kognitif, afektif, dan spiritual dalam memahami dan mengelola diri (Muslim, 2007).

Salah satu metode yang dapat dijadikan jembatan antara pendekatan psikologis dan spiritual adalah journaling. Dalam psikologi, journaling dikenal sebagai metode *self-expression* dan *emotional disclosure* yang bermanfaat dalam menurunkan tekanan emosi, meningkatkan *self-awareness*, serta membantu pemrosesan pengalaman traumatis (Siregar, 2022). Goleman (2000) menyebutkan bahwa kesadaran diri (*self-awareness*) merupakan inti dari kecerdasan emosional, dan journaling adalah salah satu alat yang paling efektif dalam membangun kesadaran tersebut. Melalui kegiatan menulis, individu diajak berdialog dengan dirinya sendiri, mengamati pikiran dan emosi secara lebih jernih, serta merefleksikan pengalaman hidup dengan lebih sadar.

Namun, praktik journaling yang selama ini banyak dikenal di kalangan remaja bersifat sekuler dan tidak memasukkan dimensi spiritual. Padahal, dalam Islam, menulis dapat menjadi bagian dari ibadah jika diarahkan dengan niat dan adab yang benar. Jika journaling digabungkan dengan prinsip-prinsip keislaman seperti menulis dengan niat ibadah, menghindari ghibah, menyisipkan dzikir dan doa, serta memperkuat *syukur* dan introspeksi, maka aktivitas ini tidak hanya menjadi alat *self-healing*, tetapi juga *spiritual growth*. Konsep ini kemudian dikenal sebagai Islamic journaling, yaitu kegiatan menulis reflektif yang dipandu oleh nilai-nilai Islami dan bertujuan untuk menyembuhkan, memperbaiki, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Beberapa studi menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti dzikir, doa, dan muhasabah memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental, terutama dalam meningkatkan ketenangan batin dan pengharapan yang sehat (*hopefulness*) pada remaja (Yaqeen Institute, 2024). Islamic journaling diposisikan sebagai intervensi ringan (*low-intensity intervention*) yang dapat dilakukan secara individu maupun kelompok, tanpa mengandalkan tenaga ahli, dan berpotensi diintegrasikan dalam kegiatan edukatif sekolah.

Agar manfaat Islamic journaling dapat dirasakan secara optimal, diperlukan pelatihan terstruktur yang tidak hanya menyampaikan teori, tetapi juga melatih keterampilan menulis reflektif berbasis nilai Islam. Kegiatan pelatihan ini dirancang untuk memperkenalkan konsep-konsep dasar konseling Islami, memberikan panduan tentang format journaling (seperti *gratitude list*, *emotion tracker*, *doa harian*, dan *muhasabah malam*), serta memberikan ruang praktik yang aman dan suportif bagi peserta. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas Islamic journaling sebagai media

pengelolaan emosi remaja, melalui pelatihan yang edukatif dan partisipatif. Fokus penelitian ini mencakup tiga aspek utama: (1) peningkatan pemahaman peserta terhadap konsep konseling Islami, (2) peningkatan kenyamanan dalam menulis dan mengekspresikan emosi secara sehat dan Islami, serta (3) keterlibatan nilai-nilai spiritual Islam dalam proses refleksi diri melalui kegiatan journaling.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimen tipe one group pretest-posttest. Tujuannya adalah untuk menguji efektivitas *Islamic journaling* sebagai media pengelolaan emosi pada remaja melalui pelatihan terstruktur yang memadukan edukasi, praktik, dan refleksi berbasis nilai-nilai Islam.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah 30 siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 7 Surabaya. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive, berdasarkan rekomendasi guru Bimbingan Konseling (BK), kesediaan siswa mengikuti pelatihan, serta keterbukaan terhadap topik kesehatan mental dan pendekatan Islami.

Variabel Penelitian

Variabel bebas (independen) dalam penelitian ini adalah Pelatihan *Islamic journaling*, sedangkan variabel terikat (dependen) dalam penelitian ini adalah efektivitas *Islamic journaling* yang diukur melalui tiga aspek: (1) Kognitif, yaitu pemahaman tentang konseling Islami dan journaling reflektif; (2) Afektif, yaitu kenyamanan dalam menulis dan mengekspresikan emosi; dan (3) Spiritual, yaitu keterlibatan nilai-nilai spiritual Islam dalam praktik journaling (seperti doa, dzikir, muhasabah)

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

1. Kuesioner Kesadaran Emosi dan Spiritualitas Islami Remaja

Terdiri dari item skala likert dan pilihan ganda yang dikembangkan berdasarkan indikator dari literatur tentang konseling Islami (Ancok & Suroso, 2005; Asmuni, 2006), regulasi emosi (Goleman, 2000), dan spiritualitas Islam (Tsalitsah et al., 2020). Kuesioner ini memuat 15 item yang mencakup dimensi kognitif, afektif, dan spiritual. Validitas isi diuji melalui expert judgment oleh dua dosen psikologi Islam, dan uji reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,82 (kategori tinggi).

2. Lembar observasi partisipatif

Digunakan untuk mencatat keterlibatan siswa selama sesi pelatihan, termasuk keaktifan dalam diskusi, keseriusan saat menulis, serta ekspresi emosional saat praktik journaling berlangsung.

3. Refleksi tertulis peserta

Diambil dari cuplikan jurnal siswa dan tanggapan terbuka terkait pengalaman emosional dan spiritual selama mengikuti pelatihan.

Prosedur Pelatihan dan Pengambilan Data

Penelitian ini dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan pelatihan, dan tahap evaluasi. Seluruh proses dilakukan dalam waktu kurang lebih dua minggu, yang mencakup perizinan, pelaksanaan intervensi, dan pengumpulan data.

Pada **tahap persiapan**, peneliti terlebih dahulu melakukan koordinasi dengan pihak sekolah, khususnya guru Bimbingan Konseling (BK), untuk mendapatkan izin pelaksanaan dan menentukan peserta yang bersedia dan sesuai dengan kriteria. Setelah itu, dilakukan identifikasi kebutuhan melalui wawancara informal dengan guru BK dan penyebaran angket singkat kepada siswa untuk mengetahui pengalaman awal mereka terkait pengelolaan emosi dan praktik journaling. Tahap ini juga mencakup penyusunan materi pelatihan, desain lembar kerja Islamic journaling, serta validasi instrumen oleh pakar.

Selanjutnya, pada **tahap pelaksanaan pelatihan**, kegiatan dilakukan secara tatap muka selama satu hari penuh di ruang kelas yang telah disediakan sekolah. Pelatihan dimulai dengan pre-test menggunakan Kuesioner Kesadaran Emosi dan Spiritualitas Islami Remaja untuk mengukur kondisi awal peserta. Kemudian, peserta mengikuti sesi materi yang membahas konsep dasar konseling Islami, pentingnya pengelolaan emosi dalam Islam, serta adab mengekspresikan perasaan secara tertulis. Setelah itu, fasilitator memperkenalkan berbagai format Islamic journaling, seperti *gratitude list*, *emotion tracker*, *doa harian*, dan *muhasabah malam*. Materi disampaikan secara interaktif dan disesuaikan dengan bahasa remaja. Peserta kemudian diajak untuk membuat jurnal pribadi dengan desain kreatif dari bahan daur ulang, lalu menuliskan refleksi pertama mereka berdasarkan panduan yang telah diberikan. Dalam sesi praktik ini, peserta diarahkan untuk mengungkapkan emosi secara jujur namun tetap dalam bingkai adab Islami. Kegiatan ditutup dengan sesi berbagi pengalaman, di mana beberapa peserta membacakan isi jurnal mereka secara sukarela, serta diskusi reflektif kelompok kecil.

Pada **tahap evaluasi**, peserta mengisi post-test dengan kuesioner yang sama untuk mengukur perubahan setelah pelatihan. Selain itu, tim peneliti juga mengumpulkan lembar observasi yang telah diisi selama kegiatan berlangsung, mencatat aspek keterlibatan, keaktifan, dan ekspresi emosional peserta. Data kualitatif tambahan diperoleh dari refleksi tertulis peserta yang disisipkan dalam jurnal mereka, berupa narasi singkat tentang perasaan dan pengalaman selama mengikuti pelatihan.

Data yang terkumpul dari pre-test dan post-test dianalisis secara kuantitatif untuk melihat perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi, sedangkan data observasi dan refleksi dianalisis secara tematik untuk menggali makna subjektif dari proses journaling yang dilakukan peserta.

Teknik Analisis Data

Data dalam penelitian ini terdiri atas data kuantitatif dan data kualitatif yang dianalisis secara terpisah namun saling melengkapi. Data kuantitatif diperoleh dari hasil pre-test dan post-test menggunakan Kuesioner Kesadaran Emosi dan Spiritualitas Islami Remaja yang mencakup tiga dimensi utama, yaitu kognitif (pemahaman konseling Islami), afektif (kenyamanan menulis dan ekspresi emosi), dan spiritual (elibatan nilai-nilai keislaman dalam journaling). Analisis kuantitatif dilakukan secara deskriptif komparatif untuk menggambarkan perbedaan rata-rata skor sebelum dan sesudah pelatihan.

Karena data yang diperoleh berskala ordinal dan jumlah sampel tergolong kecil ($n = 30$), maka digunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test sebagai teknik statistik non-parametrik untuk menguji signifikansi perubahan skor antara pre-test dan post-test pada masing-masing dimensi.

Sementara itu, data kualitatif diperoleh dari dua sumber, yaitu lembar observasi keterlibatan peserta dan refleksi tertulis dalam jurnal pribadi. Analisis kualitatif dilakukan

dengan pendekatan analisis tematik, yang bertujuan untuk mengidentifikasi pola-pola pengalaman subjektif peserta selama mengikuti pelatihan dan praktik Islamic journaling. Tahapan analisis tematik mencakup proses membaca keseluruhan data, pengkodean awal, identifikasi tema, serta penafsiran makna di balik narasi yang muncul. Temuan kualitatif ini digunakan untuk memperkaya pemahaman tentang bagaimana peserta mengalami proses regulasi emosi dan refleksi spiritual melalui media journaling Islami.

Dengan kombinasi analisis kuantitatif dan kualitatif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang utuh mengenai efektivitas Islamic journaling dalam membantu remaja mengelola emosinya secara sehat dan bermakna dalam bingkai nilai-nilai keislaman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan *“Healing Through Ink: An Islamic Journaling Approach to Emotional Wellness”* dilaksanakan pada hari Jumat, 13 Juni 2025, bertempat di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya. Sasaran utama kegiatan ini adalah siswa-siswi tingkat SMA yang sedang berada dalam fase perkembangan emosional yang kompleks. Dengan mengangkat pendekatan edukatif dan partisipatif, kegiatan ini dirancang agar peserta tidak hanya memahami teori, tetapi juga mengalami langsung proses penyembuhan emosi melalui praktik journaling Islami. Format kegiatan yang interaktif memungkinkan peserta untuk lebih terbuka, reflektif, dan kreatif dalam menyalurkan emosinya secara Islami.

Kegiatan dibuka dengan sesi materi mengenai konsep dasar konseling dalam Islam, pengaruh emosi negatif terhadap kesehatan mental, serta pentingnya adab dalam mencerahkan perasaan. Dalam sesi ini, peserta diberikan pemahaman bahwa menulis tidak boleh sembarangan—curhat dalam journaling harus tetap menjaga etika, menghindari prasangka buruk, dan diarahkan untuk mendekatkan diri kepada Allah. Materi ini menjadi pondasi penting agar peserta memiliki kerangka nilai dalam menyusun tulisan mereka secara sehat dan sesuai syariat.

Setelah sesi materi, peserta dikenalkan pada konsep *Islamic journaling* yang terdiri dari beberapa format halaman, seperti *gratitude list* (daftar rasa syukur), *muhasabah malam*, doa harian, dan pelacak emosi (*emotion tracker*). Pendekatan ini dipilih karena selain mudah dilakukan, juga mengarahkan peserta untuk melihat sisi positif kehidupan, mengevaluasi diri, serta memperkuat ikatan spiritual melalui tulisan. Pemaparan dilakukan secara visual dan komunikatif agar siswa mudah memahami isi dan fungsi dari setiap bagian dalam jurnal Islami.

Memasuki sesi praktik, peserta dibimbing membuat jurnal pribadi dari bahan daur ulang seperti kertas bekas, karton, hingga tote bag lama yang sudah tidak terpakai. Tujuannya adalah mengembangkan kreativitas serta memberi pesan bahwa healing bisa dimulai dari hal-hal sederhana dan ramah lingkungan. Dalam suasana yang santai namun terarah, peserta mulai menuliskan isi hati mereka dalam halaman pertama jurnal, dengan tema refleksi diri dan penguatan spiritual.

Gambar 1. Refleksi bersama pemateri



Gambar 2. Foto peserta saat pemaparan materi.



Sesi terakhir diisi dengan presentasi karya journaling dan refleksi bersama. Beberapa peserta secara sukarela membacakan sebagian isi jurnalnya dan menceritakan pengalaman emosional yang mereka alami saat menulis. Momen ini menjadi sarana pelepasan yang aman, tanpa tekanan, dan penuh dukungan dari sesama peserta. Di akhir kegiatan, diberikan post-test sederhana untuk mengevaluasi pemahaman dan dampak kegiatan, serta diskusi evaluatif bersama panitia.

Melalui tahapan ini, kegiatan journaling Islami tidak hanya menjadi sarana edukasi, tetapi juga pengalaman transformatif yang mampu menumbuhkan kesadaran diri, memperkuat spiritualitas, dan melatih keterampilan emosional remaja. Metode ini terbukti efektif dalam menjembatani kebutuhan akan ruang ekspresi emosional yang aman dan sesuai nilai-nilai Islam.

Hasil Pra-Kegiatan dan Survei Kebutuhan

Sebelum pelaksanaan pelatihan *Islamic journaling*, tim peneliti melakukan survei kebutuhan di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya. Survei dilakukan melalui diskusi informal dengan guru Bimbingan Konseling (BK) dan beberapa siswa. Hasil diskusi menunjukkan bahwa mayoritas siswa belum memiliki sarana untuk menyalurkan emosi secara sehat, dan kegiatan reflektif seperti journaling belum pernah diperkenalkan sebelumnya. Siswa umumnya cenderung memendam perasaan atau meluapkan emosi secara tidak konstruktif.

Temuan ini memperkuat urgensi pelatihan *Islamic journaling* sebagai upaya intervensi preventif yang relevan dengan kebutuhan psikososial remaja.

Hasil Pre-test dan Post-test Kuesioner

Pengukuran kuantitatif dilakukan menggunakan Kuesioner Kesadaran Emosi dan Spiritualitas Islami Remaja, baik sebelum (pre-test) maupun sesudah (post-test) pelatihan. Kuesioner ini mencakup tiga dimensi: kognitif (pemahaman konsep), afektif (pengalaman emosional), dan spiritual (refleksi nilai-nilai Islam). Tabel 1 menyajikan perbandingan skor pre-test dan post-test dalam bentuk persentase peserta yang menjawab positif terhadap setiap indikator.

Tabel 1. Perbandingan Data Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Indikator Pemahaman / Sikap Emosional	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Memahami konsep konseling dalam Islam	33% (10 orang)	90% (27 orang)
Mengetahui cara menyalurkan emosi secara Islami	27% (8 orang)	87% (26 orang)
Mengetahui apa itu journaling dan manfaatnya	40% (12 orang)	100% (30 orang)
Pernah menulis untuk mengatasi stres atau sedih	30% (9 orang)	83% (25 orang)
Merasa lebih tenang setelah menulis di jurnal	—	93% (28 orang)
Berniat melanjutkan journaling secara mandiri	—	90% (27 orang)

Analisis statistik menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test pada Tabel 3 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan signifikan pada ketiga dimensi, yaitu kognitif, afektif, dan spiritual ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa pelatihan *Islamic journaling* efektif meningkatkan pemahaman peserta, kenyamanan dalam menulis, serta kesadaran spiritual dalam proses refleksi diri.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon Signed-Rank Test pada Tiga Dimensi Kuesioner Kesadaran Emosi dan Spiritualitas Islami Remaja (n = 30)

Dimensi	Rata-rata Pre-test	Rata-rata Post-test	Z-value	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Kognitif	2,40	4,33	-4,735	0,000	Signifikan
Afektif	2,20	4,10	-4,652	0,000	Signifikan
Spiritual	1,80	4,00	-4,598	0,000	Signifikan

Hasil Observasi Keterlibatan Peserta

Data kualitatif diperoleh melalui lembar observasi selama pelatihan. Peserta menunjukkan keterlibatan aktif sejak awal kegiatan. Sebagian besar peserta mengikuti sesi materi dengan serius, mengajukan pertanyaan, dan terlibat dalam diskusi kelompok. Pada sesi praktik journaling, 90% peserta mampu menyusun halaman pertama jurnal dengan format dan isi yang sesuai dengan panduan nilai-nilai Islam. Beberapa peserta tampak emosional saat menulis, bahkan ada yang menitikkan air mata. Hal ini menunjukkan bahwa journaling menyentuh aspek afektif peserta secara mendalam.

Keterlibatan spiritual juga tercermin dari cara peserta menyisipkan doa, dzikir, dan ungkapan syukur dalam tulisan mereka. Dalam sesi berbagi jurnal, beberapa peserta secara sukarela membacakan isi jurnal di hadapan teman-teman sekelas. Mereka menyampaikan

bahwa ini adalah pengalaman pertama mengekspresikan perasaan tanpa rasa takut atau malu, karena pendekatan yang digunakan bersifat Islami dan penuh adab.

Evaluasi Dampak Pelatihan

Tabel 3 menyajikan perubahan secara menyeluruh berdasarkan dimensi yang diukur:

Tabel 3. Evaluasi Dampak Pelatihan Islamic Journaling

Dimensi	Indikator	Sebelum (%)	Sesudah (%)	Keterangan	
Kognitif	Memahami konsep konseling Islami	33%	90%	Peningkatan pemahaman	signifikan
	Mengetahui manfaat journaling	40%	100%	Seluruh peserta memahami fungsi journaling	
	Menyebutkan cara pengisian journaling Islami	25%	87%	Pemahaman teknis meningkat	
Afektif	Merasa tenang setelah menulis	–	93%	Emosi tertangani secara sehat	
	Nyaman mengekspresikan perasaan	30%	90%	Keleluasaan dalam ekspresi emosi meningkat	
Spiritual	Mampu menyadari emosinya sendiri	35%	85%	Kesadaran emosi tumbuh	
	Menulis disertai doa dan dzikir	20%	83%	Internal spiritualisasi meningkat	
	Memaknai journaling sebagai ibadah batin	13%	80%	Persepsi spiritual lebih dalam	
	Berniat melanjutkan journaling Islami	–	90%	Potensi keberlanjutan tinggi	

Temuan Refleksi Peserta

Refleksi tertulis peserta menunjukkan bahwa kegiatan *Islamic journaling* tidak hanya memberikan pengetahuan dan keterampilan teknis dalam menulis, tetapi juga mendorong terjadinya transformasi kesadaran dalam memaknai emosi dan spiritualitas secara terpadu. Pada awalnya, berdasarkan survei kebutuhan, mayoritas peserta belum terbiasa mengekspresikan perasaan mereka melalui tulisan, terlebih dalam format yang Islami dan terstruktur. Namun setelah mengikuti pelatihan, terjadi perubahan signifikan dalam cara peserta memahami dan mengelola emosinya.

Selama sesi praktik journaling, para peserta mulai menyadari bahwa emosi tidak perlu dipendam atau diluapkan secara destruktif, tetapi dapat disampaikan dengan cara yang lembut, penuh adab, dan terhubung dengan nilai-nilai keimanan. Banyak peserta yang menuliskan perasaan terdalam mereka secara jujur dan menyentuh, termasuk rasa takut, kecewa, marah, bahkan syukur yang selama ini sulit diungkapkan secara lisan. Sebagian peserta menitikkan air mata saat menulis, sebagai bentuk pelepasan emosi yang selama ini terpendam.

Salah satu narasi yang ditulis peserta menyatakan: *"Baru kali ini saya merasa boleh jujur, boleh sedih, dan tetap merasa disayangi. Journaling ini seperti bicara dengan Allah, dan saya merasa lebih ringan setelahnya."* Ungkapan ini mencerminkan munculnya praktik

muhasabah yang alami—yakni refleksi batin yang tidak sekadar emosional, tetapi juga spiritual.

Selain pengalaman individual, kegiatan ini juga memunculkan inisiatif kolektif dari peserta. Beberapa siswa mengusulkan pembentukan komunitas journaling Islami di sekolah sebagai sarana berbagi dan menjaga keberlanjutan praktik ini. Ada juga yang mulai menuliskan doa-doa pribadi, pelacak emosi harian, dan catatan rasa syukur dalam jurnal mereka secara konsisten, bahkan setelah pelatihan selesai.

Refleksi yang diharapkan dari kegiatan ini tidak hanya terbatas pada keberhasilan teknis pelaksanaan pelatihan, namun lebih jauh pada munculnya kesadaran baru dalam memandang emosi dan spiritualitas sebagai satu kesatuan. *Islamic journaling* menjadi jembatan bagi peserta untuk berdialog dengan dirinya sendiri dan dengan Allah SWT secara lebih terbuka, aman, dan penuh keikhlasan.

Secara keseluruhan, kegiatan ini mendorong perubahan sikap dan perilaku yang positif serta berpotensi berkelanjutan. Para peserta tidak hanya lebih sadar terhadap perasaan mereka, tetapi juga mulai mengembangkan cara yang sehat dan Islami dalam meresponsnya. Hal ini menunjukkan bahwa *Islamic journaling* bukan sekadar metode, melainkan ruang aman yang memungkinkan remaja tumbuh sebagai pribadi yang reflektif, spiritual, dan tangguh secara emosional.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan *Islamic journaling* efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang konseling Islami, meningkatkan kenyamanan menulis dan mengekspresikan emosi, serta memperkuat kesadaran spiritual dalam proses refleksi diri. Ketiga dimensi yang diukur—kognitif, afektif, dan spiritual—mengalami peningkatan yang signifikan berdasarkan uji Wilcoxon Signed-Rank Test, serta diperkuat oleh hasil observasi dan refleksi peserta.

Secara kognitif, peserta mengalami peningkatan pemahaman yang tajam terhadap konsep konseling Islami dan teknik journaling sebagai sarana pengelolaan emosi. Hal ini sejalan dengan pandangan Ancok dan Suroso (2005), bahwa pendidikan psikologis yang kontekstual dengan nilai agama cenderung lebih mudah diterima oleh peserta didik, karena memiliki makna yang lebih personal. Pemahaman ini tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga teknis, terlihat dari peningkatan peserta dalam menyebutkan jenis halaman journaling dan menyusun jurnal secara mandiri.

Pada aspek afektif, peserta menunjukkan kenyamanan dalam mengekspresikan perasaan melalui tulisan dan merasa lebih tenang setelah melakukannya. Goleman (2000) menyebut bahwa kesadaran emosional (*emotional awareness*) merupakan inti dari kecerdasan emosional, dan journaling adalah salah satu strategi regulasi emosi yang paling sederhana dan efektif. Dalam konteks remaja, praktik menulis reflektif telah terbukti mampu meredakan tekanan batin dan menumbuhkan empati terhadap diri sendiri (Pizarro, 2004; Pennebaker & Smyth, 2016).

Yang menarik dari penelitian ini adalah munculnya dimensi spiritual dalam proses journaling. Peserta tidak hanya belajar menulis sebagai bentuk pelampiasan emosi, tetapi juga sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah SWT. Hal ini sejalan dengan prinsip *tazkiyatun nafs* dalam Islam, yaitu penyucian jiwa melalui refleksi dan introspeksi diri (Asmuni, 2006). Bahkan, sebagian peserta mulai mengembangkan rutinitas journaling yang

melibatkan doa, dzikir, dan catatan syukur. Temuan ini konsisten dengan riset dari Yaqeen Institute (2022) yang menunjukkan bahwa praktik spiritual yang dilakukan secara sadar dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan harapan hidup (*hopefulness*) di kalangan remaja Muslim.

Secara kualitatif, refleksi peserta mengindikasikan bahwa journaling Islami menciptakan ruang aman (*safe space*) bagi remaja untuk mengekspresikan emosi tanpa takut dihakimi. Hal ini memperkuat gagasan bahwa Islamic journaling tidak hanya berfungsi sebagai intervensi individual, tetapi juga dapat menjadi pendekatan komunitas berbasis sekolah yang promotif dan preventif dalam bidang kesehatan mental (WHO, 2021). Beberapa peserta bahkan menginisiasi pembentukan komunitas journaling lanjutan secara sukarela, yang menunjukkan bahwa intervensi ini memiliki potensi keberlanjutan dan dampak sosial yang luas.

Dengan demikian, *Islamic journaling* terbukti bukan hanya metode ekspresi, tetapi juga sarana edukatif, spiritual, dan psikologis yang menyatu. Pengalaman peserta dalam penelitian ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan intervensi yang holistik dan kontekstual, terutama dalam menangani isu kesehatan mental remaja di lingkungan pendidikan yang menjunjung nilai agama dan budaya lokal. Beberapa keterbatasan perlu dicatat. Pertama, desain penelitian menggunakan kuasi-eksperimen tanpa kelompok kontrol, sehingga tidak memungkinkan perbandingan dampak antar-metode. Kedua, pelatihan dilaksanakan hanya dalam satu kali pertemuan, sehingga belum dapat mengukur dampak jangka panjang. Ketiga, ukuran sampel relatif kecil dan terbatas pada satu sekolah, sehingga generalisasi temuan masih terbatas. Selain itu, data kualitatif bersifat subjektif dan sangat bergantung pada kesediaan peserta untuk terbuka dalam menulis refleksi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *Islamic journaling* merupakan media yang efektif dalam membantu remaja mengelola emosi secara sehat dan bermakna melalui pendekatan yang berbasis nilai-nilai spiritual Islam. Melalui pelatihan terstruktur yang melibatkan pemahaman konsep konseling Islami, praktik reflektif, dan ekspresi emosional melalui tulisan, peserta mengalami peningkatan signifikan pada tiga dimensi utama, yaitu kognitif (peningkatan pemahaman terhadap konsep konseling Islami dan manfaat journaling), afektif (meningkatnya kenyamanan dalam menulis dan mengekspresikan emosi), serta spiritual (tumbuhnya keterlibatan nilai-nilai keislaman seperti doa, dzikir, dan muhasabah dalam praktik refleksi diri).

Refleksi peserta menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil menciptakan ruang aman (*safe space*) yang memungkinkan remaja berdialog dengan diri dan Tuhannya, serta memunculkan inisiatif berkelanjutan untuk melanjutkan praktik journaling secara mandiri. Dengan demikian, *Islamic journaling* bukan hanya berfungsi sebagai strategi ekspresi, tetapi juga sebagai sarana integratif dalam promosi kesehatan mental dan penguatan spiritualitas remaja Muslim.

Temuan ini memperkaya literatur psikologi Islami dan regulasi emosi remaja dengan menghadirkan model intervensi sederhana yang menyatukan aspek kognitif, afektif, dan spiritual. *Islamic journaling* dapat diposisikan sebagai salah satu bentuk *self-directed intervention* yang relevan dengan pendekatan psikologi positif berbasis nilai (*values-based interventions*). Penelitian ini juga menegaskan bahwa integrasi nilai-nilai agama dalam

intervensi psikologis dapat meningkatkan makna dan penerimaan di kalangan peserta didik Muslim.

Secara praktis, pelatihan *Islamic journaling* dapat diadaptasi sebagai program pendampingan di sekolah, terutama dalam layanan Bimbingan Konseling atau kegiatan keagamaan siswa. Guru BK, wali kelas, maupun pendidik dapat dilatih sebagai fasilitator journaling Islami yang mendampingi siswa mengembangkan refleksi diri secara rutin. Selain itu, *Islamic journaling* juga berpotensi dikembangkan dalam bentuk komunitas literasi spiritual atau kegiatan penguatan karakter Islami di lingkungan pesantren dan sekolah berbasis agama.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, Y. (2006). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Produktivitas Tenaga Kerja Industri Kecil Kerupuk Sanjai di Kota Bukittinggi. Skripsi Program Studi Ekonomi psikologi Dan Sumberdaya Fakultas psikologi Institut psikologi Bogor.
- Ancok, D., & Suroso, F. M. (2005). Psikologi Islami: Solusi Ilmiah Problematika Psikologis. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Asmuni. (2006). Bimbingan dan Konseling Islami: Konsep dan Aplikasi. Bandung: Refika Aditama.
- Bukhari & Muslim. (n.d.). Shahih Hadits. (Hadis tentang kekuatan sejati adalah pengendalian amarah).
- Gujarati, D. 1995. Ekonometrika Dasar. Erlangga, Jakarta.
- Goleman, D. (2000). Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hermanto, B. 2012. Pengaruh Prestasi Trainin, Motivasi Dan Masa Kerja.
- Imam Muslim. (2007). Shahih Muslim. Beirut: Dar al-Fikr.
- I-NAMHS. (2022). Indonesia National Adolescent Mental Health Survey. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan UGM.Kemenag RI. (2020). Konseling Islami dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. Diakses dari: <https://konseling.kemenag.go.id/artikel/konseling-islami>.
- Nurul, F. (2020). Journaling sebagai Media Terapi Emosi Negatif di Kalangan Remaja. *Jurnal Psikologi Terapan*, 8(2), 145–152.
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). Opening Up by Writing It Down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain (2nd ed.). New York: The Guilford Press.
- Pizarro, D. A. (2004). Nothing more than feelings? The role of emotions in moral judgment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(5), 14–25.
- Sari, N. A., & Widyastuti, F. (2021). Pengaruh Menulis Ekspresif terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Kesehatan Mental Islami*, 3(1), 23–34.
- Siregar, L. D. (2022). Menulis Ekspresif sebagai Terapi Emosi di Era Digital. *PsychologyMagz*. Diakses dari: <https://www.psychologymagz.com/menuis-ekspresif-terapi-emosi>.
- Studi Meta-Analisis Journaling. (2021). PMC – Public Medical Central. (Efektivitas expressive writing terhadap gangguan emosi).
- Tsalitsah, I.M., dkk. (2020). Modul Al-Islam Kemuhammadiyah 4 Psikologi Islam UMSurabaya. UMSurabaya Publishing.

ARCHETYPE

Jurnal Ilmiah Psikologi & Terapan

- Tsalitsah, I.M., dkk. (2024). Al-Islam dan Kemuhammadiyah 4 Psikologi Islam Berbasis SCL dan PjBL. UMSurabaya Publishing.
- Tsalitsah, I.M., Tobroni. (2021). Pendekatan Psikologi Dalam Kajian Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Tadarus* 10 (2) UMSurabaya.
- World Health Organization (WHO). (2021). Mental Health and Psychosocial Wellbeing Among Adolescents: A Global Overview. Geneva: WHO Publications.
- Yaqeen Institute. (2024). Islamic Spirituality and Mental Well-being. Diakses dari: <https://yaqeeninstitute.org>.