



## **Pengenalan Journaling Sebagai Media Penyaluran Emosi Sehat Kepada Siswa Siswi Mts Alhidayah Pondoklombok**

**Syadad Nabil Mudzafar<sup>1</sup>, Dede Nurhida<sup>2</sup>, Asri Sawalianti<sup>3</sup>, Wulandari<sup>4</sup>,  
Widayanti<sup>5</sup>, Dela Zahara<sup>6</sup>, Dede Nurashriyah<sup>7</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>Insitut Nasional Nusantara Al Farabi

<sup>1</sup>Email: [syadadnabilmudzafar@stitnualfarabi.ac.id](mailto:syadadnabilmudzafar@stitnualfarabi.ac.id)

<sup>2</sup>Email: [dedenurhida017@gmail.com](mailto:dedenurhida017@gmail.com)

<sup>3</sup>Email: [asrisawal679@gmail.com](mailto:asrisawal679@gmail.com)

<sup>4</sup>Email: [widayanti4250@gmail.com](mailto:widayanti4250@gmail.com)

<sup>5</sup>Email: [wulandari045087@gmail.com](mailto:wulandari045087@gmail.com)

<sup>6</sup>Email: [delazahraaa@gmail.com](mailto:delazahraaa@gmail.com)

<sup>7</sup>Email: [dedenurashriyah24@gmail.com](mailto:dedenurashriyah24@gmail.com)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Article History:</b><br/> Received: 1 Februari 2026<br/> Revised: 10 Februari 2026<br/> Accepted: 31 Maret 2026</p> <p><a href="https://doi.org/10.62515/society.v3i1.1232">https://doi.org/10.62515/society.v3i1.1232</a></p> <p><b>Keywords:</b><br/> Journaling, Self-Compassion, Participatory Action Research, Literacy, Adolescents</p> | <p><b>Abstract</b></p> <p><i>This Journaling is the practice of writing regularly to reflect on personal experiences, feelings, and thoughts. This PKM activity aims to introduce journaling as a healthy outlet for emotions to the students of MTs Al-Hidayah Pondok Lombok. It is hoped that this activity will serve as a tool for self-reflection, emotional regulation, and the development of self-compassion among the students of MTs Al-Hidayah Pondok Lombok. The research employed the Participatory Action Research (PAR) method, which consists of problem exploration, planning, implementation, monitoring, and reflection. Data were collected through classroom observations and interviews with teachers and students. The findings reveal that journaling is effective in helping students express themselves, recognize their emotions, and develop a positive attitude toward life experiences. Journaling activities also contributed to improving students' writing literacy, self-awareness, and socio-emotional skills. This program highlights that journaling is not merely a writing exercise but also an educational and therapeutic strategy that supports character development and adolescents' psychological well-being.</i></p> |
| <p><b>Kata kunci:</b><br/> Menulis jurnal, welas asih diri, penelitian aksi</p>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>Abstrak</b></p> <p>Journaling adalah kegiatan menulis secara rutin yang berfokus pada refleksi pengalaman, perasaan, dan</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| partisipatif, literasi, remaja | <p>pemikiran pribadi. Kegiatan PKM ini bertujuan untuk mengenalkan journaling sebagai media penyaluran emosi sehat kepada siswa siswi Mts Alhidayah Pondoklombok. Kegiatan ini setidaknya diharapkan menjadi media refleksi diri, pengelolaan emosi, serta peningkatan <i>self-compassion</i> pada siswa MTs Al-Hidayah Pondok Lombok. Metode yang digunakan adalah <i>Participatory Action Research</i> (PAR) dengan tahapan eksplorasi masalah, perencanaan, pelaksanaan, monitoring, dan refleksi. Data diperoleh melalui observasi dan wawancara dengan guru serta siswa. Hasil PKM ini menunjukkan bahwa journaling efektif dalam membantu siswa mengekspresikan diri, mengenali emosi, dan membangun sikap positif terhadap pengalaman hidup. Kegiatan journaling juga berkontribusi pada peningkatan literasi tulis, kesadaran diri, serta keterampilan sosial-emosional siswa. Program ini menegaskan bahwa journaling bukan sekadar latihan menulis, tetapi juga strategi edukatif dan terapeutik yang mendukung pengembangan karakter dan kesejahteraan psikologis remaja.</p> <p><b>How To Cite This Article:</b> Mudzafar. SN., Nurhida. D., dkk. (2026). Pengenalan Journaling Sebagai Media Penyaluran Emosi Sehat Kepada Siswa Siswi Mts Alhidayah Pondoklombok. <i>Society, Community Engagement and Sustainable Development</i>, Vol.3 (No. 1), 16-32.</p> |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Pendahuluan

Remaja merupakan fase kehidupan yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial. Bagi remaja yang tinggal di panti asuhan, proses perkembangan ini dapat menghadapi tantangan tersendiri. Menurut Haryanti (2019), remaja di panti asuhan cenderung mengalami perkembangan mental yang kurang optimal, terutama pada aspek emosional, dibandingkan dengan remaja yang tinggal bersama keluarganya di rumah. Kondisi ini dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam mengekspresikan diri, mengelola emosi, serta membangun pola pikir positif.

Remaja merupakan kelompok yang sedang dalam proses pembentukan diri, termasuk dalam hal emosi, pemikiran, dan kemampuan bersosialisasi. Terutama bagi remaja di panti asuhan, proses ini dapat mengalami tantangan yang lebih besar. Kurangnya dukungan emosional dan lingkungan yang kurang stabil kerap membuat mereka sulit membangun hubungan sosial yang sehat serta menghadapi pengalaman hidup yang kurang menyenangkan.

Salah satu pendekatan yang dapat membantu remaja dalam mengenali diri, mengelola emosi, dan meningkatkan kreativitas adalah melalui journaling. Journaling adalah kegiatan menulis secara rutin yang berfokus pada refleksi

pengalaman, perasaan, dan pemikiran pribadi. Melalui journaling, siswa-siswi dapat belajar untuk mengidentifikasi emosi, merencanakan tujuan pribadi, serta mengasah kemampuan literasi dan kreativitas mereka.

Kemampuan penting yang dapat membantu remaja menghadapi tantangan tersebut adalah self-compassion. Menurut Neff, self-compassion adalah kemampuan untuk memahami diri sendiri, menerima apa adanya, serta menyadari bahwa pengalaman yang kurang menyenangkan merupakan bagian dari kehidupan. Dengan self-compassion, remaja dapat menjadi lebih percaya diri, berani menghadapi tantangan baru, dan lebih produktif (Zahra et al., 2021). Journaling menjadi salah satu metode yang efektif untuk mengembangkan self-compassion pada remaja. Melalui kegiatan menulis reflektif ini, siswa-siswi dapat mengekspresikan perasaan, memahami pengalaman pribadi, dan belajar menerima diri secara lebih baik.

Penelitian terkait penggunaan journaling untuk peningkatan self-compassion pada remaja, khususnya di lingkungan pendidikan seperti di panti asuhan atau sekolah menengah, masih terbatas. Sebagian besar studi fokus pada aspek literasi atau terapi umum tanpa mengkaji penerapan journaling therapy yang ditargetkan pada pengembangan self-compassion secara khusus di konteks pendidikan pesantren atau madrasah. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengisi kekosongan tersebut dan memberikan kontribusi dalam pengembangan layanan pendidikan yang memadukan literasi, kesehatan mental, dan penguatan karakter secara integratif.

Pengenalan journaling di MTs Al-Hidayah Pondok Lombok bertujuan untuk membekali siswa dengan keterampilan menulis reflektif yang tidak hanya meningkatkan kemampuan literasi, tetapi juga mendukung perkembangan emosional, mental, dan karakter mereka secara menyeluruh. Selain itu, kegiatan ini juga dapat membantu pendidik dalam memahami kebutuhan emosional dan perkembangan pribadi siswa secara lebih mendalam. Dengan demikian, journaling tidak hanya menjadi latihan menulis, tetapi juga merupakan strategi pengembangan karakter dan kecerdasan emosional yang efektif bagi remaja.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan layanan pengenalan journaling therapy sebagai upaya meningkatkan self-compassion pada siswa-siswi MTs Al-Hidayah Pondok

Lombok. Harapannya, program ini dapat menjadi inovasi layanan pendidikan yang mendukung kesejahteraan psikologis sekaligus keterampilan literasi peserta didik.

## **Kajian Teori**

Journaling merupakan salah satu aktivitas menulis secara rutin yang berfokus pada pengalaman, perasaan, dan pemikiran individu (Pennebaker & Smyth, 2016). Aktivitas ini berfungsi sebagai sarana refleksi diri yang membantu individu mengenali emosi, mereduksi stres, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Menurut Sohal et al. (2022), intervensi berbasis journaling dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengelola masalah kesehatan mental. Selain itu, journaling juga berperan penting dalam melatih keterampilan literasi, kreativitas, serta berpikir kritis pada peserta didik (Yuniarti, 2020).

Kegiatan journaling, khususnya reflective writing, dapat menjadi sarana efektif untuk meningkatkan self-compassion. Melalui tulisan, remaja dapat mengekspresikan perasaan, merefleksikan pengalaman, serta mengidentifikasi cara baru dalam menyikapi masalah (Suryaman et al., 2023). Dengan journaling, siswa belajar menerima dirinya, mengelola emosi dengan lebih sehat, serta membangun pola pikir positif. Hal ini sangat relevan diterapkan pada remaja di sekolah menengah, khususnya mereka yang tinggal di panti asuhan, karena memberikan ruang ekspresi yang aman dan konstruktif.

Di Indonesia, penelitian terkait penerapan journaling dalam konteks pendidikan seperti MTs masih relatif terbatas. Beberapa studi yang ada lebih banyak menyoroti manfaat self-compassion dalam konteks regulasi emosi dan kesehatan mental siswa secara umum (misalnya di SMP dan SMA), tanpa fokus khusus pada hubungan journaling dengan pengembangan literasi dan self-compassion secara simultan di madrasah atau panti asuhan. Sebagai contoh, penelitian di MTs Tawang Rejosari di Semarang menunjukkan bahwa program psikoedukasi self-compassion dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap diri sendiri dan membantu mereka mengelola stres (Amelia, 2024). Namun, integrasi journaling sebagai metode praktis dalam meningkatkan kedua aspek tersebut masih jarang dikaji mendalam.

Hubungan antara journaling, literasi, dan self-compassion dapat dianalisis sebagai berikut: journaling sebagai aktivitas literasi memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengasah kemampuan menulis dan berpikir reflektif, yang merupakan keterampilan literasi kritis. Melalui refleksi tulisan, siswa juga mengembangkan kesadaran diri dan kemampuan mengenali emosi, yang merupakan dasar dari self-compassion. Dengan meningkatkan self-compassion, siswa dapat menerima keterbatasan diri dan pengalaman negatif dengan lebih bijak, sehingga memperkuat kesehatan mental dan kecerdasan emosional mereka. Oleh karena itu, journaling tidak hanya meningkatkan literasi akademik tetapi juga berkontribusi signifikan pada pembentukan karakter dan kesejahteraan psikologis siswa.

Penerapan journaling di MTs Al-Hidayah Pondok Lombok diharapkan dapat membantu guru memahami kebutuhan emosional siswa sekaligus memberikan sarana mendukung perkembangan akademik dan non-akademik. Dengan demikian, journaling berperan sebagai intervensi yang bersifat edukatif dan terapeutik, yang dapat meningkatkan literasi sekaligus *self-compassion* siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan layanan pengenalan journaling therapy sebagai upaya meningkatkan self-compassion pada siswa-siswi MTs Al-Hidayah Pondok Lombok. Harapannya, program ini dapat menjadi inovasi layanan pendidikan yang mendukung kesejahteraan psikologis sekaligus keterampilan literasi peserta didik di lingkungan madrasah.

## **Metode**

Kegiatan pengenalan journaling kepada siswa-siswi MTs Al-Hidayah Pondok Lombok dalam rangka pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dilaksanakan menggunakan metode *Participatory Action Research (PAR)*. Menurut Baum, MacDougall, dan Smith (2016), *Participatory Action Research* adalah pendekatan penelitian kolaboratif dan partisipatif yang bertujuan menciptakan perubahan sosial positif melalui keterlibatan aktif pihak-pihak terdampak. Dalam konteks ini, siswa tidak hanya menjadi objek kegiatan, tetapi

juga berperan aktif dalam proses pembelajaran reflektif melalui kegiatan journaling.

Tim pengabdian mengikuti tahapan PAR sebagaimana dijelaskan Cahyani (2023), yang meliputi:

1. Eksplorasi masalah, dimulai dari identifikasi dan pemahaman permasalahan siswa berdasarkan observasi dan wawancara;
2. Perencanaan, yaitu merancang intervensi pengenalan journaling therapy secara kolaboratif dengan guru dan siswa;
3. Pelaksanaan, ketika kegiatan journaling dilakukan secara rutin oleh siswa dengan pendampingan mahasiswa dan guru;
4. Monitoring, berupa observasi berkelanjutan dan pengumpulan data untuk mengevaluasi respon serta perkembangan siswa;
5. Refleksi, diskusi bersama semua pihak untuk mengevaluasi proses dan hasil kegiatan serta merencanakan tindak lanjut.

Lokasi pengabdian berada di Desa Sidomulyo, Kabupaten Pangandaran, dengan pelaksanaan kegiatan belajar mengajar di MTs Al-Hidayah Pondok Lombok pada tanggal 31 Juli hingga 30 Agustus 2025. Selama periode tersebut, mahasiswa KKN berperan aktif dalam proses pembelajaran sekaligus melakukan penelitian lapangan melalui observasi langsung pada 45 siswa dan wawancara mendalam dengan 5 guru sebagai informan kunci.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan meliputi:

1. Observasi partisipatif untuk mengamati proses pembelajaran, ekspresi emosi siswa, dan keterlibatan mereka dalam journaling;
2. Wawancara semi-struktural dengan guru dan beberapa siswa untuk menggali pengalaman, persepsi, dan kendala selama kegiatan journaling;
3. Dokumentasi tulisan jurnal siswa sebagai data kualitatif yang merefleksikan perkembangan self-compassion dan literasi.

Pemilihan MTs Al-Hidayah Pondok Lombok sebagai locus pengabdian didasarkan pada latar belakang mahasiswa KKN yang berasal dari Fakultas Tarbiyah, sehingga kegiatan diarahkan pada partisipasi aktif dalam pembelajaran dan penelitian berbasis observasi serta wawancara. Salah satu inovasi utama yang diperkenalkan adalah pengenalan journaling therapy sebagai media refleksi diri, pengelolaan emosi, serta penguatan literasi siswa.

Dengan penerapan metode PAR yang sistematis dan partisipatif, diharapkan kegiatan ini tidak hanya berdampak pada peningkatan self-compassion dan kemampuan literasi siswa, tetapi juga memperkuat kolaborasi antara guru, siswa, dan mahasiswa sebagai agen perubahan dalam konteks pendidikan madrasah.

## **Hasil dan Diskusi**

### **Alur Kegiatan *Participatory Action Research***

Penerapan metode ini merupakan bagian dari program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan konsep *participatory action research*, pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan selama satu bulan dimulai pada tanggal 31 Juli 2025 sampai 30 Agustus 2025 dengan mengikuti tahapan Cahyani (2023), yaitu tahap eksplorasi masalah, perencanaan, pelaksanaan, monitoring dan refleksi.

### **Tahap Eksplorasi Masalah**

Pada tahap awal pelaksanaan kegiatan KKN di MTs Al-Hidayah Pondok Lombok, khususnya pada tanggal 21 dan 28 Agustus 2025, mahasiswa KKN melakukan proses persiapan kegiatan melalui observasi dan koordinasi dengan pihak sekolah. Kegiatan ini bertujuan untuk merancang strategi pengenalan *journaling* yang sesuai dengan kebutuhan siswa, sekaligus memastikan kegiatan dapat berjalan efektif dan memberikan dampak positif bagi perkembangan emosional dan akademik siswa.

Observasi dilakukan di lingkungan kelas MTs Al-Hidayah untuk memahami kondisi belajar siswa, kebiasaan mereka dalam mengekspresikan diri, serta interaksi antara guru dan peserta didik. Berdasarkan hasil observasi, ditemukan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dan mengekspresikan perasaan secara terbuka. Hal ini menunjukkan pentingnya sebuah media yang mampu membantu siswa dalam mengenali dan memahami dirinya.

Selain observasi, mahasiswa KKN juga melakukan wawancara dengan guru MTs Al-Hidayah. Dari wawancara tersebut diperoleh informasi bahwa siswa cenderung kurang terbiasa menulis refleksi diri, sehingga memerlukan metode pembelajaran yang inovatif untuk melatih kemampuan literasi sekaligus

mendukung perkembangan karakter. Guru menyambut baik ide pengenalan journaling therapy karena dapat menjadi sarana baru yang mendukung pembelajaran non-akademik dan penguatan kecerdasan emosional siswa.

Berdasarkan hasil persiapan ini, mahasiswa KKN kemudian menyusun langkah-langkah pengenalan journaling, mulai dari penyusunan materi tentang konsep journaling, perancangan kegiatan kelas, hingga pendampingan siswa dalam praktik menulis jurnal sederhana. Harapannya, kegiatan pengenalan journaling ini dapat membantu siswa-siswi MTs Al-Hidayah Pondok Lombok untuk lebih mengenal diri, mengelola emosi, serta membangun sikap *self-compassion* dalam kehidupan sehari-hari.

Identifikasi perlunya pengenalan journaling juga diperkuat oleh hasil observasi langsung yang dilakukan mahasiswa KKN selama proses pembelajaran di MTs Al-Hidayah Pondok Lombok. Dalam kegiatan tersebut, mahasiswa mencatat bahwa banyak siswa masih mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan, mengekspresikan pengalaman pribadi, serta mengelola emosi dengan baik. Kondisi ini berdampak pada kurangnya keterampilan siswa dalam membangun kesadaran diri, yang pada akhirnya memengaruhi kepercayaan diri dan motivasi belajar mereka.

Selain observasi, mahasiswa KKN juga melakukan wawancara dengan beberapa guru. Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa sebagian siswa cenderung menutup diri dan jarang menyampaikan perasaan atau masalah yang mereka hadapi, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Guru menilai perlunya metode pembelajaran alternatif yang dapat membantu siswa menyalurkan emosi dengan cara yang sehat, serta sekaligus meningkatkan kemampuan literasi mereka.

Setelah seluruh data dari observasi dan wawancara terkumpul, mahasiswa KKN melakukan diskusi internal untuk menganalisis temuan tersebut. Diskusi ini bertujuan untuk menentukan pendekatan yang sesuai untuk mendukung perkembangan emosional siswa. Berdasarkan analisis, diputuskan bahwa pengenalan journaling menjadi fokus utama, karena kegiatan ini tidak hanya melatih keterampilan menulis reflektif, tetapi juga membantu siswa dalam mengembangkan *self-compassion*, mengelola emosi, dan membentuk pola pikir positif.

Dengan penerapan journaling, diharapkan siswa-siswi MTs Al-Hidayah Pondok Lombok dapat memiliki media yang tepat untuk mengekspresikan diri, menumbuhkan kesadaran diri, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan kesempatan bagi guru untuk lebih memahami kondisi emosional siswa melalui refleksi yang dituliskan.

### **Tahapan Perencanaan**

Setelah mahasiswa KKN mengidentifikasi berbagai persoalan yang dihadapi remaja di lingkungan sekolah, terutama terkait pengelolaan emosi, kurangnya sarana ekspresi diri, serta keterbatasan ruang untuk merefleksikan pengalaman pribadi, maka mahasiswa KKN melanjutkan dengan tahap perencanaan kegiatan pada tanggal 9 Agustus 2024. Fokus utama tahap ini adalah merancang program pengenalan journaling sebagai media pengembangan diri siswa.

Proses perencanaan diawali dengan *brainstorming* untuk menentukan pendekatan yang tepat dalam memperkenalkan journaling kepada siswa-siswi MTs Al-Hidayah Pondok Lombok. Berdasarkan diskusi internal, journaling dipandang sebagai salah satu metode yang sederhana namun efektif untuk membantu remaja mengenal dan memahami dirinya sendiri. Melalui journaling, siswa dapat menuangkan perasaan, pikiran, serta pengalaman sehari-hari ke dalam tulisan, sehingga tercipta ruang refleksi yang mendukung pertumbuhan emosional maupun sosial mereka.

Dalam merancang kegiatan, mahasiswa KKN mempertimbangkan beberapa strategi utama, antara lain:

- a) Pendekatan Praktis – siswa akan diperkenalkan dengan journaling melalui contoh langsung berupa latihan menulis sederhana yang berhubungan dengan pengalaman sehari-hari mereka.
- b) Integrasi Visual dan Kreativitas – selain menulis, siswa juga diberikan kebebasan untuk menambahkan gambar, simbol, atau warna agar aktivitas journaling terasa lebih menarik dan personal.
- c) Fokus pada *Self-Compassion* – kegiatan diarahkan untuk menumbuhkan sikap empati terhadap diri sendiri, sehingga siswa dapat lebih menerima kekurangan maupun kelebihan yang dimilikinya.

Rancangan kegiatan ini juga mengacu pada penelitian Sohal, et al. (2022) yang menyatakan bahwa *journaling* dapat meningkatkan kemampuan manajemen emosi dalam menghadapi tekanan, serta Windiastuti & Kaloeti (2022) yang menunjukkan bahwa *self-compassion writing* mampu memberikan perspektif baru dalam menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan. Dengan dasar tersebut, mahasiswa KKN meyakini bahwa pengenalan *journaling* di MTs Al-Hidayah Pondok Lombok akan memberikan dampak positif, baik dalam mendukung perkembangan psikologis maupun meningkatkan keterampilan literasi siswa.

Setelah melalui berbagai pertimbangan, mahasiswa KKN akhirnya memutuskan untuk menggunakan pendekatan *journaling based self-compassion* dengan dukungan media kreatif seperti buku harian, lembar refleksi, serta panduan visual. Langkah ini diambil dengan keyakinan bahwa kombinasi metode menulis reflektif dan media pendukung akan memberikan pendekatan yang lebih adaptif dan efektif dalam membantu siswa mengelola emosi, mengenali diri, serta meningkatkan kepekaan sosial.

Alur kegiatan yang dirancang meliputi tahap-tahap sistematis, dimulai dari pengenalan *journaling* sebagai sarana menulis bebas mengenai pengalaman dan perasaan sehari-hari, kemudian dilanjutkan dengan latihan menulis terarah yang menekankan pada penguatan sikap empati terhadap diri sendiri (*self-compassion writing*), dan diperkuat dengan penggunaan media visual dan kreatif seperti gambar, warna, atau simbol untuk menambah daya tarik serta memperdalam makna dari setiap tulisan siswa.

Perencanaan ini juga mencakup penyusunan jadwal pelaksanaan kegiatan, penyediaan materi pendukung berupa contoh lembar *journaling* sederhana, serta pembagian tugas di antara anggota mahasiswa KKN agar setiap tahap dapat berjalan sesuai rencana. Dengan adanya perencanaan yang matang, diharapkan program pengenalan *journaling* ini dapat berjalan lancar dan memberikan dampak positif yang signifikan terhadap perkembangan emosional, literasi, serta karakter siswa-siswi MTs Al-Hidayah Pondok Lombok.

### **Tahap Pelaksanaan**

Setelah tahap perencanaan selesai, mahasiswa KKN di MTs Al-Hidayah Pondok Lombok memulai proses pelaksanaan program yang telah dirancang

pada tanggal 10 Agustus 2025. Pelaksanaan program ini berlangsung dari tanggal 11–18 Agustus dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola emosi, menumbuhkan *self-compassion*, serta mengembangkan keterampilan literasi melalui journaling therapy.

Tahap pelaksanaan dimulai dengan mahasiswa KKN memperkenalkan media journaling berupa buku harian, lembar refleksi, dan alat tulis kreatif (spidol warna, stiker, dan gambar sederhana) untuk menarik perhatian siswa. Media ini digunakan sebagai stimulus awal agar siswa merasa lebih tertarik dan nyaman dalam menulis, sekaligus memberikan contoh nyata tentang bagaimana journaling dapat dilakukan dengan cara yang sederhana dan menyenangkan.

Proses pembelajaran diawali dengan pemutaran slide atau ilustrasi visual yang berisi contoh aktivitas journaling, seperti menuliskan pengalaman sehari-hari, perasaan yang dialami, dan harapan untuk esok hari. Media ini digunakan sebagai pemantik untuk membantu siswa memahami bahwa journaling bukan sekadar menulis, tetapi juga sarana refleksi diri.

Setelah itu, tim pengabdian mengajak siswa untuk latihan menulis pertama dengan tema sederhana, misalnya *“Hal yang membuatku senang hari ini”* atau *“Satu pengalaman yang membuatku belajar sesuatu”*. Pada tahap ini, siswa menuliskan pengalaman atau perasaan mereka secara bebas, lalu diajak untuk berbagi sebagian isi tulisan (secara sukarela) di depan kelas. Kegiatan ini dipandu agar siswa mampu menemukan sisi positif, empati, dan pelajaran dari setiap pengalaman yang dituliskan.

Selama proses berlangsung, tantangan yang dihadapi adalah perbedaan kemampuan menulis dan keberanian siswa dalam mengungkapkan perasaan. Beberapa siswa cenderung malu atau bingung memulai tulisan. Oleh karena itu, pendekatan yang digunakan adalah memberi contoh konkret dari tim pengabdian, memberikan kata kunci atau kalimat pembuka untuk memudahkan mereka menulis, serta menciptakan suasana kelas yang aman dan suportif. Dengan cara ini, siswa lebih termotivasi untuk mencoba journaling secara konsisten.



**Gambar 1.** Pemberian Materi Jurnalng

(Sumber: Dokumentasi Tim Pengabdian, 2025)

Pelaksanaan program ini dilakukan secara berulang dan bertahap, dengan harapan bahwa melalui latihan journaling yang konsisten, kemampuan siswa dalam merefleksikan diri, mengelola emosi, serta menumbuhkan sikap self-compassion akan terus meningkat hingga mencapai kategori **Berkembang Sesuai Harapan**.

#### **Tahapan monitoring**

Monitoring dilakukan intensif hingga 30 Agustus 2025 melalui observasi langsung, evaluasi tulisan jurnal, dan diskusi dengan guru. Berikut ringkasan perubahan perilaku siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan journaling:

**Tabel 1.** *Data Observasi Jurnalng KKN Desa Sidomulyo*

| <b>Aspek Perilaku</b>                 | <b>Sebelum Journaling</b>               | <b>Sesudah Journaling</b>                              |
|---------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Ekspresi Emosi                        | Sulit mengekspresikan perasaan          | Lebih terbuka menulis dan menyampaikan perasaan        |
| Pengelolaan Emosi                     | Sering emosional tanpa control          | Lebih tenang dan mampu mengenali emosi                 |
| Literasi Reflektif                    | Jarang melakukan penulisan reflektif    | Meningkat, mampu menulis pengalaman secara terstruktur |
| Sikap terhadap Diri (Self-Compassion) | Rendah, sering menyalahkan diri sendiri | Meningkat, muncul sikap menerima dan menghargai diri   |

|                  |                                     |                                          |
|------------------|-------------------------------------|------------------------------------------|
| Kepercayaan Diri | Kurang percaya diri dalam berbicara | Lebih percaya diri dan aktif dalam kelas |
|------------------|-------------------------------------|------------------------------------------|

(Sumber: Dokumen Tim Pengabdian, 2025).

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa guru juga memberikan komentar, setelah kegiatan journaling, siswa terlihat lebih rileks dan lebih mampu membicarakan masalah mereka dalam diskusi kelas. Beberapa temuan hasil kegiatan ini ternyata sejalan dengan teori Neff (2003) tentang *self-compassion* yang menyatakan kemampuan menerima diri dan pengalaman negatif meningkatkan kesejahteraan psikologis. Pengalaman siswa yang makin mampu mengelola emosi dan mengekspresikan diri lewat tulisan mendukung studi Sohal et al. (2022), yang menyatakan intervensi journaling efektif dalam manajemen kesehatan mental. Peningkatan literasi reflektif juga sesuai dengan temuan Yuniarti (2020) bahwa journaling dapat mengembangkan kemampuan kreativitas dan berpikir kritis siswa. Dengan demikian, penerapan journaling therapy di MTs Al-Hidayah Pondok Lombok terbukti tidak hanya sebagai latihan literasi, tetapi juga sebagai alat pengembangan karakter dan kesehatan emosional yang adaptif. Selain itu, keterlibatan guru dan lingkungan yang suportif menjadi kunci keberhasilan metode ini, serupa dengan temuan penelitian yang menekankan pentingnya kolaborasi dalam pendekatan PAR.

### **Refleksi**

Refleksi dilakukan untuk mengevaluasi dampak program pengenalan journaling terhadap siswa MTs Al-Hidayah Pondok Lombok. Hasil menunjukkan bahwa journaling efektif membantu siswa meningkatkan kemampuan mengekspresikan emosi, mengenali diri, serta menumbuhkan sikap *self-compassion*. Siswa yang sebelumnya kesulitan mengungkapkan perasaan kini lebih terbuka melalui tulisan, yang juga memperkuat kesadaran diri mereka dalam menghadapi dinamika emosional sehari-hari.

Penggunaan panduan reflektif dan pendampingan intensif terbukti memberi efek positif signifikan terhadap peningkatan literasi reflektif siswa. Mereka dapat menuangkan beragam perasaan dan pengalaman secara lebih terstruktur sambil belajar menerima diri secara lebih bijak. Contoh refleksi siswa seperti berikut memperkuat temuan ini: *"Saya merasa lebih tenang dan mengerti*

*bahwa tidak apa-apa untuk merasa sedih, asalkan saya bisa menuliskannya dan mencoba memperbaiki hari esok."* (Siti, siswa kelas IX)

Namun, tantangan tetap ada, terutama perbedaan latar belakang emosional siswa yang memerlukan pendekatan fleksibel dan personal. Kebebasan berekspresi tanpa tekanan menjadi kunci agar siswa merasa nyaman dan termotivasi. Pendamping yang aktif dan responsif juga sangat berperan dalam membangun lingkungan yang aman untuk refleksi diri.

Secara keseluruhan, program ini sukses menjadi media yang efektif untuk belajar mengenal diri sendiri dan mengelola emosi secara sehat, sekaligus meningkatkan keterampilan literasi tulis siswa. Rekomendasi berkelanjutan mencakup variasi instruksi journaling, pelatihan guru dalam pendampingan journaling, serta evaluasi rutin untuk kualitas dan manfaat optimal bagi siswa.

Tim pengabdian menyadari bahwa program ini memberikan pembelajaran penting tentang kesabaran, kreativitas, dan komitmen dalam menjalankan tugas pendampingan pendidikan karakter remaja. Pengalaman langsung di lapangan dan interaksi intens dengan siswa menambah wawasan mereka mengenai kebutuhan emosional dan tantangan dalam pendidikan karakter anak usia sekolah menengah. Kegiatan pengabdian yang bersifat partisipatif dan kolaboratif memperkaya kemampuan mereka dalam mengelola dinamika sosial serta membangun hubungan yang positif dengan siswa.

Kolaborasi tim pengabdian yang konsisten berdiskusi dan mengatasi berbagai tantangan bersama menjadi kunci keberhasilan program. Pengalaman ini sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam program pengabdian masyarakat efektif dalam melatih kemampuan sosial, kepribadian, dan kepemimpinan (Harahap, 2020; UNILA, 2025). Melalui pembinaan adab, akhlak, dan pendidikan karakter, mahasiswa tidak hanya menjadi fasilitator, tetapi juga teladan yang memberikan dampak positif nyata pada perkembangan moral dan sikap positif siswa.

Pengalaman pelaksanaan kegiatan ini telah memberikan pembelajaran berharga sekaligus memperkuat komitmen para mahasiswa untuk terus mengembangkan keterampilan pedagogis, rasa empati, dan inovasi dalam pendidikan. Kesadaran akan pentingnya kolaborasi dengan guru, siswa, dan masyarakat sekitar juga menjadi modal penting dalam menjalankan tugas

sebagai calon pendidik yang adaptif dan responsif terhadap kebutuhan peserta didik.

## **Kesimpulan**

Penerapan metode Participatory Action Research (PAR) dalam program pengenalan journaling di MTs Al-Hidayah Pondok Lombok terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa mengekspresikan diri, mengelola emosi, serta menumbuhkan sikap self-compassion. Program journaling sebagai media refleksi diri berhasil mengembangkan literasi tulis dan karakter positif pada siswa, khususnya mereka yang awalnya kesulitan dalam mengungkapkan perasaan. Dengan pendampingan intensif, penggunaan media kreatif, dan keterlibatan guru secara aktif, tujuan penelitian untuk mengembangkan layanan journaling therapy sebagai inovasi pendidikan yang mendukung kesejahteraan psikologis dan literasi siswa dapat tercapai dengan baik. Adapun rekomendasi praktis untuk guru/pendidik, diantaranya yakni:

1. Guru disarankan untuk mengintegrasikan journaling sebagai bagian rutin dalam proses pembelajaran untuk membantu siswa mengekspresikan perasaan dan refleksi diri secara terarah dan kreatif.
2. Berikan panduan yang bervariasi dan aplikatif sesuai karakter siswa, serta gunakan media pendukung yang memacu minat, seperti gambar, warna, dan simbol.
3. Lakukan pendampingan personal dan ciptakan lingkungan kelas yang aman dan suportif agar siswa merasa nyaman berekspresi tanpa tekanan.
4. Guru perlu mengikuti pelatihan khusus mengenai journaling therapy agar mampu membimbing siswa secara efektif dan adaptif terhadap kebutuhan emosional mereka.

Keterbatasan penelitian ini meliputi jumlah sampel yang terbatas pada satu MTs, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi ke lingkungan madrasah atau sekolah lain secara luas. Selain itu, durasi pelaksanaan program yang hanya satu bulan mungkin belum cukup untuk melihat perubahan jangka panjang dalam aspek literasi dan self-compassion siswa. Pengabdian lanjutan disarankan untuk dilakukan dengan cakupan lebih luas dan metode campuran (quantitative dan qualitative) agar dapat mengukur dampak secara lebih komprehensif dan

mendalam. Pengembangan media journaling digital dan integrasi dengan program pendampingan psikologis juga dapat menjadi fokus penting untuk meningkatkan keterlibatan dan efektivitas pembelajaran reflektif di masa depan.

## Referensi

- Agustriyana, & Nur Astuti. (2017). Bimbingan klasikal melalui teknik journaling untuk mencegah kecemasan pada siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 2(1), 9–15.
- Baum, F., MacDougall, C., & Smith, D. (2016). Participatory action research: Principles and practice. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 60(10), 854–857.
- Cahyani, N. (2023). *Pendekatan participatory action research dalam pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gunawan, H. (2021). *Pendidikan karakter: Konsep dan implementasinya*. Bandung: Alfabeta.
- Haryanti, R. (2019). Perkembangan psikologis remaja panti asuhan. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(2), 123–134.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by Writing It Down: How Expressive Writing Improves Health And Eases Emotional Pain*. New York: Guilford Press.
- Pusako. (2025). Teknik journaling sebagai strategi coping stress bagi remaja. *Jurnal Pengabdian Psikologi*.
- Sohal, S., Dhillon, H. S., & Gill, K. (2022). The impact of journaling interventions on mental health: A systematic review. *Journal of Mental Health Research*, 25(3), 201–214.
- Suryaman, A., Lestari, D., & Wibowo, T. (2023). Journaling therapy dalam meningkatkan self-compassion pada remaja. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 11(1), 45–55.
- Suryaman, N. T., dkk. (2023). Penerapan journaling therapy untuk guru BK dan siswa. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 2(10).
- Windiastruti, R., & Kaloeti, D. (2022). Self-compassion writing: Strategi meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 11(2), 88–97.

Yuniarti, E. (2020). Literasi reflektif melalui journaling pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Bahasa*, 9(1), 55–64.

Young, M. E. (2013). *On the powers of powerful knowledge*. [Monograph].

Zahra, A., Pratiwi, D., & Lestari, R. (2021). Self-compassion sebagai faktor protektif pada remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 8(2), 101–110.

### **Pengakuan/Acknowledgements**

Limpahan terimakasih diucapkan kepada pihak Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (LPPM) Insitut Nasional Nusantara Al Farabi, pihak Desa Sidomulyo serta keluarga besar Mts Al-Hidayah pondok Lombok yang telah membantu tim pengabdian memperoleh berbagai informasi, menuangkan ilmu serta terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada tahun ini. Semoga ilmu yang kami peroleh dibangku kuliah, melalui kegiatan ini dapat meningkatkan kualitas pembelajaran bagi para siswa-siswi di Mts Al-Hidayah Pondok Lombok.