

Edukasi dan Pelatihan *Journaling Diri* Dalam Upaya Menjaga Kesehatan Mental

Paramita Septianawati^{1*}, Tisna Sedy Pratama², Irma Finurina Mustikawati¹, Inggar Ratna Kusuma³, Andi Muh. Maulana¹

1. Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

2. Fakultas Kedokteran dan Ilmu-Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Jenderal Soedirman, Indonesia

3. Fakultas Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

ABSTRAK

Pendahuluan: Kesehatan mental merupakan aspek penting dari kesejahteraan secara keseluruhan, namun sering kali diabaikan, terutama di kalangan remaja yang menghadapi tantangan emosional dan sosial yang signifikan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental melalui pengenalan dan praktik penjurnalan sebagai alat refleksi diri.

Metode: Program ini dilaksanakan di salah satu Sekolah Menengah Kejuruan yang berisi remaja, melibatkan 43 siswa. Intervensi meliputi pendidikan tentang kesehatan mental, teknik penjurnalan, dan praktik penjurnalan terbimbing selama satu bulan. Dampak program diukur menggunakan Skala Harga Diri Rosenberg (RSES), dengan data dikumpulkan sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil dan pembahasan: Skor harga diri rata-rata meningkat dari 26,74 sebelum intervensi menjadi 28,23 setelah penjurnalan. Selain itu, distribusi kategori harga diri bergeser secara positif: jumlah siswa dengan harga diri rendah menurun dari 12 (27,91%) menjadi 9 (20,93%), sementara mereka yang memiliki harga diri tinggi meningkat dari 7 (16,28%) menjadi 15 (34,88%).

Kesimpulan: Temuan ini menunjukkan bahwa menulis jurnal dapat menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan kesadaran diri, pengaturan emosi, dan kesejahteraan mental secara keseluruhan di kalangan remaja.

Kata Kunci: harga diri; *Journaling*; kesehatan mental; pengabdian kepada Masyarakat: remaja

ABSTRACT

Introduction: Mental health is a crucial aspect of overall well-being, yet it is often overlooked, especially among adolescents who face significant emotional and social challenges. This community service activity aimed to promote mental health through the introduction and practice of journaling as a self-reflection tool.

Methods: The program was implemented at a vocational high school for adolescents, involving 43 students. The intervention included mental health education, journaling techniques, and a month of guided journaling practice. The program's impact was measured using the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), with data collected before and after the intervention.

Result and discussions: The results showed a significant improvement in the participants' self-esteem. The average self-esteem score increased from 26.74 before the intervention to 28.23 after journaling. Additionally, the distribution of self-esteem categories shifted positively: the number of students with low self-esteem decreased from 12 (27.91%) to 9 (20.93%), while those with high self-esteem increased from 7 (16.28%) to 15 (34.88%).

Conclusion: These findings indicate that journaling can be an effective method for enhancing self-awareness, emotional regulation, and overall mental well-being among adolescents.

Keywords: adolescents; community service; journaling; mental health; self-esteem

Correspondence: dr. Paramita Septianawati,M.Si., Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Email: paramitaseptianawati@ump.ac.id

Submitted: 09/05/2025

Accepted: 27/01/2026

Published:09/02/2026

PENDAHULUAN

Journaling sebagai metode untuk menjaga kesehatan mental telah mendapatkan perhatian yang semakin besar dalam konteks kesehatan masyarakat. Kesehatan mental merupakan aspek penting dari kesejahteraan individu yang sering kali terabaikan dalam diskusi tentang kesehatan secara umum. Dalam era modern ini, di mana tekanan sosial, ekonomi, dan lingkungan semakin meningkat, penting untuk menemukan cara-cara efektif untuk mendukung kesehatan mental, salah satunya melalui praktik journaling. Journaling merupakan tulisan secara naratif berkaitan peristiwa kehidupan penuh tekanan yang menghasilkan manfaat kesehatan fisik dan psikologis^{1,2}. Journaling dapat berfungsi sebagai alat refleksi yang membantu individu untuk mengekspresikan perasaan, mengatasi stres, dan meningkatkan kesadaran diri³.

Penelitian menunjukkan bahwa journaling dapat meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan remaja dan dewasa muda, yang merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan mental⁴. Melalui kegiatan menulis, individu dapat mengidentifikasi dan memproses emosi mereka, yang berkontribusi pada pengembangan resiliensi³. Selain itu, komunikasi interpersonal yang baik juga berperan penting dalam mendukung kesehatan mental, di mana journaling dapat menjadi jembatan untuk meningkatkan komunikasi dengan diri sendiri dan orang lain⁵. Dengan demikian, journaling tidak hanya berfungsi sebagai metode individu, tetapi juga dapat menjadi bagian dari pendekatan komunitas yang lebih luas dalam promosi kesehatan mental⁶.

Lebih jauh lagi, dalam konteks pandemi COVID-19, banyak penelitian menunjukkan bahwa kegiatan journaling dapat membantu individu untuk mengelola kecemasan dan stres yang meningkat akibat situasi yang tidak menentu⁷. Kegiatan ini memberikan ruang bagi individu untuk merefleksikan pengalaman mereka dan menemukan makna dalam situasi sulit, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka⁸. Oleh karena itu, penting untuk mengedukasi Masyarakat; khususnya remaja dan orang dewasa muda tentang manfaat journaling sebagai strategi menjaga kesehatan mental^{4,7}. Masa remaja merupakan periode transisi yang kompleks, ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Pada fase ini, mereka menghadapi berbagai tantangan emosional yang signifikan, seperti tekanan akademik, tuntutan prestasi, persaingan dengan teman sebaya, perubahan hormonal, krisis identitas, serta pengaruh lingkungan dan media sosial. Faktor-faktor tersebut dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan penurunan kesehatan mental jika tidak dikelola dengan baik⁴.

Menurut Novita Haryanto dkk. (2023), peningkatan literasi kesehatan di kalangan remaja merupakan langkah penting untuk membangun ketahanan kesehatan. Selain itu, Passe dkk. (2022) menunjukkan bahwa aktivitas yang mendukung pengelolaan stres dan kecemasan, seperti journaling sehingga dapat membantu individu beradaptasi lebih baik terhadap tekanan hidup. Journaling bermanfaat untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan, memproses pengalaman emosional, serta meningkatkan kesadaran diri, sehingga relevan diterapkan bagi remaja dan dewasa muda dalam menjaga kesehatan mental mereka³.

Berdasarkan uraian di atas, journaling merupakan salah satu kegiatan yang terbukti secara efektif untuk menjaga kesehatan mental. Maka dari itu, dalam tujuan pengabdian Masyarakat yang kami lakukan adalah untuk mengedukasi remaja mengenai manfaat journaling dalam upaya membangun harga diri, sehingga tercipta motivasi untuk mengintegrasikannya sebagai mekanisme coping sehari-hari serta mendukung gerakan kesehatan mental.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menyangsar siswa sekolah remaja usia 16-18 tahun sebagai target peserta, dengan pertimbangan bahwa masa remaja awal merupakan periode krusial pembentukan identitas diri dan harga diri. Sebanyak 43 siswa kelas X dari Sekolah menengah Kerjuruan (SMK) Negeri 1 Purwokerto terlibat dalam kegiatan ini, yang dilaksanakan di aula sekolah pada tanggal 1 dan 29 Agustus 2024. Materi diberikan oleh tim dosen dari Program Studi Kedokteran beserta seorang psikolog klinis yang berpengalaman dalam intervensi kesehatan mental remaja.

Pelaksanaan dimulai dengan sesi edukasi kesehatan mental yang disampaikan secara tatap muka menggunakan metode ceramah interaktif. Materi berupa pengenalan journaling sebagai salah satu strategi *self-help*. Peserta diberikan kesempatan bertanya dan berdiskusi mengenai tantangan yang mereka alami dalam mengelola emosi sehari-hari. Selanjutnya dilakukan sesi pelatihan journaling yang mencakup pengenalan teknik journaling refleksi diri, diikuti dengan praktik langsung. Peserta diarahkan untuk menulis pengalaman atau perasaan yang mereka rasakan pada hari tersebut dengan panduan dari fasilitator. Selain itu, peserta dibekali buku jurnal harian berisi template sederhana yang dapat digunakan di rumah selama satu bulan penuh.

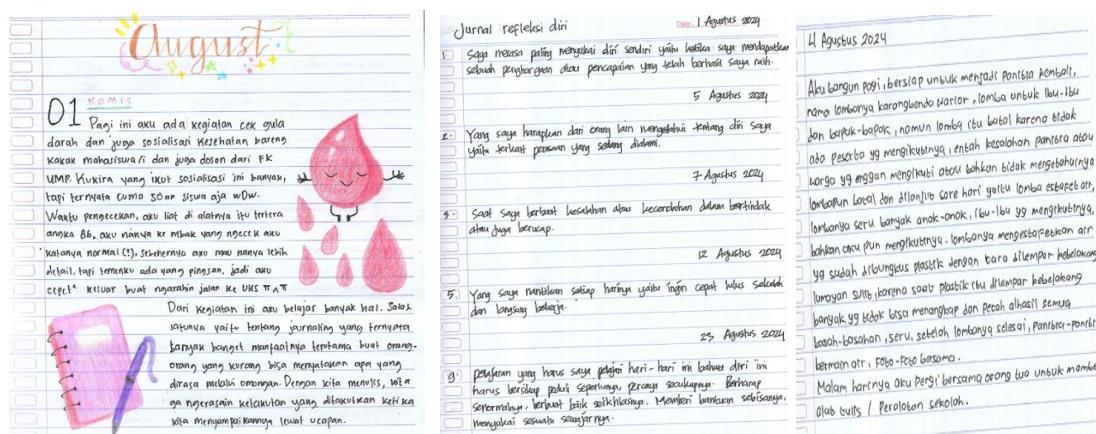
Untuk menilai efektivitas kegiatan, dilakukan pengukuran harga diri peserta menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)*, yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia. Penilaian dilakukan dua kali, yaitu sebelum sesi edukasi dimulai (pre-test) dan dilanjutkan pada sesi setelah mengisi selama 28 hari dengan peserta rutin melakukan journaling (post-test). Skor pre-test dan post-test kemudian dibandingkan untuk melihat perubahan tingkat harga diri, yang dianalisis secara deskriptif dan disertai interpretasi dampak praktis dari intervensi journaling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Harga diri merupakan aspek penting dari perkembangan mental remaja, yang dipengaruhi oleh beragam faktor termasuk pengalaman sosial, lingkungan, dan intervensi edukatif. Dalam konteks kesehatan mental, terutama di kalangan remaja, harga diri sering kali berperan sebagai penyangga yang melindungi individu dari dampak negatif seperti kecemasan dan depresi. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang fokus pada peningkatan harga diri dapat menghasilkan perubahan positif dalam kondisi mental remaja, termasuk melalui teknik *journaling diri*^{9,10}.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat di 1 Agustus 2024 (a) Siswa presensi dan mengambil buku untuk diisi selama 1 bulan; (b) Materi penyuluhan dan pelatihan Journaling Diri; (c) Pelatihan Journaling Diri



Gambar 2. Aplikasi penulisan tulisan remaja dalam menuliskan Refleksi Diri

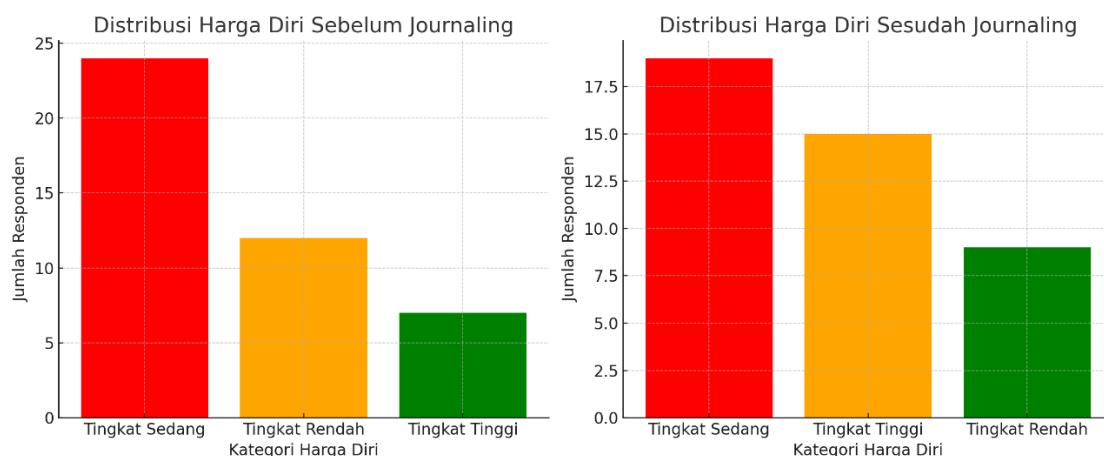


Gambar 3. Kegiatan Pengabdian Masyarakat di 29 Agustus 2024 : Pengisian Mengenai Harga Diri setelah mengisi Journaling Diri selama 1 bulan

Dalam kegiatan Masyarakat ini dilakukan pengukuran harga diri dengan menggunakan kuesioner *Rosenberg Self Esteem Scale* (RSES) (11), yang telah diterjemahkan dengan menggunakan skor total, setelah menambahkan poin yang sesuai dengan semua item dalam skala dalam rentang antara 10 sampai 40 poin dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini (Garcia et al., 2019). Adapun kemungkinan tingkat harga diri yaitu Tingkat rendah (10-25), tingkat sedang (26-29) dan tingkat tinggi (30-40) (12). Siswa mengisi di tanggal 1 Agustus 2024 berkaitan dengan RSES dan dievaluasi lagi pada tanggal 29 Agustus 2024, untuk mengetahui siswa yang memiliki kecenderungan harga diri rendah untuk mengembalikan lagi ke harga diri yang normal.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa rata-rata skor harga diri sebelum kegiatan journaling adalah 26,74, sedangkan setelah journaling meningkat menjadi 28,23 dari total 43 siswa yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat. Hal ini mengindikasikan adanya peningkatan skor rata-rata harga diri setelah partisipan melakukan journaling. Selain itu, distribusi kategori harga diri juga mengalami perubahan. Sebelum journaling, terdapat 12 orang (27,91%) dengan harga diri rendah, 24 orang (55,81%) dengan harga diri sedang, dan 7 orang (16,28%) dengan harga diri tinggi. Setelah journaling, jumlah individu dengan harga diri rendah berkurang menjadi 9 orang (20,93%), sedangkan jumlah individu dengan harga diri tinggi meningkat menjadi 15 orang (34,88%). Sementara itu, jumlah individu dengan harga diri sedang juga mengalami penurunan menjadi 19 orang (44,19%). Visualisasi data dapat dilihat dalam gambar 4

memperlihatkan bahwa setelah journaling, terjadi peningkatan signifikan pada jumlah individu dengan harga diri tinggi, sementara jumlah individu dengan harga diri rendah menurun.



Gambar 4. Distribusi Harga Diri siswa sebelum dan Setelah Journaling

Journaling diri, sebagai metode refleksi pribadi, memberikan remaja ruang untuk mengeksplorasi perasaan mereka dan meningkatkan kesadaran diri. Melalui kegiatan ini, remaja dapat memproses pengalaman sehari-hari serta merumuskan pandangan positif tentang diri mereka. Penelitian menyatakan bahwa individu yang terlibat dalam kegiatan menulis jurnal cenderung melaporkan peningkatan dalam harga diri mereka, serta kebahagiaan dan kepuasan hidup^{9,10,13,14}. Selain itu, journaling dapat membantu remaja dalam mengatasi perasaan negatif dan mengembangkan rasa syukur, yang pada gilirannya berkontribusi terhadap peningkatan harga diri⁹.

Intervensi berbasis pendidikan dan latihan, termasuk kelompok diskusi dan pelatihan berbasis kognitif-tingkah laku, juga telah terbukti efektif dalam meningkatkan harga diri di kalangan remaja^{15,16}. Misalnya, program yang menggabungkan diskusi kelompok dan latihan kesadaran diri dapat menciptakan lingkungan yang mendukung bagi remaja untuk mengekspresikan diri dan mendapatkan umpan balik positif dari sesama. Ini penting, mengingat bahwa dukungan sosial dan keterhubungan yang erat dengan teman sebaya berperan signifikan dalam membangun harga diri yang kokoh di kalangan remaja¹⁷. Namun, penting untuk diingat bahwa pendekatan yang terlalu fokus pada hasil dapat menyebabkan tekanan tambahan pada remaja.

Oleh karena itu, program edukasi dan pelatihan sebaiknya dirancang dengan pendekatan yang fleksibel dan responsif terhadap kebutuhan individu. Dalam konteks ini, keterlibatan orang dewasa, terutama orang tua dan pendidik, dalam mendukung praktik journaling dan penyediaan umpan balik positif juga krusial untuk memfasilitasi pengembangan harga diri yang sehat¹⁸. Dengan mengedepankan metode refleksi diri melalui journaling dan intervensi positif lainnya, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung bagi remaja untuk mengembangkan harga diri yang baik, sehingga pada gilirannya membantu mereka menjaga kesehatan mental yang optimal di masa-masa kritis dalam perkembangan mereka¹⁹.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan melalui edukasi dan pelatihan journaling diri telah berhasil meningkatkan kesehatan mental, khususnya harga diri, pada peserta yang terdiri dari siswa remaja. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa rata-rata skor harga diri sebelum kegiatan journaling adalah 26,74, dan setelah journaling meningkat menjadi 28,23. Hal ini mengindikasikan adanya peningkatan signifikan dalam harga diri peserta setelah mengikuti program journaling selama satu bulan.

Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi peserta, tetapi juga dapat menjadi model untuk program kesehatan mental yang lebih luas di masyarakat. Untuk keberlanjutan, disarankan agar program serupa diintegrasikan ke dalam kurikulum sekolah atau kegiatan komunitas, dengan pendampingan yang lebih intensif dan evaluasi berkala untuk memastikan dampak yang berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Guru dan Staf SMK Negeri 1 Purwokerto atas dukungan, kerjasama, dan fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Selain itu, penulis juga menyampaikan apresiasi yang tulus kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah mendanai kegiatan ini dengan NOMOR : A.11-III/7798-S.Pj./LPPM/II/2024. Penulis turut mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Danoff-Burg S, Mosher CE, Seawell AH, Agee JD. Does narrative writing instruction enhance the benefits of expressive writing? *Anxiety, Stress Coping*. 2010;23(3):341–52.
2. MacIsaac A, Mushquash AR, Wekerle C. Writing Yourself Well: Dispositional Self-Reflection Moderates the Effect of a Smartphone App-Based Journaling Intervention on Psychological Wellbeing across Time. *Behav Chang*. 2023;40(4):297–313.
3. Apriani P. Expressive Writing Therapy dan Exposure Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Sosial pada Remaja Korban Bullying. *Αγαη* [Internet]. 2024;15(1):37–48. Available from: chrome extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/12870/1/TESIS.pdf
4. Novita Haryanto A, Nina N, Ramadhani NR. Peningkatan Literasi Kebijakan Kesehatan pada Remaja untuk Mencapai Ketahanan Kesehatan di Jabodetabek. *J Pengabdi Masy Saga Komunitas*. 2023;2(3):206–11.
5. Rosmalina A. Peran Komunikasi Interpersonal Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental Seseorang. *Prophet Prof Empathy Islam Couns J*. 2018;1(01):49–68.
6. Kurniawan Y, Sulistyariini I. Komunitas Sehati (Sehat Jiwa dan Hati) Sebagai Intervensi Kesehatan Mental Berbasis Masyarakat. *Insa J Psikol dan Kesehat Ment*. 2017;1(2):112.
7. Passe R, Aminuddin A, Lestari A, Sudirman J. Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Pandemi Covid-19 Pada Masyarakat Desa Timbuseng Kabupaten Takalar. *Psikol Kreat Inov*. 2022;2(3):1–8.
8. Hardjo S, Aisyah S, Mayasari SI. Bagaimana Psychological well being Pada Remaja ?

- Sebuah Analisis Berkaitan Dengan Faktor Meaning In Life. *J Divers.* 2020;6(1):63–76.
9. Lee S-Y. Effect of Gratitude Training Program on Dental Hygiene Students' Gratitude Disposition, Self-Esteem, and Happiness. *J Dent Hyg Sci.* 2017;17(5):405–12.
10. Alwledat K, Al-Amer R, Ali AM, Abuzied Y, Adnan Khudeir F, Alzahrani NS, et al. Creative Art Therapy for Improving Depression, Anxiety, and Stress in Patients with Stroke: A Quasi-Interventional Study. *SAGE Open Nurs.* 2023;9(3678).
11. Maroqi N. Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Rosenberg Self Esteem Scale Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *J Pengukuran Psikol dan Pendidik Indones.* 2019;7(2):92–6.
12. García JA, y Olmos FC, Matheu ML, Carreño TP. Self esteem levels vs global scores on the Rosenberg self-esteem scale. *Heliyon.* 2019;5(3).
13. Paramita AFA, Tjandrawibawa P. Custom Journaling Book Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Pada Generasi Z. *J VICIDI.* 2021;11(2):24–31.
14. Pryma PA, Briegel M. Student Self-Care and Mental Health Well-Being through Creative Art and Art Journaling: Facilitating Self-Care Opportunities through Creative Art for Students in the Helping Professions. *Creat Educ.* 2024;15(04):503–11.
15. Ahmadi M, Mahmoudi S, Jalali A, Khoshay A, Amirian J. Educational Intervention Through a Group Discussion is Effective on the Self-Esteem of Patients with Heart Failure. *J Clin Res Paramed Sci.* 2019;8(2).
16. Kolubinski DC, Frings D, Nikčević A V., Lawrence JA, Spada MM. A systematic review and meta-analysis of CBT interventions based on the Fennell model of low self-esteem. *Psychiatry Res [Internet].* 2018;267:296–305. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.06.025>
17. Lucas-Molina B, Pérez-Albéniz A, Solbes-Canales I, Ortúñoz-Sierra J, Fonseca-Pedrero E. Bullying, Cyberbullying and Mental Health: The Role of Student Connectedness as a School Protective Factor | Acoso escolar, ciberbullying y salud mental: El rol de la cohesión entre estudiantes como factor protector escolar. *Psychosoc Interv.* 2022;31(1):33–41.
18. Us wah Bokhari, Us wah Shoaib, Farhat Ijaz, Rana Khurram Aftab, Musarrat Ijaz. Effects of bullying on the mental health of adolescents. *Prof Med J.* 2022;29(07):1073–7.
19. Arsandaux J, Galéra C, Salamon R. The association of self-esteem and psychosocial outcomes in young adults: a 10-year prospective study. *Child Adolesc Ment Health.* 2021;26(2):106–13.