

## **Penguatan Regulasi Emosi Santri melalui Teknik *Emotional Journaling* di Pondok Pesantren Tahfidz Barokah Merapi Magelang**

**Niken Setyaningrum<sup>1\*</sup>, Ardhian Indra Darmawan<sup>1</sup>, Fitriah M Suud<sup>2</sup>, Mirawati<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Keperawatan, STIKES Surya Global, Yogyakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Psikologi Pendidikan Islam, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Potensi Utama, Sumatera Utara, Indonesia

\*email: [nikensetyaningrum7@gmail.com](mailto:nikensetyaningrum7@gmail.com)

### **Abstrak**

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan emosional yang cukup dinamis. Remaja yang tinggal di lingkungan pesantren menghadapi berbagai tuntutan akademik, kegiatan keagamaan, serta adaptasi sosial yang dapat memunculkan beragam pengalaman emosional. Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi menjadi keterampilan penting yang perlu dimiliki oleh santri agar mampu mengelola pengalaman emosional secara adaptif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi santri melalui pelatihan *emotional journaling*. Kegiatan dilaksanakan di Pondok Pesantren Tahfidz Barokah Merapi, Magelang, dengan melibatkan 50 santri sebagai partisipan. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain pre-test dan post-test. Pengukuran kemampuan regulasi emosi dilakukan menggunakan *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)* sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi. Analisis data dilakukan menggunakan *uji Wilcoxon Signed-Rank Test* untuk melihat perbedaan skor regulasi emosi sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan skor regulasi emosi setelah pelaksanaan pelatihan *emotional journaling*. Selain itu, distribusi kategori regulasi emosi menunjukkan peningkatan jumlah partisipan pada kategori tinggi serta penurunan pada kategori rendah. Hasil uji statistik juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik *emotional journaling* dapat menjadi salah satu strategi reflektif yang efektif untuk membantu santri mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara lebih adaptif. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi alternatif pendekatan dalam mendukung penguatan kesehatan psikologis santri di lingkungan pesantren.

**Kata Kunci:** Regulasi Emosi, *Emotional Journaling*, Santri, Kesehatan Psikologis, Pengabdian Masyarakat

**Strengthening Students' Emotional Regulation through *Emotional Journaling* Techniques at the Tahfidz Barokah Merapi Islamic Boarding School in Magelang**

**Abstract**

Adolescence is a developmental stage characterized by significant emotional changes. Adolescents living in Islamic boarding schools often face various academic demands, religious activities, and social adjustments that may trigger diverse emotional experiences. Therefore, emotional regulation becomes an important skill that needs to be developed among students to help them manage emotional experiences adaptively. This community service activity aimed to strengthen students' emotional regulation through emotional journaling training. The activity was conducted at Pondok Pesantren Tahfidz Barokah Merapi, Magelang, involving 50 students as participants. A quantitative approach with a pre-test and post-test design was employed. Emotional regulation was measured using the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) before and after the intervention. Data were analysed using the Wilcoxon Signed-Rank Test to examine differences in emotional regulation scores before and after the activity. The results indicated an improvement in emotional regulation scores following the emotional journaling training. In addition, the distribution of emotional regulation categories showed an increase in the proportion of participants in the high category and a decrease in the low category. Statistical analysis also revealed a significant difference between pre-test and post-test scores. These findings suggest that emotional journaling can serve as an effective reflective strategy to help students recognize, express, and manage their emotions more adaptively. This activity is expected to provide an alternative approach to support the psychological well-being of students in Islamic boarding school environments.

**Keywords:** emotional regulation, emotional journaling, students, psychological well-being, community service

**LATAR BELAKANG**

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan emosional yang signifikan (Aspaas Skoe & von der Lippe, 2005; Profaca, 2016). Pada fase ini, individu mengalami berbagai perubahan biologis, kognitif, dan sosial yang dapat memengaruhi stabilitas emosi (Kraft et al., 2023; Phillips et al., 2024). Remaja seringkali menghadapi dinamika perasaan yang lebih intens, seperti rasa cemas, marah, sedih, maupun kebingungan dalam memahami diri sendiri (Cardamone-Breen et al., 2018). Kondisi tersebut menuntut remaja untuk memiliki kemampuan dalam mengenali, memahami, serta mengelola emosi secara adaptif (Compas et al., 2017; Kökönyei et al., 2024). Namun demikian, tidak semua remaja memiliki keterampilan regulasi emosi yang

memadai, sehingga mereka rentan mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan secara sehat. Apabila tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat berdampak pada munculnya perilaku maladaptif (Yavuz & Ünübol, 2025), kesulitan dalam hubungan sosial, serta penurunan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penguatan kemampuan regulasi emosi menjadi aspek penting dalam mendukung perkembangan psikologis remaja yang lebih sehat dan adaptif.

Santri di pondok pesantren menghadapi tuntutan akademik, hafalan Al-Qur'an, serta adaptasi sosial yang dapat memunculkan berbagai dinamika emosi. Berdasarkan hasil observasi awal, jumlah santri di Pondok Pesantren Tahfidz Barokah Merapi mencapai sekitar 30–50 santri dengan rentang usia remaja, yang sebagian besar sedang berada pada tahap perkembangan emosional yang dinamis. Santri mengikuti kegiatan yang terjadwal secara intensif setiap hari, meliputi kegiatan menghafal Al-Qur'an, pembelajaran keagamaan, serta aktivitas kedisiplinan pesantren. Selain itu, sebagian santri juga merupakan perantau yang tinggal jauh dari keluarga, sehingga dihadapkan pada proses adaptasi sosial yang tidak selalu mudah. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan berbagai respon emosional seperti stres, kelelahan, kecemasan, maupun perasaan tertekan ketika menghadapi target hafalan atau tuntutan akademik lainnya. Kehidupan di lingkungan pesantren menuntut santri untuk menjalani aktivitas yang terstruktur dan disiplin, termasuk kegiatan belajar, menghafal, serta berinteraksi dengan teman sebaya dan pengasuh pesantren (Bahiroh & Suud, 2020). Selain itu, sebagian santri juga harus beradaptasi dengan kehidupan jauh dari keluarga, yang dapat menimbulkan perasaan rindu, tekanan, atau kelelahan emosional. Situasi tersebut berpotensi memunculkan berbagai respons emosional yang beragam pada santri, seperti stres, kecemasan, maupun frustrasi ketika menghadapi kesulitan dalam proses pembelajaran atau hafalan. Oleh karena itu, kemampuan untuk mengelola dan meregulasi emosi menjadi keterampilan penting yang perlu dimiliki oleh santri agar mereka mampu menghadapi berbagai tuntutan tersebut secara lebih adaptif dan tetap menjaga kesejahteraan psikologis selama menjalani pendidikan di lingkungan pesantren (Ciranka & van den Bos, 2019).

Kemampuan regulasi emosi menjadi keterampilan penting agar santri mampu

mengelola stres, tekanan belajar, serta hubungan interpersonal (Morrish et al., 2018). Regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu untuk mengenali, memahami, serta mengendalikan respons emosional yang muncul dalam berbagai situasi (Gross, 1998; Gross & John, 2003). Kemampuan ini membantu individu untuk mengekspresikan emosi secara tepat dan menyesuaikan respons emosional dengan konteks yang dihadapi. Bagi santri yang menjalani aktivitas belajar yang padat serta kehidupan komunal di lingkungan pesantren, keterampilan regulasi emosi berperan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis dan membangun interaksi sosial yang harmonis dengan teman sebaya maupun pengasuh. Dengan regulasi emosi yang baik, santri diharapkan mampu menghadapi tantangan pembelajaran dan kehidupan sehari-hari secara lebih adaptif, sehingga dapat mendukung proses perkembangan pribadi dan keberhasilan dalam menjalani pendidikan di pesantren.

Perspektif psikologi umum, regulasi emosi dipahami sebagai proses yang dilakukan individu untuk memengaruhi emosi yang mereka rasakan, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan (Gross, 1998; Kökönyei et al., 2024). Regulasi emosi mencakup kemampuan untuk mengenali emosi, mengelola intensitas emosi, serta mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Kemampuan ini menjadi bagian penting dari perkembangan psikologis individu karena berperan dalam membantu seseorang menghadapi stres, mengambil keputusan secara rasional, serta membangun hubungan interpersonal yang sehat (Filipec et al., 2024). Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengendalikan respons emosional negatif, seperti kemarahan atau kecemasan, sehingga dapat berperilaku secara lebih adaptif dalam berbagai situasi kehidupan (Graça & Brandão, 2024; McRae & Gross, 2020).

Dalam perspektif psikologi Islam, pengelolaan emosi berkaitan erat dengan konsep pengendalian diri (*mujahadatun nafs*) serta upaya menjaga keseimbangan antara akal, hati, dan perilaku. Islam mengajarkan pentingnya mengendalikan emosi negatif seperti marah, iri, dan dendam, serta menumbuhkan sikap sabar, syukur, dan tawakal dalam menghadapi berbagai peristiwa kehidupan. Pengendalian emosi dalam ajaran Islam juga dapat dilakukan melalui praktik spiritual seperti dzikir, doa, refleksi diri

(*muhasabah*), serta meningkatkan kesadaran akan nilai-nilai keimanan. Pendekatan ini tidak hanya bertujuan untuk menenangkan kondisi psikologis individu, tetapi juga membentuk karakter yang lebih matang dan berakhlak baik. Oleh karena itu, penguatan regulasi emosi pada santri tidak hanya relevan dari sudut pandang psikologi modern, tetapi juga sejalan dengan nilai-nilai spiritual yang menjadi dasar pendidikan di lingkungan pesantren.

Kesadaran diri terhadap emosi (*self-awareness*) merupakan salah satu aspek penting dalam proses regulasi emosi (Pourhosein, 2021). *Self-awareness* merujuk pada kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan menyadari kondisi emosional yang sedang dialami pada suatu waktu tertentu. Melalui kesadaran diri yang baik, individu dapat mengidentifikasi berbagai perasaan yang muncul, memahami penyebab emosi tersebut, serta mempertimbangkan cara yang tepat untuk meresponsnya (Munif et al., 2019). Kemampuan ini membantu individu untuk tidak bereaksi secara impulsif terhadap situasi yang memicu emosi, melainkan mampu mengelola respons emosional secara lebih reflektif dan terarah. Pada remaja, pengembangan *self-awareness* terhadap emosi menjadi sangat penting karena mereka sedang berada pada tahap pencarian jati diri dan seringkali mengalami perubahan emosi yang intens (McGinley et al., 2018; Weil et al., 2013). Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kesadaran diri terhadap emosi perlu difasilitasi melalui berbagai pendekatan yang dapat membantu remaja mengenali serta merefleksikan pengalaman emosional yang mereka alami.

Remaja yang tinggal di lingkungan pesantren sering kali memiliki keterbatasan ruang untuk mengekspresikan emosi secara terbuka. Pola kehidupan pesantren yang menekankan kedisiplinan, kepatuhan terhadap aturan, serta fokus pada kegiatan keagamaan dan akademik dapat membuat santri cenderung menahan atau menyimpan perasaan yang mereka alami (Bahiroh & Suud, 2020; Rahmatullah et al., 2022). Selain itu, budaya kolektif dalam lingkungan pesantren juga dapat memengaruhi cara santri mengekspresikan emosi, dimana sebagian dari mereka mungkin merasa kurang nyaman untuk mengungkapkan perasaan negatif secara langsung kepada orang lain. Kondisi tersebut berpotensi menyebabkan emosi yang tidak tersalurkan secara sehat, sehingga dapat menimbulkan tekanan psikologis apabila tidak diimbangi dengan strategi

pengelolaan emosi yang tepat. Oleh karena itu, diperlukan suatu pendekatan yang dapat memberikan ruang bagi santri untuk mengekspresikan serta merefleksikan pengalaman emosional mereka secara konstruktif. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah melalui kegiatan reflektif seperti menulis jurnal emosi yang memungkinkan individu menyalurkan dan memahami perasaan yang dialaminya secara lebih mendalam.

Upaya ini untuk membantu santri dalam mengelola dan memahami pengalaman emosional mereka, kegiatan pengabdian ini menawarkan pendekatan *emotional journaling* sebagai teknik refleksi diri. *Emotional journaling* merupakan kegiatan menuliskan pengalaman, perasaan, serta pikiran yang berkaitan dengan emosi yang dialami individu dalam suatu situasi tertentu (Utley & Garza, 2011). Melalui kegiatan menulis secara reflektif, individu diberikan ruang untuk mengidentifikasi emosi yang muncul, memahami penyebabnya, serta mengevaluasi respons yang diberikan terhadap pengalaman tersebut (Bollich, 2023). Kegiatan *Emotional journaling* juga dapat membantu individu mengekspresikan emosi secara lebih sehat tanpa harus merasa khawatir akan penilaian dari orang lain (Simamora et al., 2026). Selain itu, proses menulis memungkinkan individu untuk merefleksikan pengalaman emosional secara lebih mendalam sehingga dapat meningkatkan kesadaran diri terhadap emosi yang dialami. Dengan demikian, *emotional journaling* dapat menjadi salah satu strategi sederhana namun efektif untuk mendukung pengembangan kemampuan regulasi emosi pada remaja, khususnya santri yang menjalani kehidupan di lingkungan pesantren.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa kemampuan regulasi emosi merupakan keterampilan penting yang perlu dikembangkan pada remaja, termasuk santri yang menjalani pendidikan di lingkungan pesantren. Namun demikian, keterbatasan ruang untuk mengekspresikan emosi secara terbuka serta tuntutan aktivitas yang padat dapat menjadi tantangan tersendiri bagi santri dalam mengelola pengalaman emosional mereka. Oleh karena itu, diperlukan suatu pendekatan yang sederhana, reflektif, dan mudah diterapkan untuk membantu santri mengenali serta mengelola emosi secara lebih adaptif. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah melalui teknik *emotional journaling*, yaitu kegiatan menulis pengalaman emosional sebagai sarana refleksi diri. Melalui kegiatan ini, santri diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri terhadap emosi

yang dialami serta mengembangkan kemampuan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari.

## **BAHAN DAN METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-test dan post-test untuk mengevaluasi perubahan kemampuan regulasi emosi pada santri setelah mengikuti intervensi *emotional journaling*. Desain ini digunakan untuk melihat perbedaan kondisi sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan pelatihan, sehingga dapat memberikan gambaran mengenai efektivitas intervensi yang diberikan. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Pondok Pesantren Tahfidz Barokah Merapi, Dukum, Magelang pada Sabtu, 10 Januari 2026. Kegiatan ini diikuti oleh santri yang sedang menjalani pendidikan tahfidz Al-Qur'an di lingkungan pesantren.

Peserta kegiatan merupakan santri remaja yang mengikuti program tahfidz di Pondok Pesantren Tahfidz Barokah Merapi. Santri yang terlibat dalam kegiatan ini berpartisipasi secara sukarela dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan mulai dari pengisian pre-test, pelatihan, hingga post-test.

Pengukuran kemampuan regulasi emosi dalam kegiatan ini menggunakan *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire* (CERQ). CERQ merupakan instrumen yang digunakan untuk mengukur strategi kognitif yang digunakan individu dalam mengelola pengalaman emosional setelah menghadapi peristiwa yang menekan. Instrumen ini terdiri dari beberapa dimensi strategi regulasi emosi, baik yang bersifat adaptif maupun maladaptif, seperti *self-blame*, *ruminatation*, *catastrophizing*, *positive refocusing*, *positive reappraisal*, *acceptance*, *planning*, dan *putting into perspective*. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum kegiatan pelatihan (*pre-test*) dan setelah kegiatan pelatihan selesai dilaksanakan (*post-test*), untuk melihat perubahan pada kemampuan regulasi emosi peserta.

Intervensi yang diberikan dalam kegiatan ini berupa pelatihan *emotional journaling* sebagai teknik refleksi diri untuk membantu santri mengenali dan mengelola emosi yang dialami. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu: Peserta mengisi kuesioner CERQ (*pretest*) untuk mengukur kemampuan regulasi emosi

sebelum mengikuti kegiatan pelatihan. (2) Penyampaian Materi kepada peserta yaitu diberikan pemahaman mengenai konsep emosi, pentingnya regulasi emosi, serta pengenalan teknik *emotional journaling* sebagai strategi refleksi diri. (3) Peserta dilatih untuk menuliskan pengalaman emosional (*Emotional Journaling*) yang mereka alami, mengidentifikasi emosi yang muncul, serta merefleksikan penyebab dan cara mengelola emosi tersebut. (4) Praktik Menulis Jurnal Emosi, Peserta melakukan praktik menulis jurnal emosi berdasarkan pengalaman yang pernah mereka alami dalam kehidupan sehari-hari. (5) Diskusi dan Refleksi, Peserta diajak untuk melakukan refleksi terhadap pengalaman menulis jurnal emosi serta mendiskusikan manfaat kegiatan tersebut dalam memahami dan mengelola emosi. (6) Setelah kegiatan selesai, peserta kembali mengisi kuesioner CERQ (post-test) untuk melihat perubahan kemampuan regulasi emosi setelah mengikuti intervensi. Data yang diperoleh dari hasil pengukuran pre-test dan post-test dianalisis untuk melihat perbedaan kemampuan regulasi emosi sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan menggunakan *uji statistik Wilcoxon Signed-Rank Test* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan.

### Prosedur Pelaksanaan Intervensi



Gambar 1. Diagram alir pelaksanaan *emotional journaling*

## HASIL DAN BAHASAN

Peserta sebanyak 50 partisipan mengikuti kegiatan pelatihan jurnal emosi yang dilaksanakan sebagai bagian dari program pengabdian kepada masyarakat. Karakteristik partisipan berdasarkan jenis kelamin, usia, dan tingkat pendidikan disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Demografis Partisipan

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	18	36%
	Perempuan	32	64%
Usia	15–16 tahun	14	28%
	17–18 tahun	26	52%
	19 tahun	10	20%
Tingkat Pendidikan	Kelas X	12	24%
	Kelas XI	21	42%
	Kelas XII	17	34%
Total		50	100%

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas partisipan berjenis kelamin perempuan sebanyak 32 orang (64%), sedangkan laki-laki sebanyak 18 orang (36%). Berdasarkan usia, sebagian besar partisipan berada pada rentang 17–18 tahun sebanyak 26 orang (52%). Dari segi tingkat pendidikan, partisipan didominasi oleh siswa kelas XI sebanyak 21 orang (42%), diikuti oleh kelas XII sebanyak 17 orang (34%) dan kelas X sebanyak 12 orang (24%).

Analisis deskriptif dilakukan untuk melihat gambaran skor regulasi emosi partisipan sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan jurnal emosi. Hasil analisis disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Skor Regulasi Emosi (CERQ)

Variabel	Pre-test Mean $\pm$ SD	Post-test Mean $\pm$ SD
Regulasi Emosi (CERQ Total)	2.68 $\pm$ 0.41	3.45 $\pm$ 0.52

Berdasarkan Tabel 2, terlihat bahwa skor rata-rata regulasi emosi mengalami peningkatan setelah pelaksanaan intervensi jurnal emosi. Nilai rata-rata meningkat dari

2.68 pada pre-test menjadi 3.45 pada post-test, yang menunjukkan adanya perbaikan kemampuan regulasi emosi pada partisipan. Distribusi kategori regulasi emosi partisipan sebelum dan sesudah intervensi jurnal emosi disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Kategori Regulasi Emosi

Kategori	Pre-test n (%)	Post-test n (%)
Rendah	14 (28%)	6 (12%)
Sedang	26 (52%)	22 (44%)
Tinggi	10 (20%)	22 (44%)
Total	50 (100%)	50 (100%)

Berdasarkan tabel 3, sebelum intervensi sebagian besar partisipan berada pada kategori regulasi emosi sedang (52%). Setelah mengikuti pelatihan jurnal emosi, terjadi peningkatan jumlah partisipan pada kategori tinggi menjadi 44%, sementara kategori rendah menurun menjadi 12%. Uji Wilcoxon Signed-Rank Test dilakukan untuk mengetahui perbedaan skor regulasi emosi sebelum dan sesudah intervensi. Hasil analisis disajikan pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Skor Regulasi Emosi

Variabel	Z	p-value
Regulasi Emosi (CERQ Total)	-4.762	0.000

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor regulasi emosi sebelum dan sesudah intervensi jurnal emosi ( $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan jurnal emosi memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan regulasi emosi partisipan.



Gambar 2. Penyampaian materi mengenai regulasi emosi kepada peserta pelatihan



Gambar 3. Peserta melakukan latihan menulis jurnal emosi sebagai bagian dari intervensi

Karakteristik demografi peserta kegiatan menunjukkan bahwa peserta merupakan santri remaja yang sedang menjalani pendidikan tahfidz di Pondok Pesantren Tahfidz Barokah Merapi. Rentang usia peserta berada pada fase remaja, yang secara perkembangan psikologis ditandai dengan perubahan emosional yang cukup dinamis. Pada tahap ini, individu sedang berada dalam proses perkembangan identitas diri serta mengalami peningkatan sensitivitas terhadap berbagai pengalaman sosial dan akademik

(Orben et al., 2020). Selain itu, kehidupan di lingkungan pesantren yang menuntut kedisiplinan, aktivitas belajar yang padat, serta interaksi sosial dalam komunitas dapat memunculkan berbagai pengalaman emosional pada santri. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi menjadi keterampilan penting yang perlu dikembangkan agar santri mampu mengelola tekanan belajar, beradaptasi dengan lingkungan sosial, serta menjaga keseimbangan emosional dalam kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya, hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi pada santri setelah mengikuti intervensi *emotional journaling*. Perbedaan skor antara pre-test dan post-test yang diukur menggunakan *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire* (CERQ) menunjukkan bahwa kegiatan pelatihan yang diberikan memberikan kontribusi positif terhadap kemampuan santri dalam mengelola pengalaman emosional yang mereka hadapi. Peningkatan ini menunjukkan bahwa santri mulai mampu menggunakan strategi kognitif yang lebih adaptif dalam merespons situasi yang memicu emosi. Temuan ini sejalan dengan konsep regulasi emosi yang menyatakan bahwa individu dapat memodifikasi respons emosionalnya melalui proses kognitif seperti refleksi, reinterpretasi pengalaman, dan pengelolaan pikiran terhadap peristiwa yang dialami (Kraft et al., 2023; Morrish et al., 2018).

Peningkatan skor regulasi emosi yang diukur menggunakan *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire* (CERQ) setelah pelaksanaan intervensi menunjukkan bahwa kegiatan *emotional journaling* memberikan kontribusi positif terhadap kemampuan santri dalam mengelola pengalaman emosional mereka. Kegiatan menulis jurnal emosi memberikan kesempatan bagi peserta untuk merefleksikan peristiwa yang dialami, mengidentifikasi emosi yang muncul, serta memahami penyebab dari emosi tersebut (Simamora et al., 2026). Proses refleksi ini membantu individu mengorganisasi pikiran dan perasaan secara lebih terstruktur sehingga dapat mendorong penggunaan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif. Dengan menuliskan pengalaman emosional secara sistematis, santri dapat memproses pengalaman negatif secara lebih konstruktif dan mengurangi kecenderungan respons emosional yang impulsif.

Temuan ini sejalan dengan konsep *expressive writing* yang menyatakan bahwa aktivitas menulis tentang pengalaman emosional dapat membantu individu memproses

pengalaman psikologis secara lebih mendalam serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi (Utley & Garza, 2011). Penelitian menunjukkan bahwa menulis secara reflektif mengenai pengalaman emosional dapat membantu individu memahami makna dari peristiwa yang dialami serta mengembangkan perspektif yang lebih adaptif dalam menghadapi situasi yang menekan. Selain itu, kegiatan journaling juga dapat meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) terhadap emosi sehingga individu lebih mampu mengenali dan mengelola respons emosional yang muncul (Rad et al., 2025).

Beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan hasil yang sejalan bahwa teknik journaling atau *expressive writing* dapat memberikan dampak positif terhadap pengelolaan emosi dan kesejahteraan psikologis (Bollich, 2023; Simamora et al., 2026). Kegiatan menulis reflektif membantu individu mengekspresikan perasaan yang mungkin sulit disampaikan secara langsung, sehingga dapat mengurangi beban emosional dan meningkatkan kemampuan individu dalam mengatur respons emosional. Dengan demikian, peningkatan skor CERQ pada peserta kegiatan ini dapat dipahami sebagai hasil dari proses refleksi emosional yang difasilitasi melalui kegiatan *emotional journaling*, yang memungkinkan santri untuk mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara lebih adaptif dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan pesantren.

Dalam perspektif psikologi modern, temuan ini sejalan dengan konsep regulasi emosi yang menyatakan bahwa individu dapat mengelola respons emosional melalui proses kognitif seperti refleksi, reinterpretasi pengalaman, dan pengendalian pikiran terhadap peristiwa yang dialami (Garnefski & Kraaij, 2018). Aktivitas menulis tentang pengalaman emosional juga dikenal dalam pendekatan *expressive writing*, yang menunjukkan bahwa proses menuliskan pengalaman pribadi dapat membantu individu memproses peristiwa emosional secara lebih mendalam serta meningkatkan kemampuan dalam mengelola emosi. Melalui proses tersebut, individu tidak hanya mengekspresikan perasaan yang dialami, tetapi juga membangun pemahaman yang lebih baik terhadap makna dari pengalaman tersebut sehingga mampu mengembangkan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif.

Pelaksanaan program *emotional journaling* dalam kegiatan ini juga dapat dipahami dalam perspektif psikologi Islam yang menekankan pentingnya pengendalian

diri dan refleksi terhadap kondisi batin. Dalam tradisi keilmuan Islam, pengelolaan emosi berkaitan erat dengan upaya pengendalian *nafs* serta penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) (Rassool & Keskin, 2025). Al-Ghazali menjelaskan bahwa manusia memiliki berbagai dorongan emosi yang perlu dikendalikan melalui kesadaran diri, refleksi, serta latihan spiritual agar tercapai keseimbangan antara akal, hati, dan perilaku (Manawi et al., 2021). Sehingga, proses refleksi diri atau *muhasabah* merupakan salah satu cara penting untuk memahami kondisi batin, mengevaluasi pengalaman yang telah dilalui, serta mengarahkan diri menuju perilaku yang lebih baik (Al-Ghazali, 2011). Dalam konteks ini, kegiatan menulis jurnal emosi dapat dipahami sebagai bentuk praktik refleksi diri yang membantu individu mengenali perasaan, pikiran, serta respons yang muncul dalam berbagai situasi kehidupan.

Selain itu, pemikiran Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah juga menekankan bahwa pengendalian emosi merupakan bagian dari proses pembinaan jiwa agar individu mampu mengelola dorongan negatif seperti marah, cemas, atau sedih secara lebih bijaksana (Al-Jauziyah, 1998). Proses ini memerlukan kesadaran diri terhadap kondisi batin serta kemampuan untuk mengevaluasi pengalaman yang dialami. Aktivitas reflektif seperti menuliskan pengalaman emosional dapat membantu individu memahami dinamika perasaan yang muncul serta mengarahkan respons emosional menuju sikap yang lebih adaptif seperti kesabaran, penerimaan, dan pengendalian diri (Nugraha, 2020). Dengan demikian, pendekatan *emotional journaling* yang diterapkan dalam kegiatan ini tidak hanya relevan dengan konsep regulasi emosi dalam psikologi modern, tetapi juga sejalan dengan nilai-nilai refleksi diri yang telah lama dikenal dalam tradisi psikologi Islam.

Dalam konteks pendidikan pesantren, pendekatan ini memiliki implikasi praktis yang penting karena dapat menjadi sarana penguatan pembinaan karakter dan kesehatan psikologis santri. Melalui kegiatan refleksi yang terstruktur, santri dapat belajar untuk mengenali kondisi emosional mereka, mengevaluasi pengalaman yang dialami, serta mengembangkan kemampuan pengendalian diri yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan pesantren yang tidak hanya menekankan aspek akademik dan keagamaan, tetapi juga pembentukan kepribadian yang matang, seimbang, dan berakhlak baik. Dengan demikian, integrasi pendekatan psikologi modern dan nilai-nilai psikologi

Islam dalam program *emotional journaling* dapat menjadi strategi yang kontekstual dalam mendukung perkembangan emosional santri di lingkungan pesantren.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan melalui pelatihan *emotional journaling* menunjukkan bahwa teknik ini dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam membantu santri meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan skor regulasi emosi setelah pelaksanaan intervensi, yang terlihat dari perbedaan nilai rata-rata antara *pre-test* dan *post-test* serta hasil uji statistik yang menunjukkan perbedaan signifikan. Selain itu, distribusi kategori regulasi emosi juga menunjukkan pergeseran dari kategori rendah menuju kategori sedang dan tinggi setelah santri mengikuti kegiatan pelatihan. Secara teknis, pelaksanaan *emotional journaling* dilakukan melalui tahapan pengenalan emosi, latihan identifikasi pengalaman emosional, penulisan jurnal secara reflektif, serta diskusi dan refleksi, yang terbukti membantu santri dalam mengorganisasi pikiran dan perasaan secara lebih adaptif.

Kegiatan menulis jurnal emosi memberikan ruang bagi santri untuk mengekspresikan, mengenali, dan merefleksikan pengalaman emosional yang mereka alami. Melalui proses refleksi tersebut, santri menjadi lebih mampu memahami emosi yang muncul serta mengembangkan cara yang lebih adaptif dalam mengelola pengalaman emosional dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan pesantren. Dengan demikian, *emotional journaling* dapat menjadi strategi sederhana, reflektif, dan mudah diterapkan untuk mendukung penguatan regulasi emosi pada remaja santri, sekaligus berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis mereka.

Sebagai saran aplikatif, kegiatan *emotional journaling* dapat diintegrasikan sebagai bagian dari program pembinaan santri di Pondok Pesantren Tahfidz Barokah Merapi Magelang, misalnya melalui kegiatan refleksi rutin mingguan atau harian yang dipandu oleh ustadz/ustadzah atau pembimbing. Selain itu, perlu adanya pendampingan awal untuk membantu santri memahami cara menulis jurnal emosi secara tepat, serta penyediaan format sederhana yang memudahkan mereka dalam mengidentifikasi emosi, situasi pemicu, dan respon yang diberikan. Program ini juga dapat dikombinasikan

dengan kegiatan *muhasabah* atau refleksi keagamaan agar lebih kontekstual dengan nilai-nilai pesantren. Dengan penerapan yang berkelanjutan dan terstruktur, diharapkan kemampuan regulasi emosi santri dapat berkembang secara optimal sebagai bagian dari pembentukan karakter dan kesehatan psikologis di lingkungan pesantren.

## RUJUKAN

- Al-Ghazali, I. (2011). *Ihya' Ulumiddin* Jilid 4 Kejaiban Kalbu Terjemahan. In *Ihya' Ulumuddin* (pp. 1–369).
- Al-Jauziyah, I. Q. (1998). *Madarijus Salikin Baina Manazili Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in* (p. 481).
- Aspaas Skoe, E. E., & von der Lippe, A. L. (2005). Personality development in adolescence: A cross national and life span perspective. In *Personality Development in Adolescence: A Cross National and Life Span Perspective*. Taylor and Francis. <https://doi.org/10.4324/9780203978665>
- Bahiroh, S., & Suud, F. M. (2020). *PREVENTIVE COUNSELING : A RELIGIOUS DEVELOPMENT PROGRAM AT BOARDING SCHOOL IN YOGYAKARTA*. 8(2), 614–623. <https://doi.org/https://doi.org/10.18510/hssr.2020.8269>
- Bollich, J. (2023). Nature Journaling in the High School Classroom. *American Biology Teacher*, 85(4), 187–191. <https://doi.org/10.1525/abt.2023.85.4.187>
- Cardamone-Breen, M. C., Jorm, A. F., Lawrence, K. A., Rapee, R. M., Mackinnon, A. J., & Yap, M. B. H. (2018). A single-session, web-based parenting intervention to prevent adolescent depression and anxiety disorders: Randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 20(4). <https://doi.org/10.2196/jmir.9499>
- Ciranka, S., & van den Bos, W. (2019). Social influence in adolescent decision-making: A formal framework. *Frontiers in Psychology*, 10(AUG). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01915>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Filipec, M., Kuzmić, A., Ćurlin, M., & Vlahek, P. (2024). Cognitive emotional regulation in physiotherapy students in Croatia. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 12(1). <https://doi.org/10.1080/21642850.2024.2419842>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2018). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Cognition and Emotion*, 32(7), 1401–1408. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1232698>
- Graça, L., & Brandão, T. (2024). Religious/Spiritual Coping, Emotion Regulation, Psychological Well-Being, and Life Satisfaction among University Students. *Journal of Psychology and Theology*, 52(3), 342–358.

- <https://doi.org/10.1177/00916471231223920>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Kököneyi, G., Kovács, L. N., Szabó, J., & Urbán, R. (2024). Emotion Regulation Predicts Depressive Symptoms in Adolescents: A Prospective Study. *Journal of Youth and Adolescence, 53*(1), 142–158. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01894-4>
- Kraft, L., Ebner, C., Leo, K., & Lindenberg, K. (2023). Emotion Regulation Strategies and Symptoms of Depression, Anxiety, Aggression, and Addiction in Children and Adolescents: A Meta-Analysis and Systematic Review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 30*(4), 485–502. <https://doi.org/10.1037/cps0000156>
- Manawi, M., Akib, M., Zarrina Sa'ari, C., Basirah, S., & Muhsin, S. (2021). *Psikologi Islam: Penciptaan Al-Nafs dan Kekekalannya Menurut Ibn Sina dan Al-Ghazali, 11*(1), 19–31.
- McGinley, V. A., Salako, O. O., & Dubov, J. (2018). Trauma: How educators can support children and their families. In *Social Justice and Parent Partnerships in Multicultural Education Contexts* (pp. 162–186). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-3943-8.ch009>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion, 20*(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Morrish, L., Rickard, N., Chin, T. C., & Vella-Brodrick, D. A. (2018). Emotion Regulation in Adolescent Well-Being and Positive Education. *Journal of Happiness Studies, 19*(5), 1543–1564. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9881-y>
- Munif, B., Poeranto, S., & Utami, Y. W. (2019). Effects of Islamic Spiritual Mindfulness on Stress among Nursing Students. *Nurse Media Journal of Nursing, 9*(1), 69. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v9i1.22253>
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology, 2*(1), 1–22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Orben, A., Tomova, L., & Blakemore, S.-J. (2020). The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *The Lancet Child and Adolescent Health, 4*(8), 634–640. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30186-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30186-3)
- Phillips, J. J., Smith, C. L., & Bell, M. A. (2024). Associations between maternal personality dysfunction and emotion suppression and adolescent emotion suppression. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation, 11*(1). <https://doi.org/10.1186/s40479-024-00273-0>
- Pourhosein, R. (2021). The impact of self-review intervention method in reducing depression symptoms. *Iranian Journal of Psychiatry, 16*(1), 111–115. <https://doi.org/10.18502/ijps.v16i1.5386>
- Profaca, B. (2016). Traumatization of children and adolescents. *Ljetopis Socijalnog Rada,*

- 23(3), 345–361. <https://doi.org/10.3935/ljsr.v23i3.143>
- Rad, H. F., Bordbar, S., Bahmaei, J., Vejdani, M., & Yusefi, A. R. (2025). Predicting academic procrastination of students based on academic self-efficacy and emotional regulation difficulties. *Scientific Reports*, 15(1), 3003. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-87664-7>
- Rahmatullah, A. S., Suud, F., & Azis, N. (2022). Healing Bullying Behavior on Santri at Islamic Boarding School. *Cendekia: Jurnal Kependidikan Dan Kemasyarakatan*, 20(2), 240–258. <https://jurnal.iainponorogo.ac.id/index.php/cendekia> Healing
- Rassool, G. H., & Keskin, Z. (2025). Positioning the self (nafs) in Islāmic psycho-spirituality. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 27(1), 1–10. <https://doi.org/10.1080/19349637.2023.2264848>
- Simamora, R. S., Deniati, K., Della, A., Pranata, A., Setiadi, F., Telaumbanua, L. K., & Manulang, R. S. (2026). The efficacy of cognitive behaviour therapy-based journaling to improve adolescent mental health. *Multidisciplinary Reviews*, 9(4). <https://doi.org/10.31893/multirev.2026154>
- Utle, A., & Garza, Y. (2011). The therapeutic use of journaling with adolescents. *Journal of Creativity in Mental Health*, 6(1), 29–41. <https://doi.org/10.1080/15401383.2011.557312>
- Weil, L. G., Fleming, S. M., Dumontheil, I., Kilford, E. J., Weil, R. S., Rees, G., Dolan, R. J., & Blakemore, S.-J. (2013). The development of metacognitive ability in adolescence. *Consciousness and Cognition*, 22(1), 264–271. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2013.01.004>
- Yavuz, K., & Ünübol, H. (2025). Adolescents' Psychological Resilience in the Context of Self-Control and Psychological Needs: A Qualitative Study. *Youth and Society*. <https://doi.org/10.1177/0044118X251399831>