



Vol.15, No. 2, Juli - Desember 2025  
Doi: [10.30829/alirsyad.v15i2.27439](https://doi.org/10.30829/alirsyad.v15i2.27439)

## JURNAL PENDIDIKAN DAN KONSELING

<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad>

ISSN 2686-2859 (online)

ISSN 2088-8341 (cetak)

### REFLECTIVE WRITING SEBAGAI TEKNIK BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MENINGKATKAN *EMOTIONAL AWARENESS* MAHASISWA UNIVERSITAS MOCHAMMAD SROEDJI JEMBER

Widyanti Wulansari<sup>1</sup>, Devi Mariatul Qiptiah<sup>2</sup>

1. Universitas Mochammad Sroedji Jember email: [widyantiwahyu22@gmail.com](mailto:widyantiwahyu22@gmail.com)
2. Universitas Mochammad Sroedji Jember, email: [devihusein89@gmail.com](mailto:devihusein89@gmail.com)

Kata Kunci:	Abstrak
<i>Reflective Writing, Teknik Bimbingan dan Konseling, Emotional Awareness</i>	<p>Kesadaran emosi merupakan keterampilan penting bagi mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik maupun sosial. Penelitian ini mendeskripsikan penerapan <i>reflective writing</i> sebagai teknik bimbingan konseling untuk meningkatkan kesadaran emosi. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus dan menggunakan metode penelitian yang sama antar tiap responden dengan melibatkan sepuluh mahasiswa yang menuliskan jurnal reflektif harian selama dua minggu. Data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi pola emosi, ekspresi, refleksi, dan strategi regulasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya pergeseran signifikan dari dominasi emosi negatif pada minggu pertama menuju peningkatan emosi positif pada minggu kedua. Mahasiswa yang awalnya cenderung menyembunyikan emosi mulai lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan, baik melalui tulisan maupun interaksi sosial. Refleksi yang dituliskan berkembang dari hal-hal praktis menuju makna yang lebih mendalam, seperti kebersamaan, dukungan sosial, dan penerimaan diri. Strategi regulasi emosi yang digunakan beragam, antara lain mendengarkan musik, bercerita kepada teman, menulis lebih panjang di jurnal, serta melakukan relaksasi sederhana. Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa <i>reflective writing</i> efektif dalam meningkatkan kesadaran emosi, keterbukaan, dan regulasi emosi mahasiswa. Penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan layanan konseling di perguruan tinggi, serta membuka peluang penelitian lanjutan dengan cakupan lebih luas dan durasi intervensi yang lebih panjang.</p>
<b>Keywords :</b>  <i>Reflective Writing, Guidance and Counseling</i>	<b>Abstract</b>  <i>Emotional awareness is an important skill for students in facing academic and social demands. This study describes the application of reflective writing as a counseling technique to improve emotional awareness. The research method used a qualitative approach with a case study type and used the same research method for each</i>

Techniques, Emotional Awareness	respondent, involving ten students who wrote daily reflective journals for two weeks. Data were analyzed using thematic analysis techniques to identify patterns of emotions, expressions, reflections, and regulation strategies. The results showed a significant shift from the dominance of negative emotions in the first week to an increase in positive emotions in the second week. Students who initially tended to hide their emotions began to be more open in expressing their feelings, both through writing and social interactions. The written reflections evolved from practical matters to deeper meanings, such as togetherness, social support, and self-acceptance. The emotional regulation strategies used were diverse, including listening to music, talking to friends, writing longer in journals, and practicing simple relaxation techniques. The conclusions of this study confirm that reflective writing is effective in increasing students' emotional awareness, openness, and emotional regulation. This research provides a practical contribution to the development of counseling services in higher education and opens up opportunities for further research with broader scope and longer intervention duration.
---------------------------------	---

## PENDAHULUAN

Kesadaran emosi (*emotional awareness*) merupakan keterampilan penting bagi mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik maupun sosial. Kemampuan mengenali, memahami, mengekspresikan, dan merefleksikan emosi menjadi dasar regulasi emosi yang sehat, sehingga dapat membantu mengelola tekanan psikologis dan menurunkan risiko depresi (Wang dkk., 2023). Namun, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa keterbukaan emosi mahasiswa masih rendah; banyak yang memilih menyembunyikan perasaan karena dianggap sebagai kelemahan atau akibat tekanan sosial (Kamila & Ramadhani, 2024). Kondisi ini berpotensi menimbulkan masalah psikologis seperti stres, kecemasan, bahkan depresi (Asfaruddin dkk., 2025).

Celah penelitian terletak pada minimnya intervensi praktis yang ditawarkan. Studi terdahulu cenderung bersifat deskriptif kuantitatif, hanya memotret kondisi kesadaran emosi tanpa memberikan solusi konkret. Padahal, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran preventif sekaligus kuratif dalam membantu mahasiswa mengembangkan kesadaran diri dan kesehatan mental (Parveen & Akhtar, 2023). Salah satu teknik yang potensial adalah *reflective writing*, yaitu kegiatan menulis pengalaman emosional secara terstruktur. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa praktik ini dapat meningkatkan mindfulness, kesadaran emosi, regulasi emosi, serta kesejahteraan psikologis (Smith dkk., 2024; MacIsaac dkk., 2023). Dalam konteks konseling, *reflective writing* bukan sekadar menulis bebas, melainkan sarana konseling yang

membantu individu mengeksternalisasi pikiran dan menemukan makna (Al-Mutawaa dkk., 2024; Zakiyah, 2023). Penelitian Firdaus dkk. (2024) juga menegaskan efektivitas journaling dalam konseling kelompok untuk meningkatkan kesadaran emosional dan regulasi emosi.

Berdasarkan urgensi tersebut, penelitian ini bertujuan mendeskripsikan penerapan *reflective writing* sebagai teknik bimbingan konseling untuk meningkatkan kesadaran emosi mahasiswa. Kebaharuan penelitian ini terletak pada penerapan langsung teknik *reflective writing* dalam konteks mahasiswa Indonesia, sehingga diharapkan dapat menjadi alternatif intervensi sederhana, murah, dan aplikatif bagi layanan konseling di perguruan tinggi.

## METHOD

Penelitian *ini* menggunakan pendekatan kualitatif dan jenis penelitian studi kasus untuk menggali pengalaman mahasiswa dalam penerapan *reflective writing* sebagai teknik bimbingan konseling secara lebih mendalam. Fokus penelitian diarahkan pada proses dan makna yang muncul dari tulisan reflektif, bukan pada pengukuran kuantitatif. Subjek penelitian adalah sepuluh mahasiswa dari berbagai program studi yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*, berdasarkan kecenderungan rendah dalam keterbukaan emosi serta kesediaan mengikuti kegiatan *reflective writing* secara rutin.

Instrumen utama berupa lembar kerja jurnal reflektif harian dengan pertanyaan terbuka yang mendorong mahasiswa menuliskan pengalaman emosional, perasaan, dan makna peristiwa yang dialami. Penulisan dilakukan selama dua minggu, dengan durasi 15–20 menit setiap hari. Peneliti juga membuat catatan lapangan untuk mencatat dinamika proses dan keterlibatan responden. Data dianalisis menggunakan analisis konten tematik, meliputi tahap membaca keseluruhan data, memberi kode, mengelompokkan kategori, dan menarik kesimpulan. Validitas diperkuat melalui triangulasi sumber (jurnal reflektif dan catatan lapangan) serta member check dengan responden untuk memastikan kesesuaian interpretasi.

## TEMUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan menggali dinamika kesadaran emosi mahasiswa melalui penerapan *reflective writing* selama dua minggu. Analisis terhadap 140 data jurnal reflektif yang ditulis oleh sepuluh mahasiswa memperlihatkan perkembangan yang signifikan dalam cara mereka mengenali, mengekspresikan, dan merefleksikan emosi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses menulis reflektif bukan hanya menjadi sarana untuk mencatat peristiwa sehari-hari, tetapi juga membuka ruang bagi mahasiswa untuk memahami diri, menemukan makna, dan mengembangkan strategi regulasi emosi yang lebih sehat. Peneliti menggunakan tabel untuk menjelaskan secara detail bagaimana proses perkembangan responden per minggunya selama penelitian *reflective writing* berlangsung untuk memudahkan analisis secara mendalam.

**Table 1. Proses Perkembangan Respon Tiap Minggunya**

Nama Responden	Minggu 1	Minggu 2	Kesimpulan
Responden 1 (R1)	Emosi negatif (cemas, kecewa, sedih, panik) lebih banyak disimpan sebagai refleksi, sementara emosi positif (senang, bangga, bahagia) diekspresikan untuk memperkuat relasi sosial.	Pola serupa berlanjut, dengan tambahan strategi adaptif seperti musik dan kebersamaan untuk menyalurkan emosi positif.	R1 menyeimbangkan refleksi dari pengalaman negatif dengan ekspresi positif yang sehat, menunjukkan keterampilan regulasi emosi yang konstruktif.
Responden 2 (R2)	Emosi negatif (panik, malu, marah, kecewa) lebih sering disimpan untuk refleksi, sedangkan emosi positif (bahagia, nyaman, senang) diekspresikan untuk memperkuat hubungan sosial.	Lebih banyak mengekspresikan emosi, baik positif maupun negatif, dengan cara adaptif seperti dukungan sosial dan melihat sisi lucu dari situasi.	R2 menunjukkan perkembangan regulasi emosi, dari menahan emosi negatif menjadi lebih terbuka dan adaptif dalam mengekspresikan emosi.
Responden 3 (R3)	Emosi negatif (kecewa, sedih, panik) disimpan sebagai pembelajaran, sementara emosi positif (hangat, lega, senang, bangga) diekspresikan untuk	Tetap konsisten menyimpan emosi negatif, namun lebih banyak mengekspresikan emosi positif dengan tambahan strategi	R3 mampu menyeimbangkan refleksi dari pengalaman negatif dengan ekspresi positif yang sehat, mendukung

	memperkuat relasi.	adaptif seperti musik, liburan, dan menolong teman.	keterampilan regulasi emosi yang lebih adaptif.
Respon den 4 (R4)	Emosi negatif (sedih, kecewa, stres, panik) lebih banyak disimpan sebagai refleksi, sedangkan emosi positif (senang, bangga, bahagia) diekspresikan untuk memperkuat relasi dan kerja sama	Pola berlanjut, dengan tambahan strategi adaptif seperti musik, menolong teman, dan liburan untuk menyalurkan emosi positif.	R4 konsisten menyimpan emosi negatif sebagai pembelajaran dan mengekspresikan emosi positif untuk memperkuat relasi serta kesejahteraan diri.
Respon den 5 (R5)	Emosi negatif (panik, malu, marah, kecewa) lebih sering disimpan untuk refleksi, sementara emosi positif (hangat, nyaman, senang) diekspresikan untuk dukungan sosial dan hiburan.	Lebih banyak mengekspresikan emosi, baik positif maupun negatif, dengan cara adaptif seperti bersyukur, melihat sisi lucu, dan mencari dukungan sosial.	R5 menunjukkan perkembangan regulasi emosi dari menahan emosi negatif menjadi lebih terbuka dan adaptif dalam mengekspresikan emosi, sehingga memperkuat hubungan sosial dan kesejahteraan psikologis.
Respon den 6 (R6)	Emosi negatif (kecewa, sedih, panik, stres) lebih banyak disimpan sebagai refleksi, sementara emosi positif (senang, bangga, bahagia) diekspresikan untuk memperkuat relasi dan kerja sama.	Pola berlanjut, dengan tambahan strategi adaptif seperti musik, menolong teman, dan liburan untuk menyalurkan emosi positif.	R6 konsisten menyimpan emosi negatif sebagai pembelajaran dan mengekspresikan emosi positif untuk kesejahteraan diri.
Respon den 7 (R7)	Emosi negatif (malu, kecewa, sedih) lebih sering disimpan, sedangkan emosi positif (senang, bersyukur) diekspresikan untuk relasi sosial dan penghargaan.	Lebih banyak mengekspresikan emosi, baik positif maupun negatif, dengan cara adaptif seperti dukungan sosial, melihat sisi lucu, dan kebersamaan keluarga.	R7 menunjukkan perkembangan regulasi emosi dari menahan emosi negatif menjadi lebih terbuka dan adaptif dalam mengekspresikan emosi.
Respon den 8 (R8)	Emosi negatif (bersalah, marah, kecewa) disimpan sebagai refleksi, sementara emosi	Pola ekspresi emosi positif semakin dominan, dengan strategi adaptif seperti musik, liburan, dan	R8 mampu menyeimbangkan refleksi dari pengalaman negatif dengan ekspresi positif

	positif (bahagia, senang, tenang) diekspresikan untuk hiburan dan relasi.	dukungan sosial.	yang sehat, memperkuat relasi dan kesejahteraan psikologis.
Respon den 9 (R9)	Emosi negatif (kecewa, kesal, cemas, malu) sebagian disimpan, namun ada juga yang diekspresikan secara terbuka (marah, kesal) untuk menyelesaikan masalah. Emosi positif (senang, tenang, lega, bahagia) diekspresikan untuk relasi dan motivasi	Ekspresi emosi positif semakin kuat, dengan dukungan keluarga, relasi sosial, dan hiburan sebagai penyaluran.	R9 menunjukkan keseimbangan antara menyimpan emosi negatif untuk refleksi dan mengekspresikan emosi positif secara adaptif, dengan kecenderungan lebih terbuka dalam menyalurkan emosi.
Respon den 10 (R10)	Emosi negatif (sedih, cemas, kecewa) lebih banyak disimpan sebagai refleksi, sementara emosi positif (bahagia, senang) diekspresikan untuk memperkuat relasi dan motivasi.	Pola ekspresi emosi positif semakin dominan (senang, tenang, lega, bersyukur), dengan strategi adaptif seperti musik, hiburan, dan dukungan sosial. Emosi negatif (kesal, marah) tetap disimpan sebagai pembelajaran.	R10 menunjukkan keseimbangan regulasi emosi, dengan kecenderungan menahan emosi negatif untuk refleksi dan mengekspresikan emosi positif secara adaptif guna memperkuat hubungan sosial dan kesejahteraan psikologis.

Hasil *reflective writing* dari sepuluh responden selama dua minggu memperlihatkan pola regulasi emosi yang cukup konsisten, meskipun masing-masing individu memiliki nuansa berbeda dalam cara mereka menyimpan maupun mengekspresikan emosi. Secara umum, minggu pertama pada hampir semua responden menunjukkan kecenderungan untuk menyimpan emosi negatif seperti cemas, kecewa, sedih, panik, atau marah. Emosi-emosi tersebut ditahan bukan untuk mengabaikan perasaan saja, melainkan dijadikan sarana refleksi diri. Misalnya, ketika menghadapi nilai rendah, teguran dosen, atau tugas menumpuk, responden memilih menyimpan rasa kecewa atau sedih agar dapat mengevaluasi diri, belajar disiplin, serta memperbaiki manajemen waktu. Pola ini menunjukkan bahwa pada tahap awal, responden lebih fokus pada internalisasi pengalaman negatif sebagai bahan pembelajaran.



Sebaliknya, emosi positif pada minggu pertama lebih sering diekspresikan secara terbuka. Perasaan senang, bangga, hangat, atau bahagia muncul ketika bertemu sahabat, keluarga, atau teman lama, serta saat berhasil menyelesaikan tugas atau mendapat pujian. Ekspresi emosi positif ini berfungsi memperkuat relasi sosial, meningkatkan rasa percaya diri, dan memberikan motivasi tambahan. Dengan demikian, minggu pertama dapat digambarkan sebagai fase dimana responden menyeimbangkan antara menahan emosi negatif untuk refleksi dan mengekspresikan emosi positif untuk memperkuat hubungan sosial.

Memasuki minggu kedua, pola regulasi emosi mulai mengalami pergeseran yang lebih adaptif. Sebagian besar responden tidak hanya mengekspresikan emosi positif, tetapi juga mulai menyalurkan emosi negatif dengan cara yang lebih sehat. Misalnya, ada responden yang mengekspresikan rasa kesal dengan melihat sisi lucu dari situasi, atau menyalurkan rasa panik melalui dukungan sosial dari teman. Aktivitas positif seperti mendengarkan musik, menolong teman, berlibur singkat, atau menonton film menjadi strategi yang banyak digunakan untuk mengelola emosi. Hal ini menunjukkan bahwa pada minggu kedua, responden semakin mampu menggunakan mekanisme eksternal untuk menyalurkan perasaan, bukan sekadar menyimpannya.

Jika dilihat per individu, terdapat beberapa pola menarik. Responden 1 dan 3 konsisten menyimpan emosi negatif sebagai bahan refleksi, sementara mengekspresikan emosi positif untuk memperkuat relasi. Responden 2 dan 7 menunjukkan perkembangan dari minggu pertama ke minggu kedua, di mana awalnya lebih banyak menahan emosi negatif, kemudian beralih menjadi lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi, termasuk emosi negatif dengan cara adaptif. Responden 4, 6, dan 8 memperlihatkan keseimbangan yang cukup stabil antara menyimpan dan mengekspresikan emosi, dengan tambahan strategi seperti musik, liburan, dan kebersamaan. Responden 9 unik karena beberapa kali mengekspresikan emosi negatif secara langsung, seperti marah, untuk menyelesaikan masalah, sehingga menunjukkan kecenderungan lebih terbuka dalam komunikasi. Sementara itu, Responden 10 menampilkan pola yang seimbang: emosi negatif disimpan sebagai refleksi, sedangkan emosi positif diekspresikan dengan dukungan aktivitas adaptif.

Secara keseluruhan, temuan dari sepuluh responden ini memperlihatkan bahwa regulasi emosi bukan hanya tentang menahan atau mengekspresikan

perasaan, melainkan tentang bagaimana individu memilih strategi yang sesuai dengan konteks. Menyimpan emosi negatif sering kali dilakukan untuk menghindari konflik atau sebagai sarana evaluasi diri, sedangkan mengekspresikan emosi positif berfungsi memperkuat relasi sosial dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Minggu kedua memperlihatkan adanya perkembangan keterampilan regulasi emosi, dimana responden mulai menggunakan aktivitas positif sebagai media penyaluran, sehingga emosi tidak hanya ditahan tetapi juga diolah secara konstruktif.

Temuan ini juga menegaskan pentingnya dukungan sosial dan aktivitas positif dalam proses regulasi emosi. Kehadiran sahabat, keluarga, atau kelompok diskusi menjadi faktor yang memperkuat ekspresi emosi positif, sementara aktivitas seperti musik, hiburan, dan liburan berperan sebagai terapi sederhana yang membantu mengurangi stres. Dengan demikian, regulasi emosi tidak hanya bergantung pada kemampuan individu untuk menahan atau mengekspresikan perasaan, tetapi juga pada lingkungan sosial dan aktivitas yang mendukung keseimbangan emosional.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *reflective writing* efektif dalam meningkatkan kesadaran emosi mahasiswa. Pergeseran dari dominasi emosi negatif menuju peningkatan emosi positif menegaskan bahwa kegiatan menulis reflektif dapat membantu responden menyeimbangkan kondisi emosional. Pada awalnya, responden cenderung menyembunyikan perasaan karena takut dianggap lemah, namun setelah terbiasa menulis, mereka mulai lebih terbuka dan berani mengekspresikan emosi. Hal ini mendukung temuan Kamila & Ramadhani (2024) serta Asfaruddin dkk. (2025) yang menyoroti rendahnya keterbukaan emosional mahasiswa, sekaligus menunjukkan bahwa *reflective writing* dapat menjadi solusi praktis untuk mengatasi masalah tersebut.

Refleksi yang muncul berkembang dari hal-hal sederhana menuju makna yang lebih mendalam, seperti disiplin, komunikasi, kebersamaan, dan penerimaan diri. Proses ini memperlihatkan bahwa *reflective writing* bukan sekadar mencatat peristiwa, melainkan sarana untuk menemukan makna personal dan sosial. Temuan ini sejalan dengan Firdaus dkk. (2024) yang menekankan *journaling* sebagai strategi konseling kelompok, serta MacIsaac dkk. (2023) yang



menunjukkan manfaat *journaling* berbasis aplikasi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Keberagaman strategi regulasi emosi yang muncul menunjukkan bahwa responden tidak hanya mengenali emosi, tetapi juga mengembangkan keterampilan adaptif untuk mengelolanya. Temuan ini memperkuat argumen bahwa *reflective writing* dapat mendorong mahasiswa menemukan cara-cara sehat dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial dan mulai membangun strategi regulasi emosi yang lebih sehat dan sesuai dengan kebutuhan mereka.

Implikasi dari temuan ini adalah bahwa *reflective writing* dapat dijadikan metode konseling kreatif yang sederhana, murah, dan mudah diterapkan di lingkungan kampus. Konselor dapat memfasilitasi kegiatan *journaling* sebagai bagian dari layanan konseling kelompok maupun individu, dengan memberikan panduan pertanyaan reflektif yang mendorong mahasiswa untuk menuliskan pengalaman emosional mereka. Dengan cara ini, mahasiswa tidak hanya belajar mengenali dan mengekspresikan emosi, tetapi juga mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang penting untuk menghadapi tantangan akademik dan kehidupan sehari-hari. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa *reflective writing* dapat menjadi alternatif intervensi yang relevan bagi kampus dengan keterbatasan sumber daya, karena tidak membutuhkan biaya besar atau fasilitas khusus.

Selama proses penelitian ini berlangsung, penulis menghadapi sejumlah tantangan yang cukup kompleks. Pengumpulan data dari sepuluh responden selama dua minggu menghasilkan catatan yang sangat banyak dan beragam. Hal ini menuntut peneliti untuk benar-benar teliti dalam menjaga konsistensi format, memastikan tidak ada catatan yang terlewat, serta mengorganisasi data harian agar tetap sistematis. Proses analisis juga menjadi tantangan tersendiri, karena setiap responden menuliskan pengalaman emosional dengan cara yang berbeda. Ada yang menulis secara deskriptif, ada pula yang lebih singkat dan reflektif. Perbedaan gaya ini membuat penulis harus berhati-hati dalam melakukan kategorisasi dan menemukan pola tematik yang relevan. Selain itu, keterbatasan waktu menjadi kendala nyata. Peneliti harus menyeimbangkan antara proses pengetikan ulang, analisis, dan persiapan publikasi, sehingga manajemen waktu menjadi hal yang krusial. Tekanan akademik juga terasa, terutama dalam menjaga kualitas analisis agar sesuai dengan standar penelitian dan etika publikasi.

Dari sisi responden, tantangan yang muncul tidak kalah penting. Menulis refleksi setiap hari selama dua minggu bukanlah hal yang mudah. Beberapa responden mengalami kesulitan untuk konsisten, ada yang melewatkan hari tertentu, dan ada pula yang menuliskan refleksi dengan kualitas yang berbeda-beda. Keterbukaan dalam menuliskan emosi juga menjadi kendala. Tidak semua responden merasa nyaman untuk menuliskan pengalaman emosional secara jujur dan mendalam. Sebagian memilih menuliskan secara singkat atau menahan diri, sehingga peneliti perlu menafsirkan makna di balik tulisan tersebut. Selain itu, responden adalah mahasiswa dengan jadwal yang padat. Tugas kuliah, ujian, dan aktivitas sehari-hari seringkali membuat mereka kesulitan menyediakan waktu khusus untuk menulis refleksi. Variasi pemahaman tentang tujuan refleksi juga mempengaruhi hasil. Ada responden yang memahami refleksi sebagai catatan pengalaman, sementara yang lain lebih menekankan pada analisis diri, sehingga menghasilkan data yang beragam.

Kendala-kendala ini tentu mempengaruhi kualitas data dan proses analisis. Namun, justru dari tantangan tersebut muncul pembelajaran penting. Peneliti belajar mengembangkan strategi analisis yang lebih sistematis dan fleksibel, sementara responden dilatih untuk lebih sadar terhadap emosi mereka. Dengan kata lain, kendala bukan hanya hambatan, tetapi juga bagian dari proses pembentukan keterampilan regulasi emosi dan refleksi diri. Penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat keterbatasan dari sisi teknis maupun personal, proses *reflective writing* tetap memberikan manfaat yang signifikan. Peneliti memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang pola regulasi emosi mahasiswa, sedangkan responden mendapatkan kesempatan untuk melatih kesadaran emosional dan keterampilan reflektif dalam kehidupan sehari-hari.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa *reflective writing* merupakan teknik konseling sederhana namun efektif untuk meningkatkan kesadaran emosi mahasiswa. Melalui kegiatan menulis reflektif harian selama dua minggu, mahasiswa menunjukkan pergeseran yang jelas dari dominasi emosi negatif menuju peningkatan emosi positif. Proses ini juga mendorong keterbukaan dalam mengekspresikan perasaan, memperkuat regulasi emosi, serta membantu

mahasiswa menemukan makna dari pengalaman sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan teori regulasi emosi dan penelitian terdahulu mengenai manfaat *expressive writing*, sekaligus memperlihatkan bahwa *reflective writing* dapat menjadi sarana praktis bagi konselor dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah responden yang terbatas dan durasi intervensi yang relatif singkat membuat hasil penelitian belum dapat digeneralisasi secara luas. Selain itu, kualitas refleksi sangat bergantung pada motivasi pribadi mahasiswa, sehingga kedalaman data dapat bervariasi. Faktor eksternal seperti dukungan sosial atau kondisi akademik juga tidak sepenuhnya dapat dikontrol dalam penelitian ini.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian lanjutan disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam, memperpanjang durasi intervensi, serta mengintegrasikan *reflective writing* dengan teknik konseling lain seperti diskusi kelompok, *art therapy*, atau *mindfulness*. Penelitian masa depan juga dapat mengeksplorasi penggunaan teknologi digital, misalnya aplikasi journaling, untuk meningkatkan keterlibatan mahasiswa dan menilai dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan psikologis.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ahmad, M., & Wilkins, S. (2025, April). Purposive Sampling in Qualitative Research: A Framework for the Entire Journey. *Springer Nature: Quality & Quantity*, 59, 1461–1479.
- Al-Mutawaa, N. A. A., Mahmoud, M. H., Baisa, K. G. G., Daher-Nashif, S., & Al Wahedi, Z. (2024). Reflective Writing among Healthcare Practitioners in Primary Care: A Qualitative Study from Qatar. *Cogent Education*, 11(1).
- Anggraini, S., & Putri, R. M. (2025, Juli). Gambaran Self Awareness Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Indralaya. *Fokus: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 8(4), 529-538.
- Asfaruddin, K., Hasanah, N., & Wildania. (2025). Emotional Awareness in Syiah Kuala University Student. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 6(2).
- Baskarada, S. (2014). Qualitative Case Study Guidelines. *The Qualitative Report*, 19(40), 1-18.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Edwards, S. (2023, Januari). Reflective Journaling. *Springer Nature*, 419–424.

- Firdaus, A., & Haifana, H. (2024). Penerapan Teknik Journaling Dalam Konseling: Strategi Mengelola Emosi Klien di IBM Tlogosari. *Al Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 14(2).
- Flick, U. (2023). *An Introduction to Qualitative Research* (7th ed.). SAGE Publications.
- Hamidah, S., & Irwan, S. (2023). The Urgency of Guidance and Counseling in Dealing with Students Spiritual and Emotional Intelligence Problems. *Scaffolding: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(2), 414–431.
- Hughes, J., & Wilson, K. (2024). Creative Approaches to Supporting Student Mental Health and Wellbeing in Higher Education. *Journal of Perspectives in Applied Academic Practice*, 15(2).
- Kamila, T., & Ramadhani, A. (2024). Social Support Management and Academic Stress: Implications for Students Subjective Well being. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 5(3), 315–324.
- MacIsaac, A., Mushquash, A. R., & Wekerle, C. (2023, Desember). Writing Yourself Well: Dispositional Self-Reflection Moderates the Effect of a Smartphone App-Based Journaling Intervention on Psychological Wellbeing Across Time. *Behaviour Change*, 40(4), 297–313.
- Morgan, H. (2024). Using Triangulation and Crystallization to Make Qualitative Studies Trustworthy and Rigorous. *The Qualitative Report*, 29(7).
- Parveen, D., & Akhtar, S. (2023). The Role of Guidance and Counselling in Schools: A Literature Review. *International Journal of Indian Psychology*, 11(2).
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). *Expressive writing, emotional upheavals, and health*. Oxford University Press.
- Schreier, M. (2024). *Qualitative Content Analysis in Practice*. SAGE Publications Ltd.
- Smith, R., Persich, M. R., & Chunning, A. E. (2024, Maret). Improvements in Mindfulness, Interoceptive and Emotional Awareness, Emotion Regulation, and Interpersonal Emotion Management Following Completion of an Online Emotional Skills Training Program. *American Psychological Association: Emotion*, 24(2), 431–450.
- Sudirman, A., Gemilang, A. V., Kristanto, T. M., Robiasih, R. H., & Hikmah, I. (2024). Reinforcing Reflective Practice through Reflective Writing in Higher Education: A Systematic Review. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 23(5).
- Tomaszewski, L. E., Zarestky, J., & Gonzalez, E. (2020). Planning Qualitative Research: Design and Decision Making for New Researchers. *Sage Journals: International Journal of Qualitative Methods*, 19.
- Wang, R., Li, H., Sang, B., & Zhao, Y. (2023, Maret). Emotion Regulation As A Mediator on The Relationship Between Emotional Awareness and Depression in Elementary School Students. *Frontiers in Psychology*, 14(1127246).

Zakiah, A. (2023). Teknik Journaling dalam Konseling. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 3(1).