



Vol.14, No. 2, Juli-Desember 2024
Doi: [10.30829/alirsyad.v14i2.21855](https://doi.org/10.30829/alirsyad.v14i2.21855)

JURNAL PENDIDIKAN DAN KONSELING

<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad>
ISSN 2686-2859 (online)
ISSN 2088-8341 (cetak)

PENERAPAN TEKNIK *JOURNALING* DALAM KONSELING: STRATEGI MENGELOLA EMOSI KLIEN DI IBM TLOGOSARI

Annisaturrahillah Firdaus¹, Hasna Haifana S², Laila Azizatun Nisa³, Ricy Steve Andriansyah⁴, Zahra Nasekhatul⁵, Namira Choirani Fajri⁶

1. UIN Walisongo Semarang, email: 2101016051@student.walisongo.ac.id
2. UIN Walisongo Semarang, email: 2101016025@student.walisongo.ac.id
3. UIN Walisongo Semarang, email: 2101016009@student.walisongo.ac.id
4. UIN Walisongo Semarang, email: 2101016127@student.walisongo.ac.id
5. UIN Walisongo Semarang, email: 2101016061@student.walisongo.ac.id
6. UIN Walisongo Semarang, email: namira.c@walisongo.ac.id

Kata Kunci:

*Teknik Journaling,
Pengelolaan Emosi,
IBM Tlogosari,
Konseling Remaja,
Strategi Konseling*

Abstrak

Pengelolaan emosi merupakan aspek penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi remaja yang sedang berada pada tahap perkembangan. Banyak remaja menghadapi tantangan dalam mengekspresikan emosi mereka secara efektif, sehingga dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk mengelola emosi. Dalam konteks konseling, teknik *journaling* terbukti sebagai metode yang efektif dalam membantu pengelolaan emosi. Teknik ini memberi kesempatan bagi individu untuk secara bebas mengungkapkan ide, pikiran, perasaan, dan kebutuhan melalui tulisan, sehingga memfasilitasi pelepasan dan pengelolaan emosi yang tertahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh penerapan teknik *journaling* dalam konseling kelompok di IBM Tlogosari sebagai strategi untuk meningkatkan pengelolaan emosi klien. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling dengan teknik *journaling* meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi klien. Melalui proses *journaling*, individu dapat menulis tentang perasaan dan pikiran mereka serta membagikannya kepada konselor. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan dalam upaya meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi pada klien di lingkungan konseling.

PENDAHULUAN

Pengelolaan emosi adalah salah satu aspek penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi remaja yang berada dalam tahap perkembangan emosional dan psikologis (Illiyyin, 2019).. Pada tahap ini, banyak remaja menghadapi tantangan dalam mengekspresikan emosi mereka secara efektif, sehingga berisiko mengalami kesulitan dalam mengelola emosi (Az Zahra, 2023).

Emosi berfungsi sebagai pembawa pesan (Hm, 2016). Ketidakmampuan dalam mengelola emosi dapat berdampak pada kualitas hubungan interpersonal, pengambilan keputusan, serta kesejahteraan mental. Hal ini juga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, produktivitas, dan kualitas hidup secara keseluruhan (Damarkos & Widodo, 2022). Oleh karena itu, pengelolaan emosi menjadi keterampilan penting yang perlu dikembangkan, khususnya melalui konseling.

Sebagai upaya menjadi versi yang lebih baik dari diri mereka sendiri, setiap orang membutuhkan konseling (Infant et al., 2024). Salah satu metode yang terbukti efektif dalam konseling untuk membantu pengelolaan emosi adalah teknik *journaling* (Ibrahim, 2024). Teknik ini memungkinkan individu untuk secara bebas menuliskan pikiran, perasaan, ide, dan kebutuhan mereka. Melalui teknik ini pula realitas atau pengalaman yang menimbulkan trauma dapat diidentifikasi (Shumylovych et al., 2024). Proses ini membantu individu untuk lebih memahami dan mengatasi emosi yang tertahan, sekaligus memberikan ruang bagi ekspresi diri yang sehat. Penelusuran akan lebih mudah dilakukan jika pengetahuan tentang emosi dan psikopatologi perilaku dipahami dengan baik (Hayati, 2015). Melalui teknik *journaling*, yaitu dengan menuliskan apa yang dirasakan, klien dapat memproses emosinya secara lebih terstruktur, sehingga lebih mudah bagi mereka untuk diidentifikasi dan dikelola emosinya.

Dalam konteks konseling kelompok di IBM Tlogosari, teknik *journaling* telah diterapkan sebagai strategi untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi klien. Emosi sering kali disalahartikan sebagai perasaan, padahal keduanya memiliki perbedaan mendasar. Emosi bersifat lebih intens dan menghasilkan reaksi fisik yang lebih terlihat, seperti peningkatan detak jantung atau perubahan ekspresi wajah, sedangkan perasaan lebih halus dan subjektif (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Pemahaman yang baik mengenai emosi dan cara mengelolanya dapat membantu individu untuk menavigasi kehidupan dengan lebih efektif.

Emosi memiliki fungsi yang lebih dalam daripada sekadar respons terhadap stimulus eksternal (Hm, 2016). Selain sebagai alat untuk bertahan hidup, emosi juga berperan dalam membangkitkan energi, motivasi, dan semangat dalam kehidupan. Misalnya, rasa cinta dapat mendorong individu untuk melakukan hal-hal positif bagi orang lain, sementara rasa marah dapat menjadi motivasi untuk

memperjuangkan keadilan. Gangguan dalam pengelolaan emosi dapat menjadi indikator awal adanya masalah psikologis yang lebih serius, seperti gangguan kepribadian (Pati et al., 2022).

Kemampuan mengelola emosi adalah kemampuan yang sangat penting, terutama dalam konteks konseling. Seorang klien yang mampu mengelola emosinya dengan baik akan lebih mampu menghadapi berbagai tantangan hidup dengan tenang dan rasional (Kartini et al., 2023). Mereka juga cenderung memiliki hubungan interpersonal yang lebih baik, mampu berempati, dan berkomunikasi secara efektif (Utami et al., 2019). Sebaliknya, klien yang kesulitan mengelola emosi sering kali menghadapi masalah dalam mengatasi stres dan konflik, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan kualitas hidup mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh penerapan teknik *journaling* dalam konseling kelompok di IBM Tlogosari sebagai strategi untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi klien. Teknik ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam membantu klien mengatasi tantangan emosional yang mereka hadapi sehari-hari.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode kualitatif dipilih karena memberikan ruang untuk menggali pengalaman mendalam dan memahami dinamika yang terjadi pada klien dalam konteks pengelolaan emosi melalui teknik *journaling* dalam konseling kelompok. Penelitian kualitatif bersifat sistematis, terencana, dan terstruktur sejak tahap perencanaan hingga pelaksanaan, yang memungkinkan peneliti untuk memperoleh data yang kaya dan kontekstual.

Lokasi penelitian ini adalah di Lembaga Intervensi Berbasis Masyarakat (IBM) Tlogosari Kulon Anti Narkotika (GOKUL ANTIKA), yang terletak di Kelurahan Tlogosari Kulon, Kecamatan Pedurungan, Kota Semarang. Lembaga ini dipilih sebagai lokasi penelitian karena fokusnya pada rehabilitasi klien dengan berbagai permasalahan emosional dan psikologis, termasuk masalah penyalahgunaan narkotika.

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa teknik, yaitu dokumentasi, observasi langsung, dan observasi terlibat (*participant observation*). Teknik-teknik

ini dipilih untuk saling melengkapi dalam menggali data dari berbagai sudut pandang, baik secara individual maupun kelompok (Rahardjo, 2017). Observasi terlibat memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai proses *journaling* dan interaksi yang terjadi selama sesi konseling.

Pendekatan studi kasus digunakan karena penelitian ini berfokus pada satu lokasi dan program tertentu, yaitu penerapan teknik *journaling* dalam konseling kelompok di IBM Tlogosari. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menganalisis secara mendalam bagaimana teknik *journaling* mempengaruhi kemampuan pengelolaan emosi klien, serta memahami dinamika sosial dan emosional yang berkembang selama proses konseling. Penelitian ini melibatkan empat klien yang berpartisipasi secara sukarela dalam konseling kelompok. Klien-klien ini dipilih berdasarkan kesediaan mereka untuk mengikuti proses *journaling* dan berbagi pengalaman selama sesi konseling. Berdasarkan kriteria tersebut, didapatkan empat klien yang menjadi sumber data penelitian.

HASIL

Penelitian ini melibatkan lima klien di IBM Tlogosari Kulon yang berpartisipasi dalam konseling kelompok menggunakan teknik *journaling*. Setiap klien menunjukkan respons yang beragam, mencerminkan kondisi emosional dan pengalaman pribadi yang berbeda-beda. Dalam sesi konseling, klien diminta menuliskan perasaan dan pengalaman emosional yang belum terselesaikan di masa lalu. Kegiatan ini bertujuan agar mereka dapat memahami akar dari emosi-emosi tersebut dan merumuskan strategi untuk menghadapi situasi emosional di masa depan secara lebih efektif. Selama proses konseling, para klien mengikuti arahan dengan baik dan aktif berpartisipasi dalam kegiatan yang diberikan.

Teknik *journaling* ini memberikan ruang bagi klien untuk mengidentifikasi pola respon emosional mereka, khususnya saat menghadapi emosi negatif seperti marah. Mereka diajak untuk menganalisis pikiran, perasaan, dan ekspresi yang muncul dalam situasi emosional, serta memetakan pemicu dan konsekuensi dari respons mereka. Proses ini membantu klien menjadi lebih sadar akan pola emosional dan memfasilitasi refleksi diri terkait cara mereka bereaksi terhadap berbagai situasi.

Manfaat utama yang dirasakan klien adalah meningkatnya kesadaran akan

emosi yang sedang dialami. Klien melaporkan bahwa mereka mulai lebih mampu mengenali tanda-tanda awal munculnya emosi negatif dan memahami pola pikiran serta respon tubuh terhadap emosi tersebut. Selain itu, *journaling* memberikan alternatif yang lebih sehat bagi klien untuk mengekspresikan perasaan mereka. Melalui kegiatan menulis, klien merasa lebih nyaman menyalurkan emosi tanpa perlu meluapkannya secara impulsif, sehingga mereka dapat menghadapi situasi emosional dengan lebih terkendali dan rasional.

Selama konseling kelompok, interaksi sosial antarklien juga memberikan dampak positif. Diskusi kelompok yang dilakukan setelah sesi *journaling* memungkinkan klien untuk berbagi pengalaman dan perspektif dengan peserta lain. Dukungan emosional yang muncul dari dinamika kelompok ini membantu klien merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah mereka dan memperkuat rasa kebersamaan. Konselor juga berperan dalam memberikan panduan dan dorongan, sehingga proses konseling berjalan dengan baik.

Secara keseluruhan, teknik *journaling* yang diterapkan dalam konseling kelompok di IBM Tlogosari terbukti membantu klien dalam beberapa aspek penting, seperti peningkatan kesadaran emosional dan pengendalian diri. Selain itu, klien belajar mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang lebih sehat, sekaligus memperoleh manfaat dari interaksi sosial yang membangun dalam kelompok. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *journaling* tidak hanya efektif dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi klien, tetapi juga memiliki potensi untuk mendukung program rehabilitasi berbasis komunitas secara lebih luas.

PEMBAHASAN

Emosi merupakan respons kompleks yang mencerminkan reaksi terhadap situasi tertentu dan dapat memengaruhi perilaku serta interaksi individu. Secara etimologis, kata "emosi" berasal dari bahasa Latin *movere* yang berarti "bergerak," dengan awalan "e-" yang menandakan gerakan menjauh. Hal ini menggambarkan kecenderungan alami manusia untuk bertindak atau bereaksi terhadap suatu keadaan (Hm, 2016). Emosi, seperti kegembiraan, ketakutan, atau kemarahan, muncul sebagai respons terhadap pengalaman tertentu, baik dalam bentuk perasaan nyaman maupun tidak nyaman. Selain itu, ekspresi emosi juga diduga

memiliki landasan biologis yang kuat, sebagaimana diyakini oleh banyak psikolog masa kini (Darmiah, 2020).

Dalam psikologi, penting untuk membedakan antara feeling (perasaan) dan emosi, meskipun keduanya kerap disalahartikan dalam percakapan sehari-hari. Perasaan menggambarkan keadaan afektif yang menyertai aktivitas harian (Afifa, 2020), seperti rasa senang saat minum jus di cuaca panas atau rasa jengkel karena menunggu makanan terlalu lama. Sebaliknya, emosi merupakan keadaan yang lebih dalam dan intens (Fitri & Adelya, 2017), seperti marah atau takut, yang diiringi dengan perubahan fisiologis serta ekspresi tubuh. Psikolog umumnya membagi emosi menjadi dua kategori: menyenangkan (seperti kebahagiaan) dan tidak menyenangkan (seperti kesedihan dan kemarahan). Intensitas emosi pun dapat bervariasi, yang tercermin dalam ungkapan seperti “kemarahan yang membara” atau “kesedihan yang mendalam” (Hm, 2016).

Teknik *journaling* telah lama dikenal sebagai metode efektif dalam konseling untuk membantu klien mengenali dan mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal (Gibson, 2024; Lohner & Aprea, 2023). *Journaling* memberikan ruang bagi klien untuk menuliskan pikiran dan perasaan mereka dengan bebas, memungkinkan refleksi mendalam dan penanganan masalah secara lebih terstruktur. Menurut Hasanah & Pratiwi (2020), *journaling* dapat diterapkan dalam berbagai bentuk, mulai dari penulisan bebas hingga penggunaan lembar kerja terstruktur. Selain menjadi metode yang efektif, *journaling* juga berbiaya rendah dan dapat diterapkan secara luas, membantu konselor menjaga motivasi dan fokus klien selama sesi konseling. Dengan menuliskan perasaan mereka secara rutin, klien dapat lebih mudah mengingat kejadian-kejadian penting dan memberikan wawasan yang berguna bagi konselor untuk memahami kondisi mereka lebih mendalam (Veriza et al., 2023).

Dalam konteks penelitian ini, kegiatan *journaling* diterapkan di IBM Tlogosari Kulon, sebuah lembaga rehabilitasi berbasis masyarakat yang berfokus pada pemulihan penyalahgunaan narkoba. IBM Tlogosari Kulon memanfaatkan potensi lokal dan melibatkan masyarakat secara aktif melalui program konseling dan agen pemulihan. Salah satu kegiatan yang dirancang adalah konseling kelompok dengan teknik *journaling*, yang diikuti oleh klien secara sukarela. Teknik ini dirancang khusus untuk membantu klien dalam mengenali dan mengelola emosi mereka melalui proses penulisan yang terstruktur. Dalam sesi konseling

kelompok, klien diajak untuk menuliskan pengalaman emosional yang belum terselesaikan di masa lalu, kemudian membahas dan menganalisisnya bersama dalam kelompok.

Proses *journaling* tidak hanya membantu klien dalam memahami pola emosi yang mereka alami, tetapi juga mendorong mereka untuk mencari cara yang lebih sehat dalam menyalurkan perasaan negatif, seperti rasa marah atau cemas. Metode *journaling* adalah praktik menulis catatan harian untuk mengungkapkan dan mengexternalisasikan pikiran, perasaan, dan keinginan yang sebelumnya hanya tersimpan dalam pikiran atau hati (Redwine et al., 2016; Zuraida et al., 2023). Dalam kegiatan ini, klien mulai menyadari proses kemunculan emosi dan respons secara lebih konstruktif.

Salah satu aspek yang perlu ditingkatkan oleh konselor adalah penguasaan berbagai pendekatan. Penguasaan konselor ini selanjutnya dapat digunakan untuk membantu klien mengatasi tantangan klien (Alfirazi et al., 2023). Pada proses ini, konselor berperan dalam memfasilitasi diskusi dan memberikan panduan, sehingga klien tidak hanya belajar dari pengalaman sendiri, tetapi juga dari pengalaman peserta lain dalam kelompok.

Berdasarkan hasil penelitian, teknik *journaling* dalam konseling kelompok di IBM Tlogosari Kulon terbukti efektif dalam membantu klien mengelola dan mengekspresikan emosi secara lebih baik. Efektivitas ini dapat dijelaskan melalui Teori Regulasi Emosi yang dikemukakan oleh Gross (1998). Gross menyatakan bahwa regulasi emosi melibatkan dua strategi utama: antecedent-focused dan response-focused (Gross, 1998a). Teknik *journaling* memberikan ruang bagi klien untuk menerapkan kedua strategi ini dalam kehidupan mereka.

Pertama, strategi antecedent-focused mengacu pada kemampuan mengatur emosi sebelum emosi tersebut muncul sepenuhnya. Dalam konteks ini, *journaling* membantu klien mengenali pemicu emosional dengan cara merenungkan pengalaman dan perasaan mereka sebelum respons emosional terjadi. Klien menulis tentang situasi yang membuat mereka cemas atau marah, mereka menjadi lebih sadar terhadap tanda-tanda awal yang memicu emosi tersebut. Dengan demikian, mereka dapat mempersiapkan diri dan mencegah respons emosional yang berlebihan.

Kedua, strategi response-focused melibatkan pengelolaan emosi setelah emosi tersebut muncul. *Journaling* memungkinkan klien mengekspresikan

perasaan mereka secara konstruktif tanpa melakukan tindakan negatif, seperti meluapkan kemarahan kepada orang lain. Proses menulis ini membantu mengurangi intensitas emosi yang dirasakan, sekaligus memberikan waktu bagi klien untuk merefleksikan respons mereka secara lebih rasional. Dengan menuliskan pikiran dan perasaan, klien dapat mengambil jarak emosional dari masalah yang dihadapi, sehingga mereka lebih mampu merespons secara sehat dan terkontrol.

Selain itu, *journaling* membantu klien membangun keterampilan self-awareness atau kesadaran diri yang lebih baik. Klien tidak hanya belajar untuk mengidentifikasi emosi mereka, tetapi juga memahami pola-pola tertentu dalam cara mereka bereaksi terhadap situasi. Hal ini sejalan dengan tujuan dari konseling, yaitu membantu individu mencapai kestabilan emosional dan meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Luddin, 2010). Dengan *journaling*, klien dapat memanfaatkan teknik regulasi emosi sebagai alat praktis yang mendukung pemulihan dan kesehatan mental mereka dalam jangka panjang.

Secara keseluruhan, teknik *journaling* yang diterapkan dalam konseling kelompok di IBM Tlogosari Kulon tidak hanya membantu klien mengenali dan mengekspresikan emosi, tetapi juga memberikan keterampilan penting untuk menjaga keseimbangan emosional. Melalui penerapan strategi regulasi emosi baik sebelum maupun sesudah munculnya emosi, klien dapat lebih efektif mengelola perasaan mereka, memperbaiki relasi sosial, dan menghadapi kehidupan sehari-hari dengan lebih baik.

Secara keseluruhan, teknik *journaling* yang diterapkan di IBM Tlogosari Kulon telah terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan klien dalam mengelola emosi dan menjaga keseimbangan mental. Selain itu, klien memperoleh keterampilan penting untuk mengekspresikan perasaan mereka tanpa harus melakukan tindakan negatif. Melalui kegiatan ini, klien dapat mencapai kestabilan emosional dan memperkuat kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari dengan lebih sehat dan adaptif. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *journaling* tidak hanya relevan dalam konteks rehabilitasi, tetapi juga memiliki potensi untuk mendukung upaya pemulihan berbasis komunitas secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa pengelolaan emosi memiliki peran penting dalam mendukung proses pemulihan individu. Kesulitan dalam mengekspresikan emosi menunjukkan bahwa beberapa klien membutuhkan keterampilan khusus untuk mengelola emosi secara efektif. Teknik *journaling* terbukti membantu klien dalam mengidentifikasi, mengekspresikan, dan merefleksikan emosi secara terstruktur. Emosi, yang memiliki intensitas lebih tinggi daripada perasaan, tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme bertahan hidup tetapi juga berperan sebagai sumber motivasi, energi, dan sarana komunikasi. Melalui penerapan teknik ini, klien dapat menyalurkan emosi negatif secara sehat dan konstruktif, sehingga mampu mencapai kesejahteraan emosional dan sosial yang lebih baik serta meningkatkan kemampuan dalam menghadapi tantangan hidup.

DAFTAR RUJUKAN

- Afifa, N. S. (2020). Dukungan sosial dengan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir nasional. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 78–85.
- Alfirazi, D. L., Ardianti, T., & Fijriani, F. (2023). Penerapan Teknik *Journaling* untuk Meningkatkan Kinerja Konselor. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 66–78.
- Az Zahra, F. (2023). *Pengaruh kecerdasan emosional dan dukungan sosial musyrifah terhadap penyesuaian diri pada santri tahun pertama*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Damarkos, M., & Widodo, Y. H. (2022). Tingkat Kemampuan Mengelola Emosi Mahasiswa (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Sanata Dharma). *Solution: Journal of Counselling and Personal Development*, 4(1), 12–20.
- Darmiah, D. (2020). Perkembangan Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Emosi Anak Usia Mi. *Pionir: Jurnal Pendidikan*, 8(2).
- Fitri, N. F., & Adelya, B. (2017). Kematangan emosi remaja dalam pengentasan masalah. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 2(2), 30–39.
- Gibson, K. (2024). The art of unmasking racism with White clinicians: From

- bystander to upstander. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 34(6), 893–905.
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224.
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Hasanah, Y. A., & Pratiwi, T. I. (2020). Penerapan konseling kelompok teknik *journaling* untuk meningkatkan pengelolaan emosi pada peserta didik di SMA Negeri 11 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 11(3), 337–346.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-compassion dan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148–156.
- Hayati, S. (2015). ASPEK EMOSI DALAM KEHIDUPAN. *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 143–154.
- Hm, E. M. (2016). Mengelola kecerdasan emosi. *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(2), 198–213.
- Ibrahim, K. H. (2024). Cultivating a daily *journaling* practice for wellness, self-care, and thriving in academia. In *Prioritising Wellbeing and Self-Care in Higher Education* (pp. 197–208). Routledge.
- Illiyin, Z. (2019). *Hubungan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan social problem solving pada remaja*. UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK.
- Infant, A., Indirapriyadharshini, A., & Narmatha, P. (2024). Parents and teenagers mental health suggestions chatbot using cosine similarity. *E3S Web of Conferences*, 491, 3017.
- Kartini, T., Effendy, D. I., & Rohman, E. T. (2023). Bimbingan Konseling Individu Mengatasi Regulasi Emosi Negatif Pada Remaja Fatherless. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, 11(2), 167–188.
- Lohner, M. S., & Aprea, C. (2023). *Journaling* your challenges: mechanisms of resilience journals to support German first-semester business students during their transition to university. *Discover Psychology*, 3(1), 44.
- Luddin, A. B. M. (2010). *Dasar dasar konseling*. Perdana Publishing.
- Pati, W. C. B., Sirajuddin, M. S., & Apriawal, J. (2022). Pelatihan Regulasi Emosi

- Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Di Kabupaten Konawe (SMAN 1 Anggaberu). *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 22–27.
- Rahardjo, M. (2017). *Studi kasus dalam penelitian kualitatif: konsep dan prosedurnya*.
- Redwine, L. S., Henry, B. L., Pung, M. A., Wilson, K., Chinh, K., Knight, B., Jain, S., Rutledge, T., Greenberg, B., & Maisel, A. (2016). Pilot randomized study of a gratitude *journaling* intervention on heart rate variability and inflammatory biomarkers in patients with stage B heart failure. *Psychosomatic Medicine*, 78(6), 667–676.
- Shumylovych, B., Zolkos, M., & Ilchyshyn, N. (2024). The Emotional and Psychological Registers of War: Conversation with Natalka Ilchyshyn. In *Psychosocial and Cultural Perspectives on the War in Ukraine* (pp. 36–42). Routledge.
- Utami, F. P., Lasan, B. B., & Hambali, I. M. (2019). *Tingkat Kemampuan Kelola Emosi Marah Siswa SMA*. State University of Malang.
- Veriza, E., Razi, P., Roza, E., & Triana, W. (2023). *Journaling* Technique to Form Positive Behaviors in Adolescents. *Faletahan Health Journal*, 10(01), 85–89.
- Zuraida, D. J., Fajri, N., & Hasna, A. (2023). Penerapan Metode *Journaling* untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa dengan Borderline Intellectual Functioning. *Guidance: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 20(01), 123–131.