SHINE : Jurnal Bimbingan dan Konseling
https://e-journal.stkippgrisumenep.ac.id/index.php/SHINE/index
e-ISSN: 2745 - 8482 Vol. 5 No. 2, Februari 2025. hlm. 47 – 56

Peran *Self-Journaling* Dalam Merefleksikan Kecintaan Pada Diri Sendiri Siswa Kelas XII Di SMAN 4 Purwokerto

Ardis Salsabila[1] Lutfi Faishol[2]

Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto[1]
ardissalsabila47@gmail.com

Abstract:

This research aims to explore the role of self-journaling in helping class XII students at SMA N 4 Purwokerto understand themselves and increase self-love. In the context of the challenges faced by students, such as academic pressure and future demands, support from the surrounding environment and encouragement from within oneself become very important. Using descriptive qualitative methods, this research involved four students who had difficulty expressing themselves and showed low levels of self-love. Data was collected through interviews, observation and documentation, then analyzed to describe the student's self-reflection process. They begin to realize the importance of self-care and self-compassion in expressing love for themselves. The journaling process also helps students evaluate habits they want to change and design achievements they want to achieve in the next year. These findings show that self-journaling is not only a medium of expression, but also a tool to foster self- love through deep reflection, which in turn can improve students' emotional well-being.

Keyword: *self-journaling, self-love, self-reflection*

PENDAHULUAN

Masa akhir SMA adalah tahap di mana siswa menghadapi banyak tantangan, mulai dari menentukan pilihan studi lanjut, merencanakan karir, hingga mengejar harapan dan cita- cita mereka. Dalam situasi ini, dukungan dari orang tua, saudara, sahabat, dan lingkungan sekitar sangat dibutuhkan. Namun, yang tak kalah penting adalah dorongan dari dalam diri sendiri, kesadaran untuk menerima, memahami, dan mendukung diri sendiri dalam menghadapi berbagai tekanan. Tidak semua individu mudah mengungkapkan perasaan dan pikirannya kepada orang lain. Beberapa orang lebih nyaman berbicara langsung, sementara yang lain lebih suka menuangkan isi hati dan pikirannya melalui tulisan. Salah satu cara untuk mengekspresikan diri melalui tuisan yaitu dengan self journaling. Journaling adalah kegiatan menulis catatan harian yang bertujuan untuk mengekspresikan serta memahami pikiran, perasaan, dan kebutuhan seseorang, juga membantu individu mengungkapkan berbagai emosi dan refleksi yang biasanya tersimpan dalam diri secara pribadi (Bradley, 2015 dalam Lydia Seo Taboy et al., 2024).

Journaling tidak hanya sebatas pengekspresian diri saja, tetapi juga sebagai terapi diri yang membantu seseorang agar lebih bisa meningkatkan kesejahteraan diri. Dengan menuliskan isi pikiran dan perasaan secara teratur, seseorang akan lebih memahami siapa dirinya kemudian menemukan pola pikir yang lebih positif. Journaling therapy mendorong individu untuk merenung dan berkomunikasi dengan diri mereka sendiri, lalu mencurahkan pemikiran tersebut ke dalam bentuk tulisan, dengan begitu mereka dapat mengerti emosi yang mendalam yang muncul ketika menghadapi situasi yang mengganggu pikiran mereka (Fikam et al., 2024).

Selain itu, peran Journaling tidak kalah penting yaitu panduan untuk meningkatkan dan menyatukan persepsi terhadap emosi yang sebenarnya dialaminya, sehingga memperbesar kemungkinan kemampuan untuk menemukan solusi yang lebih baik ketika menghadapi suatu masalah (Pramudita & Kurniawan, 2023). Pada penelitian ini Self Journaling berperan penting yang diterapkan kepada siswa kelas XII di SMA N 4 Purwokerto, untuk membantu siswa yang kurang memahami dirinya serta belum bisa menyampaikan apa yang mereka pikirkan dan rasakan. Banyak siswa kelas XII di SMA N 4 Purwokerto menghadapi tantangan dalam mengenali dan menerima diri mereka sendiri, terutama di tengah tekanan akademik dan tuntutan masa depan. Kesulitan dalam mengungkapkan pikiran dan perasaan sering kali membuat mereka merasa terisolasi, tidak percaya diri, dan sulit mencintai diri sendiri. Maka dari itu penulis mengambil judul penelitian "Peran Self-Journaling dalam Merefleksikan Kecintaan pada Diri Sendiri Siswa Kelas XII SMAN 4 Purwokerto".

Dalam hal ini, *self-journaling* berperan penting sebagai sarana refleksi yang membantu siswa mengeksplorasi emosi, mengapresiasi kelebihan, dan menerima kekurangan mereka. Dengan menuliskan pengalaman pribadi secara jujur dan teratur, siswa dapat lebih memahami makna self-love, memperkuat kesadaran diri, dan secara bertahap membangun hubungan yang lebih positif dan penuh kasih terhadap diri sendiri. Proses ini menjadikan journaling tidak hanya sebagai media ekspresi, tetapi juga sebagai alat untuk menumbuhkan kecintaan pada diri sendiri melalui refleksi yang mendalam.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif deskriptif merupakan jenis studi yang bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis berbagai fenomena, kejadian, interaksi sosial, pandangan, keyakinan, persepsi, dan pemikiran individu maupun kelompok (Yasin et al., 2024). Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 4 Purwokerto, dengan subjek penelitian yaitu siswa kelas XII yang dipilih dengan teknik sampling. Kriteria untuk pemilihan subjek mencakup siswa yang memiliki kesulitan dalam mengekspresikan diri, menunjukkan tingkat self-love yang rendah, atau memiliki kebutuhan untuk menggunakan media sebagai refleksi diri dan jumlah subjek sebanyak 4 orang siswa. Peneliti melakukan beberapa teknik dalam pengumpulan data seperti wawancara, observasi dan dokumentasi. Dokumentasi disini berupa berupa dokumen, sumber tertulis. Data yang terkumpul kemudian dianalisis dalam bentuk penyajian data, yang disajikan dengan deskripsi dan dilengkapi kutipan wawancara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis jawaban siswa dari pertanyaan journaling, ditemukan jawaban yang berpariatif sekaligus menunjukkan proses refleksi diri dan upaya mengembangkan kecintaan pada diri sendiri. Berikut 5 soal journaling beserta jawaban dari ke-4 subjek:

1. Apa yang membuatmu paling bahagia dalam hidup?
   a. *"Salah satu hal yang membuat saya paling bahagia adalah melihat bagaimana orang tuaku tetap hidup dan bagaimana saya bertahan di tengah kerasnya hidup dan lingkungan yang terus mendorong saya untuk terus menyerah".*
   b. *"Yang membuat paling bahagia dalam hidup saya adalah mempunyai kedua orang tua yang sangat mencukupi semua kebutuhan hidup saya dari orang tua terus ibu saya yang saya anggap menjadi teman cerita kemudian ia selalu mengerti apa yang dibutuhkan oleh saya Walaupun saya tidak bercerita Ibu saya selalu mengerti apapun keadaan ataupun suasana hati yang dirasakan oleh saya".*
   c. *"Bahagia dalam hidup saya bukan tentang diri sendiri tetapi di saat saya dapat berguna dan bermanfaat untuk orang lain tidak perlu banyak orang yang*

mendapatkan manfaat dari Saya cukup satu saja sudah bisa membuat saya bahagia di mana satu saja sudah bahagia apalagi banyak orang yang mendapat impact dari saya yang baik".

d. *"Saya bahagia jika melihat diri saya punya progres yang lebih baik dalam hal apapun lihat orang lain terutama keluarga aku bahagia dan kalau goals yang aku mau bisa tercapai".*

2. Apa impian/tujuan kamu?

a. *"Untuk tujuan saya tidak terlalu mempunyai banyak tujuan yang terpenting adalah saya bisa hidup sesuai dengan kemauan saya dan bisa membahagiakan orang-orang yang ada di sekeliling saya".*

b. *"Tujuan saya menjadi orang yang lebih sukses dari orang tua saya sendiri impian saya menjadi seorang dosen dengan berpendidikan tinggi Saya ingin sekolah setinggi-tingginya".*

c. *"Tujuan saya adalah menjadi teknik sipil karena saya suka dengan merancang dan mengganti struktur bangunan yang saya amati masih banyak bangunan yang runtuh akibat tidak tahan maka dari itu saya ingin bermanfaat untuk orang lain dengan cara membuat bangunan tahan gempa agar orang yang berada di rumah atau bangunan tersebut bisa selamat tanpa adanya kelihatan dicor".*

d. *"Impian atau tujuan saya itu bisa jadi diri yang membanggakan diri sendiri dan keluarga of course orang tua saya juga ingin bisa jadi orang yang bermanfaat dan mengedukasi orang lain bisa mencapai target yang sudah saya susun dan impikan".*

3. Bagaimana cara mengekspresikan cinta ke diri sendiri?

a. *"Kalau dari saya pribadi saya akan memulai untuk tidak memikirkan apa yang orang katakan karena saya termasuk ke orang yang tidak enakan dan selalu memikirkan hal-hal yang belum pasti terjadi selain itu juga saya akan melakukan sesuatu yang saya suka seperti menghabiskan waktu sendiri menonton film kesukaan dan membaca sosial media".*

b. *"Cara mengekspresikan cinta ke diri sendiri dengan memberi solf-reward atau mengabulkan kemauan Apa yang sedang diinginkan".*

c. *"Yang saya lakukan yaitu menjauhi hal yang membuat saya tertekan dan membuat saya drop maka dari itu saya akan melakukan kegiatan yang membuat saya enjoy dalam mengerjakannya tetapi juga harus diperhatikan*

adanya manfaat atau tidak untuk diri saya sendiri dan orang lain".

d. *"Cara aku untuk mengekspresikan cinta ke diri sendiri yaitu aku selalu berusaha untuk melakukan yang terbaik di setiap kesempatan selalu berusaha untuk kasih afirmasi positif ke diri sendiri dan tidak membandingkan pencapaian diri sendiri dengan orang lain aku kasih apresiasi untuk segala pencapaianku aku juga berusaha untuk mensyukuri diri sendiri dengan menjaga fisik dan mental istirahat yang cukup dan tidak menjadi people pleasure".*

4. Kebiasaan apa yang mau kamu hapus? Dan kebiasaan apa yang mau kamu mulai?

a. *"Kebiasaan yang mau atau ingin saya hapus adalah cara berpikir saya tentang Masih Ada Waktu ngapain dikerjain sekarang karena dari pola pikir itu justru saya akan menghabiskan waktu yang kedua adalah Saya takut akan penilaian atau perspektif orang kepada saya. Kebiasaan yang ingin saya mulai adalah mencari sesuatu hal yang bermanfaat dan bisa menghasilkan uang".*

b. *"Kebiasaan yang ingin saya hapus yaitu sekarang lebih bodo amat atau tidak peduli apa orang lain katakan mengenai diri saya mau itu buruk atau baik karena itu sangat membuat saya overthinking kebiasaan yang saya mulai yaitu memperbaiki diri dengan intropeksi mengembangkan diri dengan cara menghilangkan rasa malas saya kemudian ingin lebih banyak belajar untuk bisa lolos ke PTN yang saya impikan".*

c. *"Saya sekarang tidak dapat mengontrol emosi karena terkadang saya mendapat tekanan entah dari lingkungan atau dari internal diri saya dan saya sekarang suka terlalu percaya diri kebiasaan yang mau saya mulai adalah melakukan olahraga yang rutin agar emosi lebih stabil sehingga dengan mengontrol emosi lebih bisa baik lagi serta dapat membuat saya percaya diri karena yang saya rasakan jika tidak olahraga adalah gampang ngantuk dan bosen maka dari itu olahraga rutin adalah salah satu kebiasaan yang akan saya laksanakan".*

d. *"Kebiasaan yang mau aku hapus yaitu kebiasaan terlalu santai panik kalau sudah mepet deadline dan sering terlambat karena terlalu santai saya kurang suka menunggu, selain itu kebiasaan yang mau saya mulai itu saya ingin membiasakan diri untuk lebih disiplin tidak suka menunda tidak terburu-buru saya juga ingin lebih bisa untuk mengontrol diri supaya tidak mudah kehabisan energi lebih seimbang Dalam melakukan sesuatu dan tidak membuat diri*

merasa tertekan".

5. Pencapaian apa yang ingin kamu raih dalam satu tahun ke depan?

a. *"Pencapaian yang ingin saya raih satu tahun ke depan adalah mendapatkan pekerjaan yang halal karena dari awal Saya memutuskan untuk bekerja dahulu dan menunda kuliah keputusan itu karena saya ingin memberikan atau memberikan setidaknya sedikit wishlist orang tua saya".*

"Pencapaian yang ingin saya raih 1 tahun ke depan adalah menjadi mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman di Fakultas Pertanian lalu mempunyai IP di atas 3,5 sambil bekerja part time ataupun mempunyai usaha sendiri yaitu drifting untuk biaya pemasukan pembayaran UKT tiap bulan agar memperingan beban tangan orang tua sebelumnya juga Semoga lulus sbp lulus dari sekolah SMA N 4 Purwokerto dengan nilai yang memuaskan".

b. *"Pencapaian adalah sudah bisa berwirausaha sampai kuliah sembari kuliah karena dengan saya berwirausaha atau mengupgrade skill saya dalam bidang apapun yang nantinya akan saya dapatkan di kuliah bisa saya maksimalkan karena tidak hanya berdoa tetapi aksinya juga harus disertai Saya harap saya dapat saya dapat untuk biro berwirausaha dimulai dari kecil-kecilan dulu baru setelah saya kuliah saya akan bekerja sebagai kontraktor dan jika usaha sukses saya akan membangun pabrik yang digunakan untuk keperluan saya bekerja agar hemat serta tidak perlu mengimpor barang karena saya punya produk sendiri".*

c. *"Pencapaian yang ingin aku raih dalam satu tahun kedepan yaitu bisa berkuliah di universitas dan Prodi impian punya IP di atas 3,9 tiap semester mengikuti UKM yang bermanfaat atau selektif jadi mahasiswa berprestasi punya penghasilan dari usaha sendiri punya prestasi di bidang akademik dan non akademik Aku juga ingin punya pengalaman sosial yang luas dan bermanfaat bisa memanfaatkan teknologi dengan lebih baik untuk kebaikan misal buat konten yang mengedukasi kesimpulannya Saya ingin punya pengalaman dan prestasi yang banyak dan bermanfaat yang bisa berguna untuk masa mendatang".*

Berdasarkan hasil analisis jawaban siswa dari lima pertanyaan journaling, ditemukan bahwa setiap siswa memiliki cara unik dalam merefleksikan kebahagiaan, impian, dan cara mencintai diri sendiri. Proses journaling ini menjadi sarana penting bagi siswa untuk menggali perasaan terdalam, mengenali kebutuhan emosional, dan merancang perubahan

positif dalam hidup mereka. Dilihat dari soal nomor satu "Apa yang membuatmu paling bahagia dalam hidup?", yaitu sumber kebahagiaan dan apresiasi hidup dan jawaban siswa menunjukkan bahwa kebahagiaan mereka banyak dipengaruhi oleh hubungan sosial, pencapaian pribadi, dan rasa berguna bagi orang lain. Ada yang merasa bahagia ketika melihat progres diri, ada juga yang bahagia ketika bisa membantu orang lain atau sekadar menghabiskan waktu dengan keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mulai menyadari pentingnya apresiasi terhadap hal-hal sederhana dalam hidup. Penghargaan dapat muncul dalam bentuk ucapan selamat, tanda kehormatan, atau pengakuan terhadap kerja keras dan pencapaian para pelajar (Damayanti et al., 2024). Kemudian soal nomor dua "Apa impian/tujuan kamu?", ketika diminta menuliskan impian dan tujuan siswa mulai menggambarkan masa depan yang mereka harapkan. Ada yang ingin sukses secara akademik, ada yang ingin berkontribusi melalui profesi tertentu, dan ada pula yang sekadar ingin hidup damai sesuai keinginan pribadi. Dalam soal ini sama dengan pencarian makna hidu, makna kehidupan dapat ditemukan tidak hanya dalam pencapaian dan kebahagiaan (Dwi Madyo Utomo, 2024). Kadang makna muncul dari perjalanan, bukan hasil akhir. Kegagalan, tantangan, dan rasa sakit sering kali menjadi guru berharga yang mengasah ketangguhan dan memperluas pemahaman diri.

Pada soal nomor tiga "Bagaimana cara mengekspresikan cinta ke diri sendiri?", dalam mengekspresikan cinta pada diri sendiri, siswa mulai mengenali pentingnya self-care dan self- compassion. Mereka menyebutkan berbagai cara untuk mencintai diri, seperti memberikan afirmasi positif, menghargai pencapaian kecil, atau menghindari lingkungan yang membuat stres. Ini menunjukkan bahwa journaling membantu siswa memahami kebutuhan emosional mereka dan membangun kebiasaan merawat diri. Mencintai diri sendiri adalah fondasi untuk membangun harga diri yang kuat. Orang yang memiliki harga diri yang kuat biasanya merasa terlindungi, menerima cinta, mengalami ketenangan, merasakan kebahagiaan, mampu mengendalikan diri, dan dapat menghadapi tantangan yang muncul dalam kehidupan mereka (Dwi & Pratiwi, 2024).

Dengan soal nomor empat "Kebiasaan apa yang mau kamu hapus? Dan kebiasaan apa yang mau kamu mulai?", siswa menjadi lebih sadar akan pola pikir dan perilaku yang menghambat mereka. Ada yang ingin menghilangkan kebiasaan menunda, mengontrol emosi, atau berhenti terlalu memikirkan pendapat orang lain. Proses ini menunjukkan

bahwa journaling menjadi ruang aman bagi siswa untuk mengevaluasi diri tanpa takut dihakimi. Kesadaran diri juga melibatkan kemampuan untuk mengatur perasaan, emosi, dan hasrat, sehingga individu dapat berinteraksi dengan orang lain dengan lebih lancar (Indri Pawestri et al., 2024).

Soal nomor lima "Pencapaian apa yang ingin kamu raih dalam satu tahun ke depan?", siswa mulai berani bermimpi besar dan merancang langkah-langkah nyata untuk mencapainya. Ada yang ingin kuliah di universitas impian, ada yang ingin memulai usaha sendiri, dan ada yang ingin menjadi sosok yang membanggakan keluarga. Menuliskan pencapaian yang diharapkan memperkuat keyakinan diri dan menciptakan rasa memiliki terhadap masa depan.

PENUTUP

Secara keseluruhan, hasil analisis jawaban siswa melalui proses journaling menunjukkan bahwa refleksi diri menjadi langkah penting dalam memahami kebahagiaan, mengeksplorasi impian, mengembangkan cinta diri, menyadari kebiasaan yang menghambat, dan merancang pencapaian masa depan. Setiap jawaban mengungkap keberagaman cara siswa memaknai hidup dan mengelola tantangan, yang menegaskan bahwa proses menulis jurnal dapat menjadi sarana efektif untuk pertumbuhan pribadi. Melalui journaling, siswa menemukan ruang aman untuk mengungkapkan perasaan terdalam mereka tanpa rasa takut dihakimi.

Siswa mulai lebih jujur pada diri sendiri, mengenali kekuatan dan kelemahan, serta mengasah kemampuan untuk merawat kesehatan mental dan emosional. Kesadaran diri yang terbangun melalui refleksi ini menjadi modal berharga untuk mengembangkan pola pikir positif, memperbaiki kebiasaan yang tidak produktif, dan memperkuat kepercayaan diri. Lebih jauh, proses ini membantu siswa menyadari bahwa makna hidup tidak hanya terletak pada hasil akhir, melainkan juga dalam perjalanan dan usaha yang mereka lakukan. Dengan berani bermimpi, menetapkan tujuan, dan merancang langkah-langkah nyata untuk mencapainya, siswa membangun harapan dan optimisme terhadap masa depan mereka.

Oleh karena itu, journaling dapat terus dimanfaatkan sebagai alat yang mendukung perkembangan karakter, pengelolaan emosi, dan penguatan rasa percaya diri

di kalangan siswa. Dengan adanya refleksi ini, diharapkan siswa dapat terus tumbuh menjadi individu yang lebih sadar, berdaya, dan mampu menghadapi berbagai dinamika kehidupan dengan sikap yang lebih matang dan positif.

DAFTAR RUJUKAN

Ayuni, L. F., Susanto, S., & Pangestu, W. T. (2021). Bentuk Bimbingan Konseling Guru terhadap Pembentukan Karakter Siswa SDN Gemarang 7. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 9(2), 294-300

Damayanti, H., Rizky, N., & Sofiyah, K. (2024). *Pengaruh Apresiasi dan Motivasi dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa Madrasah Ibtidaiyah Kelas Rendah*. 2(2b). https://doi.org/10.35870/ljit.v2i2b.2873

Dwi, I. P., & Pratiwi, A. (2024). ARTICLE INFO ABSTRACT Correspondent. *Journal of Social and Economics Research*, 6(1). https://idm.or.id/JSER/index.

Dwi Madyo Utomo, K. (2024). Mencegah Bunuh Diri dengan Mengembangkan Makna Hidup Menurut Victor Frankl. *Seri Filsafat Teologi*, 34(33), 148–167. https://doi.org/10.35312/serifilsafat.v34i33.248

Fikam, F., Ditta Arimindani, I., Bintania Asyifa, H., Khoiruddin Weanind, T., Mahfud, A., & Artikel, I. (2024). Journaling Therapy untuk Meningkatkan Self-Compassion pada Remaja di Panti Asuhan. In Sinesia : *Journal of Community Service* (Vol. 1, Issue 2).

Indri Pawestri, W., Cahyono, H., Muttaqin, A. (2024). Implementasi Practical Life Skill dalam Menumbuhkan Rasa Kesadaran Diri pada Anak Usia Dini. *In Journal of Education Research* (Vol. 5, Issue 3).

Pramudita, R., & Kurniawan, A. (2023). "Pengaruh Journaling Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(2), 98-110.

Lydia Seo Taboy, M., Fiviany Christy Adar, M., Arghalya Beeh, R., Trienanda Riwu, S., Yerlinda Carlista Mage, M., Pasifikus Ch Wijaya, R., Studi Psikologi, P., & Kesehatan Masyarakat, F. (n.d.). TEKNIK JOURNALING SEBAGAI STRATEGI COPING STRESS BAGI REMAJA DI GMIT SESAWI OEPURA.

Yasin, M., Garancang, S., & Hamzah, A. A. (n.d.). Metode dan Instrumen Pengumpulan Data (Kualitatif dan Kuantitatif). *In Journal of International Multidisciplinary Research*. https://journal.banjaresepacific.com/index.php/jimr

Yuliana, A.T., Jamilah., Astutik, C. 2021. Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Tehnik Problem Solving Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII Di SMPN 1 Pakong Pamekasan. *Shine : Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(2), 77-91. https://doi.org/10.36379/shine.v1i2.156