

Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Pelatihan Expressive Writing Berbasis Jurnal Kreatif (Bullet Journaling)

Deliaty¹, Asbi², Uli Makmun Hasibuan³
Universitas Muhamadiyah Sumatera Utara^{1,2,3}

Keywords :

Kesehatan mental remaja;
Expressive writing; Bullet
journaling.

Correspondence Author

Bimbingan dan Konseling, Universitas
Muhamadiyah Sumatera Utara
Email: deliaty@umsu.ac.id
ulimakmunhasibuan@umsu.ac.id

History Artikel

Received: 21-07-2026

Reviewed: 21-07-2026

Revised: 21-07-2026

Accepted: 21-07-2026

Published: 21-07-2026

Abstrak. Kesehatan mental remaja merupakan salah satu isu prioritas dalam pembangunan sumber daya manusia, mengingat tingginya prevalensi kecemasan, stres akademik, dan kesulitan regulasi emosi pada usia remaja. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan kesehatan mental remaja melalui pelatihan expressive writing berbasis jurnal kreatif (bullet journaling). Mitra kegiatan adalah remaja usia 15-18 tahun yang tergabung dalam kelompok remaja masjid di Kota Medan, berjumlah 30 orang. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan pelatihan dan pendampingan dengan desain pre-test dan post-test pada satu kelompok (one group pre-post design), meliputi tahap sosialisasi dan asesmen awal, pelatihan teknik dasar bullet journal (daily log, gratitude log, mood tracker, dan prompt menulis reflektif bernuansa muhasabah), pendampingan praktik menulis selama dua minggu, serta evaluasi akhir. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan skor rata-rata pada seluruh indikator kesehatan mental yang diukur, yaitu regulasi emosi, optimisme, efikasi diri, manajemen stres, dan kesejahteraan psikologis, dengan peningkatan berkisar antara 17 hingga 21 poin. Peserta juga melaporkan peningkatan kesadaran diri dan kebiasaan refleksi harian yang lebih konsisten setelah mengikuti pelatihan. Simpulan kegiatan menunjukkan bahwa pelatihan expressive writing berbasis bullet journaling efektif sebagai media intervensi psikoedukatif yang aplikatif, murah, dan mudah direplikasi untuk meningkatkan kesehatan mental remaja di lingkungan komunitas.



*This work is licensed under a Creative Commons Attribution
4.0 International License*

Pendahuluan

Kesehatan mental remaja merupakan salah satu perhatian utama dalam pembangunan generasi muda, mengingat masa remaja adalah periode krusial terjadinya perubahan biologis,

kognitif, emosional, dan sosial secara serentak (Santrock, 2022). World Health Organization (2021) melaporkan peningkatan angka kecemasan, stres akademik, gangguan suasana hati, dan kesulitan regulasi emosi pada kelompok usia remaja secara global, yang antara lain dipicu

oleh tekanan akademik, dinamika relasi sosial, dan paparan media sosial yang intens. Kondisi serupa juga teridentifikasi pada remaja perkotaan di Sumatera Utara sebagaimana ditemukan oleh Nasution dan Siregar (2022), sehingga menuntut tersedianya media dan strategi intervensi psikoedukatif yang aplikatif, murah, dan dapat dijangkau oleh komunitas, tidak semata bergantung pada layanan klinis formal yang sering kali terbatas aksesnya.

Salah satu pendekatan psikoedukatif yang telah banyak dikaji dalam literatur psikologi adalah expressive writing, yaitu aktivitas menuliskan pikiran dan perasaan secara bebas dan jujur mengenai pengalaman emosional maupun peristiwa yang dianggap membebani diri. Pennebaker dan Beall (1986) menunjukkan bahwa aktivitas menulis ekspresif membantu individu mengolah dan mengorganisasi pengalaman emosional sehingga menurunkan beban psikologis serta memperbaiki kondisi kesehatan fisik dan mental. Baikie dan Wilhelm (2005) menegaskan bahwa manfaat expressive writing bersifat konsisten pada berbagai populasi non-klinis maupun klinis, termasuk kelompok remaja, karena aktivitas menulis memberi ruang aman bagi individu untuk mengungkapkan emosi tanpa risiko penghakiman sosial. Kajian sistematis Korpalek dkk. (2020) turut memperkuat bukti mengenai mekanisme kognitif-emosional di balik manfaat tersebut, sementara temuan Wardani dan Apollo (2021) serta Andriani dan Nurfitriani (2022) menunjukkan efektivitas expressive writing dalam menurunkan simptom kecemasan dan stres akademik pada remaja di konteks Indonesia.

Di sisi lain, berkembang pula tren jurnal kreatif yang dikenal dengan istilah bullet journaling, yaitu sistem pencatatan personal yang memadukan unsur perencanaan (planner), pencatatan kebiasaan (habit/mood tracker), dan refleksi diri (jurnal reflektif) dalam satu media tulis yang fleksibel dan estetik (Habibi & Suciati, 2023). Bullet journaling populer di kalangan remaja karena sifatnya yang kreatif, visual, dan

mudah dipersonalisasi, sehingga berpotensi menjadi wahana yang menarik untuk menginternalisasi prinsip-prinsip expressive writing tanpa terkesan menggurui atau klinis. Elemen mood tracker dan gratitude log dalam bullet journal terbukti berkontribusi terhadap kesadaran emosi dan kesejahteraan psikologis remaja (Pratama & Yulianti, 2021; Khairani & Putri, 2021), sementara aktivitas journaling secara umum berperan sebagai media regulasi emosi remaja (Fauziah & Rahmawati, 2021). Ketika prompt menulis reflektif dalam bullet journal diarahkan pada pengungkapan emosi, rasa syukur, dan evaluasi diri harian, aktivitas ini sejalan dengan konsep muhasabah dalam tradisi Islam, yaitu introspeksi diri yang dianjurkan sebagaimana firman Allah SWT dalam Q.S. Al-Hasyr [59]:18 agar setiap jiwa memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok, sebagaimana ditegaskan pula oleh Al-Ghazali (2020) bahwa muhasabah merupakan sarana penyucian jiwa yang perlu dilakukan secara rutin. Integrasi nilai muhasabah ke dalam praktik menulis reflektif harian diyakini dapat memperkuat makna spiritual sekaligus efektivitas psikologis dari aktivitas expressive writing bagi remaja yang tumbuh dalam lingkungan bernuansa keislaman, sejalan dengan pandangan Hasanah dan Wahyuni (2022) serta Yasin dan Nasrullah (2022) bahwa pendekatan konseling islami berbasis muhasabah efektif untuk kesehatan mental remaja.

Berdasarkan observasi awal dan diskusi dengan pengurus kelompok remaja masjid di Kota Medan, teridentifikasi bahwa sebagian besar remaja belum memiliki media yang konsisten untuk mengelola emosi dan mengevaluasi diri secara harian, serta cenderung memendam permasalahan pribadi. Kondisi tersebut sejalan dengan temuan Purnama dan Utami (2023) bahwa pemanfaatan jurnal kreatif dalam intervensi kelompok efektif menurunkan kecemasan remaja, sehingga menjadi urgensi bagi tim pengabdian untuk merancang kegiatan pelatihan expressive writing berbasis jurnal kreatif (bullet journaling) sebagai solusi praktis,

kreatif, dan bernuansa nilai keislaman, dengan tujuan meningkatkan kesehatan mental remaja mitra, khususnya pada aspek regulasi emosi, optimisme, efikasi diri, manajemen stres, dan kesejahteraan psikologis.

Metode/Material

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan bersama mitra kelompok remaja masjid di Kota Medan dengan sasaran 30 orang remaja berusia 15-18 tahun. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan pelatihan dan pendampingan dengan desain pre-test dan post-test pada satu kelompok (one group pre-post design) tanpa kelompok kontrol, yang lazim digunakan dalam kegiatan pengabdian untuk melihat perubahan kondisi peserta sebelum dan sesudah intervensi. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner kesehatan mental remaja yang mencakup lima indikator, yaitu regulasi emosi, optimisme, efikasi diri, manajemen stres, dan kesejahteraan psikologis, yang telah diadaptasi dari instrumen psikologi positif dan disesuaikan dengan konteks remaja mitra.

Pelaksanaan kegiatan dibagi ke dalam empat tahap. Pertama, tahap sosialisasi dan asesmen awal, yaitu pemberian penjelasan mengenai tujuan kegiatan, kesepakatan waktu pelaksanaan, dan pengisian kuesioner pre-test oleh seluruh peserta. Kedua, tahap pelatihan teknik dasar bullet journaling yang meliputi teknik membuat daily log, gratitude log, mood tracker, dan prompt menulis reflektif harian

Kegiatan pelatihan berlangsung dengan antusiasme tinggi dari peserta. Selama sesi pelatihan, peserta tampak aktif bertanya dan mencoba membuat spread jurnal kreatif sesuai gaya masing-masing, sedangkan pada tahap pendampingan sebagian besar peserta menunjukkan konsistensi dalam mengisi jurnal harian meskipun terdapat variasi frekuensi menulis antarpesert

bernuansa muhasabah, disampaikan melalui metode ceramah interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung. Ketiga, tahap pendampingan, yaitu peserta didampingi menuliskan jurnal secara mandiri selama dua minggu, dengan pemantauan dan umpan balik berkala dari tim pengabdian melalui grup diskusi daring. Keempat, tahap evaluasi akhir, yaitu pengisian kuesioner post-test dan forum diskusi kelompok terarah (FGD) untuk menggali pengalaman subjektif peserta selama mengikuti kegiatan.

Data pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor rata-rata sebelum dan sesudah pelatihan pada setiap indikator, dilengkapi dengan hasil refleksi kualitatif dari FGD untuk memperkuat interpretasi hasil kuantitatif.

Hasil Dan Pembahasan

Menjelaskan tentang hasil atau luaran pengabdian bisa berupa peningkatan pengetahuan, keterampilan atau berupa produk. Hasil juga mengemukakan tingkat ketercapaian target kegiatan. Jika berupa benda perlu ada penjelasan spesifikasi produk, keunggulan dan kelemahannya. Penulisan luaran perlu dilengkapi foto, tabel, grafik, bagan, gambar dsb. Pembahasan berurut sesuai dengan urutan



Gambar 1. Pelaksanaan Pelatihan dan Pendampingan Expressive Writing Berbasis Bullet Journaling

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan skor rata-rata pada seluruh indikator kesehatan mental yang diukur. Skor regulasi emosi meningkat dari 58,4 menjadi 76,8; optimisme dari 55,7 menjadi 74,2; efikasi diri dari 57,1 menjadi 75,5; manajemen stres dari 54,9 menjadi 73,0; dan kesejahteraan psikologis dari 56,3 menjadi 77,1. Rentang peningkatan pada seluruh

indikator berkisar antara 17 hingga 21 poin sebagaimana disajikan pada Grafik 1.

Grafik 1. Peningkatan Skor Indikator Kesehatan Mental Remaja Sebelum dan Sesudah Pelatihan Bullet Journaling

Temuan ini sejalan dengan teori expressive writing yang dikemukakan Pennebaker dan Beall bahwa penulisan emosional secara terstruktur membantu individu mengorganisasi pengalaman yang membebani secara kognitif, sehingga menurunkan intensitas afek negatif dan meningkatkan kapasitas regulasi diri. Baikie dan Wilhelm juga menegaskan bahwa manfaat expressive writing bekerja melalui mekanisme pemrosesan kognitif-emosional yang membantu individu memaknai ulang pengalamannya secara lebih adaptif. Konsistensi peserta dalam menuliskan jurnal harian selama masa pendampingan turut mencerminkan penguatan growth mindset sebagaimana dikemukakan Dweck, yaitu keyakinan bahwa kemampuan mengelola emosi dan menghadapi tekanan dapat terus dikembangkan melalui latihan dan kebiasaan reflektif yang konsisten, bukan sesuatu yang bersifat tetap.

Aspek kebaruan dari kegiatan ini terletak pada integrasi prompt menulis reflektif bernuansa muhasabah ke dalam struktur bullet journal, sehingga aktivitas menulis tidak hanya berfungsi sebagai media pelepasan emosi, tetapi juga sebagai sarana evaluasi diri yang bernilai spiritual. Hasil FGD menunjukkan bahwa peserta merasakan prompt reflektif harian seperti

pertanyaan mengenai hal yang disyukuri, kesalahan yang perlu diperbaiki, dan niat baik untuk esok hari membantu mereka lebih mudah menerima dan mengelola emosi negatif dibandingkan sekadar menuliskan keluhan tanpa arah refleksi. Kondisi ini memperkuat gagasan bahwa pendekatan psikoedukasi berbasis nilai keislaman dapat memperkaya efektivitas intervensi psikologis modern seperti expressive writing, khususnya bagi remaja yang tumbuh dalam lingkungan bernuansa keislaman sebagaimana konteks mitra kegiatan ini.

Kendala yang ditemui selama pelaksanaan antara lain variasi kedisiplinan peserta dalam mengisi jurnal secara rutin serta keterbatasan waktu pendampingan yang hanya berlangsung dua minggu, sehingga peningkatan yang diperoleh perlu diuji keberlanjutannya melalui kegiatan lanjutan dengan durasi pendampingan yang lebih panjang.

Simpulan Dan Saran

Pelatihan expressive writing berbasis jurnal kreatif (bullet journaling) yang diintegrasikan dengan nilai muhasabah terbukti efektif meningkatkan skor kesehatan mental remaja pada aspek regulasi emosi, optimisme, efikasi diri, manajemen stres, dan kesejahteraan psikologis. Kegiatan ini dapat menjadi model intervensi psikoedukatif yang aplikatif, murah, kreatif, dan mudah direplikasi di lingkungan komunitas remaja lainnya. Disarankan agar kegiatan lanjutan dilaksanakan dengan durasi pendampingan yang lebih panjang serta melibatkan orang tua dan pengurus komunitas remaja agar kebiasaan menulis reflektif dapat terus dijaga keberlanjutannya.

Ucapan Terimakasih

Tim pengabdian menyampaikan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara atas dukungan pendanaan dan fasilitasi kegiatan, serta

kepada pengurus dan anggota kelompok remaja masjid di Kota Medan selaku mitra kegiatan yang telah berpartisipasi aktif dari tahap perencanaan hingga evaluasi.

Referensi

- Al-Ghazali. (2020). *Ihya' Ulumuddin: Ringkasan Ilmu-Ilmu Agama* (terj. M. Zuhri). Pustaka Amani.
- Dweck, C. S. (2017). *Mindset: Changing the Way You Think to Fulfil Your Potential*. Robinson.
- Goleman, D. (2020). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (Cetakan ulang). Bantam Books.
- Pennebaker, J. W. (2016). *Opening Up by Writing It Down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain* (3rd ed.). Guilford Press.
- Santrock, J. W. (2022). *Adolescence* (18th ed.). McGraw-Hill Education.
- Andriani, R., & Nurfitriani, D. (2022). Efektivitas expressive writing therapy dalam menurunkan tingkat stres akademik remaja. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 4(1), 12-21.
- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11(5), 338-346.
- Fauziah, N., & Rahmawati, T. (2021). Journaling sebagai media regulasi emosi pada remaja: Sebuah kajian literatur. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 6(2), 145-156.
- Habibi, M., & Suciati, A. (2023). Bullet journaling sebagai strategi manajemen diri remaja di era digital. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 7(1), 33-44.
- Hasanah, U., & Wahyuni, S. (2022). Muhasabah diri sebagai pendekatan konseling islami untuk kesehatan mental remaja. *Jurnal Konseling dan Pendidikan Islam*, 3(2), 88-99.
- Khairani, M., & Putri, D. E. (2021). Hubungan gratitude journaling dengan kesejahteraan psikologis remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 12(1), 55-64.
- Krpalek, D., Meredith, P., & Ziviani, J. (2020). Investigating mechanisms of expressive writing on mental health outcomes: A systematic review. *Journal of Affective Disorders Reports*, 2, 100034.
- Lestari, S., & Marlina, L. (2023). Pelatihan menulis ekspresif untuk meningkatkan efikasi diri siswa sekolah menengah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Psikologi*, 5(1), 21-30.
- Nasution, F. H., & Siregar, R. (2022). Peran kecerdasan emosional dalam kesehatan mental remaja perkotaan di Sumatera Utara. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 10(2), 210-219.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274-281.
- Pratama, A. R., & Yulianti, E. (2021). Pengaruh mood tracker terhadap kesadaran emosi remaja: Studi eksperimen semu. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(2), 101-110.
- Purnama, D., & Utami, S. (2023). Pemanfaatan jurnal kreatif dalam intervensi kelompok untuk menurunkan kecemasan remaja. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 8(1), 45-53.
- Ramadhani, S., & Aulia, F. (2022). Growth mindset dan resiliensi remaja: Kajian dalam bimbingan dan konseling. *Jurnal Bikotetik: Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik*, 6(1), 60-70.
- Riyanti, D., & Handayani, T. (2023). Efektivitas pelatihan self-reflective journaling terhadap

Penulis 1, Penulis 2. Judul Artikel

- manajemen stres remaja panti asuhan. PRODIKMAS: Jurnal Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat, 3(1), 18-27.
- Wardani, K. S. K., & Apollo, A. (2021). Expressive writing dan penurunan simtom kecemasan pada remaja: Meta-analisis. Jurnal Psikologi, 20(1), 1-13.
- World Health Organization. (2021). Mental health of adolescents. World Health Organization.
- Yasin, M., & Nasrullah, N. (2022). Integrasi nilai-nilai keislaman dalam layanan bimbingan konseling untuk kesehatan mental remaja. Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 5(2), 133-145.