



Pengaruh *journaling* emosi terhadap kecerdasan emosional pada remaja putri di Pondok Pesantren Darul Qur'an Al-Imam Kabupaten Bantul Yogyakarta

The influence of emotional journaling on emotional intelligence among female adolescents at Darul Qur'an Al-Imam Islamic Boarding School Bantul Regency Yogyakarta

Rani Destin Safitri¹, Ardhan Indra Darmawan², Bety Agustina Rahayu³, Niken Setyaningrum⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Surya Global Yogyakarta

Article Informasi

Received : 9 June 2026

Revised: 3 July 2026

Accepted: 6 July 2026

Available online:

<https://journal.ycsn.org/index.php/csjpk/index>

Keywords: *emotional journaling; emotional intelligence; female adolescents; islamic boarding school.*

Kata Kunci: *journaling emosi; kecerdasan emosional; pondok pesantren; remaja putri.*

Correspondence

Name : Rani Destin Safitri

Phone : 082195131053

E-mail :

miiieeee@gmail.com

E-ISSN: 3064-3163

ABSTRACT

Background: Adolescence is a critical phase characterized by emotional turbulence and the search for self-identity. The inability of adolescent students (santri) to manage emotions can lead to social conflicts, withdrawal, and violations of boarding school regulations. Emotional journaling, or diary writing, is an expressive writing technique that provides space for individuals to openly express thoughts and feelings to enhance self-understanding.

Objective: This study aims to determine the effect of emotional journaling intervention on the level of emotional intelligence among female adolescents at the Darul Qur'an Al-Imam Islamic Boarding School, Bantul Regency, Yogyakarta.

Methods: This study employed a pre-experimental design with a One Group Pretest and Posttest design. The population consisted of all 80 female adolescents at the Darul Qur'an Al-Imam Islamic Boarding School, selected using the total sampling technique. The intervention was conducted through structured journal writing for 14 days. The instrument used was the Schutte Emotional Intelligence Scale (SEIS) questionnaire. Data were analyzed using the Paired Sample t-test.

Results: The results showed an increase in the mean emotional intelligence score from 108,74 during the pretest to 131,10 during the posttest, an increase of 22,36. Based on the paired t-test, a p-value of 0.000 ($p < 0.05$).

Conclusion: There is a significant effect of emotional journaling on the improvement of emotional intelligence in female adolescents at the Darul Qur'an Al-Imam Islamic Boarding School. This method is effective in helping adolescents recognize, reflect upon, and manage their emotions more stably.

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa remaja merupakan fase kritis yang ditandai dengan gejala emosi dan pencarian jati diri. Ketidakmampuan mengelola emosi pada santri remaja dapat menyebabkan konflik sosial, penarikan diri, hingga pelanggaran aturan pesantren. *Journaling* emosi atau menulis buku harian merupakan teknik *expressive writing* yang memberikan ruang bagi individu untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan secara terbuka guna meningkatkan pemahaman diri.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi *journaling* emosi terhadap tingkat kecerdasan emosional pada remaja putri di Pondok Pesantren Putri Darul Qur'an Al-Imam Kabupaten Bantul Yogyakarta.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan rancangan *One Group Pretest and Posttest design*. Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri di Pondok Pesantren Darul Qur'an Al-Imam sebanyak 80 responden yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Intervensi dilakukan melalui penulisan jurnal terstruktur selama 14 hari. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Schutte Emotional Intelligence Scale (SEIS). Analisis data menggunakan uji *Paired Sample t-test*.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata (*mean*) kecerdasan emosional dari 108,74 pada saat *pretest* menjadi 131,10 pada saat *posttest*, dengan kenaikan sebesar 22,36 Berdasarkan uji *paired t-test*, diperoleh nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$).

Simpulan: Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian *journaling* emosi terhadap peningkatan kecerdasan emosional remaja putri di Pondok Pesantren Putri Darul Qur'an Al-Imam. Metode ini efektif membantu remaja dalam mengenali, merefleksikan, dan mengelola emosi mereka secara lebih stabil.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi krusial yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan sosial yang cepat, sehingga menjadikannya sangat rentan terhadap ketidakstabilan emosi. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar di Indonesia, prevalensi gangguan mental emosional pada masyarakat yang berusia ≥ 15 tahun tercatat sebesar 9,8%. sedangkan pada remaja usia 10–17 tahun sekitar 5,5% telah mengalami gangguan seperti kecemasan dan depresi (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Dalam beberapa tahun terakhir, terutama setelah pandemi, masalah kesehatan mental pada remaja juga meningkat akibat tekanan akademik, tuntutan sosial, serta ketidakpastian masa depan. Jika tidak dikenali sejak dini, masalah emosional dapat berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, kesulitan relasi sosial, hingga terganggunya kesejahteraan psikologis (Nurhidayah et al., 2026)

Masa remaja merupakan periode peralihan dari tahap anak-anak menuju dewasa. Pada fase ini terjadi berbagai perubahan penting, baik secara fisik, kognitif, emosional, maupun sosial. Secara fisik, remaja mengalami pertumbuhan tubuh yang cepat serta kematangan organ reproduksi. Selain itu sisi kognitif, kemampuan berpikir abstrak dan memecahkan masalah semakin berkembang. Secara emosional, masa ini ditandai oleh gejolak perasaan dan proses pencarian jati diri. Aspek sosial dimana remaja mulai memperluas hubungan dengan teman sebaya dan mulai mengeksplorasi hubungan romantis. Selain itu, faktor-faktor internal dan eksternal seperti keluarga, pergaulan, serta pengaruh Perubahan dalam aspek psikososial pada masa remaja ditandai oleh adanya perubahan emosi. Keadaan emosional tersebut dapat memengaruhi terbentuknya perilaku baik yang positif maupun negatif pada remaja. Kemampuan remaja untuk mengekspresikan perasaan serta mengendalikan emosinya dengan cara yang tepat sangat bergantung pada tingkat kecerdasan emosional yang dimilikinya (Yunalia & Etika, 2020)

Kecerdasan emosi pada remaja merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan dan mengelola emosinya dengan baik. Kecerdasan emosional mencakup keterampilan dalam mengatur perasaan, menjaga kestabilan suasana hati, mengontrol emosi agar tidak berlebihan, serta mencegah tekanan atau stres agar tidak mengganggu kemampuan berpikir. Selain itu, kecerdasan emosi juga mencakup kemampuan untuk menghadapi frustrasi, memotivasi diri, menunjukkan empati, dan memperkuat diri melalui doa. Pendidikan dan bimbingan, baik di sekolah maupun di luar sekolah, dapat membantu meningkatkan kematangan emosional melalui pelatihan keterampilan sosial, salah satunya dengan kegiatan menulis jurnal. Menulis jurnal merupakan metode yang memanfaatkan catatan harian untuk memahami pengalaman pribadi serta mengurangi masalah yang berkaitan dengan stres. Teknik *journaling* ini sangat

bermanfaat dalam proses konseling karena memberikan kesempatan bagi individu untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan pengalaman mereka secara tertulis, sehingga membantu dalam mengenali dan memahami diri sendiri dengan lebih mendalam (Ervina et al., 2024; Yusra & Asni, 2025).

Salah satu metode yang umum digunakan untuk mengekspresikan diri adalah menulis diary. Diary sering disebut sebagai expressive writing karena memberikan kebebasan bagi seseorang untuk menuliskan emosi, pikiran, serta pengalaman pribadinya secara terbuka. Melalui kegiatan menulis diary, individu dapat menggali perasaan terdalam, merefleksikan berbagai peristiwa, serta menyalurkan ketidakpastian maupun kebahagiaan tanpa batasan. Proses ini berperan penting dalam membantu pengelolaan emosi dan meningkatkan pemahaman diri, yang menjadi inti dari expressive writing. Selain itu, expressive writing therapy merupakan salah satu bentuk intervensi psikoterapi kognitif yang efektif untuk mengatasi depresi, kecemasan, dan stres, karena berfokus pada refleksi terhadap pikiran dan perasaan terdalam terkait pengalaman yang tidak menyenangkan (Safarina et al., 2024).

Kegagalan remaja dalam mengelola dan meregulasi permasalahan emosi ini membawa dampak multidimensional yang signifikan terhadap kualitas hidup dan tumbuh kembang mereka. Berbagai studi dalam lima tahun terakhir menegaskan bahwa gangguan emosi yang tidak tertangani berkorelasi kuat dengan penurunan performa akademik akibat penurunan konsentrasi dan motivasi belajar. Secara interpersonal, ketidakstabilan emosi memicu konflik adaptasi sosial, baik berupa penarikan diri dari lingkungan (*social withdrawal*) maupun perilaku agresif yang merusak hubungan dengan keluarga dan teman sebaya. Lebih jauh lagi, dampak psikologis yang paling mengkhawatirkan adalah peningkatan risiko perilaku maladaptif, seperti *self-harm* (melukai diri sendiri) dan kecenderungan ide bunuh diri (*suicidal ideation*), serta kompensasi negatif berupa penyalahgunaan zat berbahaya atau kecanduan digital sebagai mekanisme pelarian (*coping mechanism*) yang keliru. Jika terus dibiarkan tanpa adanya intervensi yang tepat, permasalahan emosi di usia remaja ini akan berlanjut hingga masa dewasa, yang berpotensi menurunkan kapasitas kecerdasan emosional dan menghambat produktivitas masa depan mereka (Muti et al., 2025).

Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa 5 santri mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi marah, sedih, dan senang. Ketidakmampuan mengelola emosi marah ditandai dengan reaksi berlebihan dan konflik dengan teman sebaya, sedangkan pada emosi sedih santri cenderung menarik diri dan kurang berpartisipasi dalam kegiatan pondok. Selain itu, pengelolaan emosi senang yang kurang tepat terlihat dari perilaku euforia berlebihan dan kesulitan mematuhi aturan pesantren. Data tersebut diperoleh melalui wawancara dengan pengasuh pondok dan observasi langsung, yang menunjukkan bahwa permasalahan kecerdasan emosional pada sebagian santri menjadi kendala dalam pembinaan karakter, kedisiplinan, dan interaksi sosial di lingkungan pondok pesantren. Data hasil wawancara menunjukkan bahwa 2 santri memiliki diary dan 3 santri tidak memiliki diary, alasan mereka memiliki diary karena mereka merasa nyaman dengan mereka menulis diary. Dengan mereka menulis diary terkadang reaksi

emosi seperti sedih, marah atau senang itu muncul. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana *journaling* berpengaruh terhadap kecerdasan emosional remaja di Pondok Pesantren putri Darul Qur'an Al-Iman

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan rancangan *One Group Pretest and Posttest design*. Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri di Pondok Pesantren Darul Qur'an Al-Imam sebanyak 80 responden yang diambil menggunakan teknik *total sampling*, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel, dengan jumlah 80 responden. Intervensi *journaling* emosi dalam penelitian ini menggunakan buku jurnal terpandu yang dirancang secara khusus untuk membantu remaja putri merefleksikan pikiran dan perasaan mereka melalui delapan strategi psikologis seperti *Law of Attraction*, *Self-awareness*, *Self-knowledge*, *Self-acceptance*, *Self-monitoring*, *Self-evaluation*, *Self-reinforcement*, dan *Mindfulness*. Pelaksanaan intervensi dilakukan secara terstruktur selama 14 hari dengan memberikan panduan instruksi spesifik yang memungkinkan subjek mengeksplorasi dinamika emosi dan pengalaman harian mereka secara mendalam. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Schutte Emotional Intelligence Scale* (SEIS) yang telah diuji validitas dengan r hitung berkisar 0,99, untuk uji reliabilitasnya dengan nilai Cronbach'Alpha sebesar 0,834 di abdopsi dari (Rusana Indi & Darmawan Indra, 2023). Analisis data menggunakan uji *Paired Sample t-test*. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan STIKes Surya Global Yogyakarta dengan No.3.04/KEPK/SSG/V/2026

HASIL

Karakteristik responden berdasarkan jenis datanya yaitu usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, kategori lama menderita hipertensi di posyandu lansia diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur dan pendidikan pengaruh *journaling* emosi terhadap kecerdasan emosional pada remaja putri di Pondok Pesantren Darul Qur'an Al-Imam Kabupaten Bantul Yogyakarta (n=80)

Karakteristik Responden	n	%
Usia		
13 tahun	3	3
14 tahun	20	25
15 tahun	6	8
16 tahun	14	18
17 tahun	20	25
18 tahun	12	15
21 tahun	4	5
22 tahun	1	1
Jenjang pendidikan		
SMP	30	38
SMA	45	56
S1	5	6
Jumlah	80	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa responden yang paling banyak berumur 14 dan 17 tahun masing-masing 20 responden dengan persentase 25%, karakteristik responden menurut jenjang pendidikan paling banyak yaitu SMA sebanyak 45 responden dengan persentase 56%.

Tabel 2. Crostabulation jenjang pendidikan dengan kecerdasan emosional sebelum *journaling* emosi (*diary*) (n=80)

Jenjang Pendidikan	Pretest Kecerdasan Emosional						Total	
	Rendah		Sedang		Tinggi			
	n	%	n	%	n	%	n	%
SMP	6	7,5	19	23,8	5	6,3	30	37,5
SMA	11	13,8	27	33,8	7	8,8	45	56,3
S1	1	1,3	2	2,5	2	2,5	5	6,3
Jumlah	11	13,8	57	71,3	12	15,0	80	100

Berdasarkan Tabel 2 hasil crosstabulation jenjang pendidikan dengan kecerdasan emosional menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosional *pretest* atau sebelum memberikan *journaling* emosi (*diary*) dengan kategori jenjang pendidikan SMP paling banyak pada tingkat sedang 19 responden 23,8%, kemudian untuk jenjang SMA paling banyak pada tingkat sedang sebesar 27 responden 33,8% dan jenjang S1 paling banyak pada tingkat sedang sebanyak sedang dan tinggi masing-masing 2 responden 2,5% .

Tabel 3 Nilai rata rata kecerdasan emosional sebelum dan sesudah pemberian *journaling* (*diary*) pada remaja putri (n=80)

Kecerdasan emosional	Mean	SD	Min-Max
<i>Pretest</i>	108,74	20,562	63-150
<i>Post test</i>	131,10	17,540	93-163

Berdasarkan Tabel 3 di atas, menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pemberian *journaling diary* kecerdasan emosional pada remaja putri di Pondok Pesantren Darul Qur'an Al-Imam Kabupaten Bantul Yogyakarta menunjukkan hasil sebelum (*pretest*) diperoleh nilai *mean* 108,74 dan sesudah (*posttest*) dilakukan pemberian *journaling* menunjukkan hasil nilai *mean* 131,10 sehingga terdapat kenaikan nilai rata-rata 22,36. Pengaruh *journaling* emosi terhadap kecerdasan emosional pada remaja dengan membandingkan perubahan skor *pre-test* dan *post-test* antar kelompok eksperimen dan kontrol, sebelum melakukan uji paired sample t-test data di uji normalitas terlebih dahulu dan selanjutnya baru melakukan uji statistik *Paired Sample t-test*.

Tabel 4 Hasil uji normalitas *kolmogorov-smirnov pretest* dan *posttest* pengaruh *journaling* emosi terhadap kecerdasan emosional pada remaja putri (n=80)

Kecerdasan emosional	Kolmogorov-Smirnov			Interpretasi
	Statistic	Df	Sig.	
<i>Pretest</i>	0,088	80	0,191	Distribusi normal
<i>Posttest</i>	0,090	80	0,170	Distribusi normal

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan hasil uji normalitas di atas, nilai signifikan *pretest* sebesar $0.191 > 0,05$ sedangkan nilai signifikan *posttest* sebesar $0.170 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan sebaran data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal

Tabel 5. Hasil paired sample t-test pengaruh *journaling* emosi terhadap kecerdasan emosional remaja di Pondok Pesantren Putri Darul Qur'an Al-Imam Yogyakarta Bantul (n=80)

Kecerdasan emosional	Mean	Min-Max	Std. Deviation	Δ Mean	Nilai t	Nilai p
<i>Pretest</i>	108,74	62-150	20,562	22,3625	-7,84265	0,000
<i>Posttest</i>	131,10	128-165	17,540			

Berdasarkan Tabel 5 di atas, menunjukkan bahwa hasil uji *paired t test* yaitu nilai *p-value* =.000 (nilai $p < 0,05$), dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal tersebut bermakna terdapat pengaruh *journaling* emosi terhadap kecerdasan emosional remaja di Pondok Pesantren Putri Darul Qur'an Al-Imam Yogyakarta Bantul.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji *paired t test* yaitu nilai *p-value* =.000 (nilai $p < 0,05$), dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal tersebut bermakna terdapat pengaruh *journaling* emosi terhadap kecerdasan emosional remaja di Pondok Pesantren Putri Darul Qur'an Al-Imam Yogyakarta Bantul.hal ini menunjukkan jika *journaling* emosi (*diary*) dapat membantu dalam meningkatkan kecerdasan emosional bagi remaja, sehingga remaja dapat lebih mengontrol emosinya dengan metode tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Patmasari, (2024)

Menurut (Goleman, 2015) dalam Kholisatin et al., (2022), kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi, menjaga keselarasan dan mengungkapkannya melalui Mengenali Emosi, Mengelola Emosi, Memotivasi Diri Sendiri, Mengenali Emosi Orang Lain dan Membina Hubungan dengan orang lain. Kecerdasan emosional merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengelola mosi diri sendiri maupun orang ain, serta memanfaatkannya dalam proses berpikir dan bertindak secara adaptif. Dalam konteks pendidikan, kemampuan ini diyakini turut membentuk pola belajar relasi sosial di lingkungan sekolah, serta ketahanan menghadapi tekanan akademik, sehingga tidak dapat diabaikan peranannya dalam pencapaian prestasi siswa.

Remaja adalah peralihan atau transisi anak-anak menuju dewasa. Berdasarkan *Word Health Organizatoin* rentang usia remaja antara 10 sampai 19 tahun (*Word Health Organization*,2017). Masa remaja adalah waktu dimana manusia mengalami perubahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Priode ini melibatkan perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Masalah pada usia remaja biasanya terjadi mulai dari usia 10 hingga 13 tahun, dan berlangsung hingga usia 18 hingga 22 tahun (Damayanti et al., 2025). Perkembangan remaja adalah masa penting yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Kecerdasan emosional berperan sentral dalam perkembangan ini, diartikan sebagai

kemampuan individu untuk mengelola emosinya dengan cerdas, terutama dalam interaksi dengan orang lain. Remaja dengan kecerdasan emosional yang rendah sering menghadapi kesulitan dalam berinteraksi sosial, yang dapat bermanifestasi sebagai perilaku agresif, kurangnya penerimaan sosial dari teman sebaya, kurangnya kemampuan beradaptasi, dan keterampilan sosial yang kurang berkembang. Oleh karena itu, kecerdasan emosional sangat dibutuhkan oleh remaja untuk pengelolaan emosi yang sehat, pembangunan identitas diri, hubungan sosial yang baik, dan kesehatan mental yang lebih baik (Khalillah et al., 2025).

Journaling emosi Adalah suatu kegiatan untuk mengekspresikan ide, pemikiran, perasaan, atau emosi yang terkait dengan berbagai peristiwa dalam hidup melalui tulisan atau gambar. Sehingga disini kita dapat memahami dengan lebih jelas apa itu *journaling* emosi atau menulis jurnal. Menulis jurnal adalah teknik yang menggunakan *diary* (catatan harian) untuk memahami pengalaman dan meringankan masalah terkait stres dalam kehidupan secara pribadi (Fakhri et al., 2023).

Diary disebut juga sebagai expressive writing karena ia memungkinkan penulis untuk secara bebas mengekspresikan emosi, pikiran, dan pengalaman pribadi. Menulis diary, individu dapat menggali perasaan terdalam, merenungkan peristiwa, dan mengungkapkan ketidakpastian atau kegembiraan tanpa batasan. Proses ini membantu dalam pemrosesan emosional dan meningkatkan pemahaman diri, yang merupakan inti dari expressive writing. Expressive writing therapy merupakan salah satu intervensi berbentuk psikoterapi kognitif yang dapat mengatasi masalah depresi, cemas, dan stres, karena terapi ini merupakan terapi perrefleksian pikiran dan perasaan terdalam terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan (Safarina et al., 2024).

Bradley juga menyatakan bahwa buku jurnal bisa menjadi alat yang sangat efektif dalam mengatasi berbagai masalah emosional dan psikologis, seperti stres, kecemasan, depresi, serta trauma. Mencatat pengalaman dan perasaan dalam jurnal, seseorang dapat lebih baik dalam memproses emosi dan memperoleh wawasan yang lebih mendalam tentang diri mereka sendiri (Beno et al., 2022).

Penelitian ini memberikan implikasi teoritis dan praktis yang penting, di mana intervensi *journaling* terstruktur selama 14 hari terbukti efektif sebagai media katarsis emosional mandiri yang meningkatkan *self-awareness* dan regulasi diri santri remaja putri, sekaligus menjadi solusi program pembinaan kesehatan mental praktis bagi pengelola pondok pesantren.

Penelitian ini memiliki keunggulan yaitu terletak pada penerapan intervensi yang terarah menggunakan buku jurnal terpandu berbasis 8 strategi psikologis adaptif, sehingga proses peningkatan kecerdasan emosional responden menjadi lebih terstruktur dibandingkan menulis buku harian biasa. Selain itu, penelitian ini memiliki kekuatan metodologis yang tinggi karena menerapkan teknik *total sampling* terhadap 80 responden untuk menghindari bias pemilihan sampel, menggunakan instrumen standar internasional *Schutte Emotional Intelligence Scale* (SEIS) dengan nilai validitas sangat tinggi (0,99) demi akurasi data, serta didukung oleh pendampingan langsung oleh peneliti saat pengisian kuesioner guna meminimalkan kesalahan pengisian. Penelitian ini memiliki kelemahan karena menggunakan desain *pre-*

experimental (one group pretest-posttest) tanpa kelompok kontrol, sehingga tidak dapat memisahkan pengaruh variabel luar seperti kematangan usia atau kegiatan pesantren. Selain itu, penelitian ini juga tidak mengontrol faktor perancu internal seperti IQ dan tipe kepribadian, serta rentan terhadap *self-report bias* di mana responden mungkin mengisi kuesioner berdasarkan kelayakan sosial, bukan kondisi emosi yang sebenarnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, maka disimpulkan terdapat pengaruh journaling emosi (*diary*) terhadap kecerdasan emosional remaja di pondok pesantren putri Darul Qur'an Al-Imam Yogyakarta Bantul dengan nilai *p value* =.000 (nilai *p* <0,05). Saran Untuk remaja di pondok pesantren putri darul qur'an al-imam, yang dapat menggunakan metode menulis jurnal untuk mengenali dan menangani emosi secara positif, untuk pengajar dan konselor di pondok pesantren putri darul qur'an al-imam, dengan hasil penelitian ini menjadi referensi dalam merancang program pelatihan atau layanan konseling yang menggunakan *journaling* untuk mendukung perkembangan emosional siswa untuk peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi acuan bagi yang ingin melanjutkan studi serupa, baik dengan pendekatan kuantitatif atau kualitatif, serta menerapkan *journaling* di kelompok usia dan konteks yang berbeda.

DAFTAR PUSAKA

- Beno, J., Silen, A. ., & Yanti, M. (2022). Pengertian, Jenis-jenis dan Manfaat Journaling. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12. <http://repository.machung.ac.id/id/eprint/464/3/11331910020Bab2.pdf>
- Damayanti, H., Setyaningrum, N., & Oktavianto, E. (2025). *Hubungan childhood traumatic dengan phobia social pada remaja kelas XI SMAN 1 Banguntapan Bantul*. 2(1), 52–60.
- Ervina, D., Islam, U., & Lubuklinggau, N. A. (2024). *Profil kecerdasan emosional remaja akhir pada tingkat mahasiswa*. 87–94. <https://e-journal.uin-al-azhaar.ac.id/index.php/muhafadhah/index>
- Fakhri, N., Ain, N., Purnama, L. I., & Abshar, S. A. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Journaling Dalam Menurunkan Tingkat Stress Klien di Balai Rehabilitasi BNN Baddoka. *Joong-Ki : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 669–675. <https://doi.org/10.56799/joongki.v2i3.2087>
- Khalillah, Y. A., Damayanti, R., Agustriyani, F., & Susanto, A. (2025). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Interaksi Sosial Pada Remaja Di SMP Negeri 15 Bandar Lampung. *Health Research Journal of Indonesia*, 3(3), 165–173. <https://doi.org/10.63004/hrji.v3i3.547>
- Kholisatin, M., Retnaningdyastuti, M. T. S. R., & Yulianti, P. D. (2022). Analisis Kemampuan Kecerdasan Emosi Pada Siswa Kelas Ix Smp Negeri 1 Dukuhseti Kabupaten Pati. *Jurnal Sarjana Ilmu Pendidikan*, 2(1), 49–60. <https://doi.org/10.26877/jsip.v2i1.8401>
- Muti, N. S., Maharani, D., Amanda, E. D., Azizah, S. N., Pitriasari, A. P. E., & Syafiudin, M. (2025). Penerapan Konseling Kelompok REBT dengan Teknik Journaling untuk Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Sarjana Ilmu Pendidikan*, 3(1), 17–24. <https://doi.org/10.26877/jsip.v3i1.18811>
- Nurhidayah, I., Nurfadhilah, Z., Putri, A., Alvido, N. A., Pratiwi, H., & Novirson, R. (2026). *Deteksi Dini Gangguan Mental Emosional pada Remaja : Sebuah Tinjauan Literatur Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar di Indonesia , prevalensi gangguan mental mengkaji secara literatur mengenai pentingnya deteksi dini masalah emosional pada remaja keseha*. 4(2), 239–247.
- Patmasari, N. (2024). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Journaling Terhadap Kemampuan Pengelolaan Emosi Marah Peserta Didik SMA Negeri 1 Belitang Sumatera Selatan (Vol. 2)* [UIN Raden Intan Lampung]. [rihttps://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/39668](https://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/39668)
- Rusana Indi, K., & Darmawan Indra, A. (2023). *Hubungan Intensitas Shalat Dhuha dengan Kecerdasan Emosional Remaja Di MTs Nurul Ummah*.
- Safarina, N., Pratama, F., & Amin, S. (2024). *Psikoedukasi penulisan diary sebagai strategi untuk*

- menangani konflik diri dan meningkatkan kesehatan mental remaja panti asuhan. 7(4), 262–267.*
- Yunalia, E. M., & Etika, A. N. (2020). *Analisa kecerdasan emosional remaja tahap akhir berdasarkan jenis kelamin. 8(4), 477–484.* file:///C:/Users/Hype GLK/Downloads/6139-15063-3-PB (2).pdf
- Yusra, Y. A., & Asni. (2025). *Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Journaling untuk Meningkatkan Kematangan Emosi Siswa Fatherless di SMAN Jakarta. 8, 8636–8641.* <https://www.jiip.stkipyapisdompu.ac.id/jiip/index.php/JIIP/article/view/8651>