

Journaling untuk Kesembuhan: Menuangkan Emosi Melalui Tulisan

Mengenal Diri, Memahami Emosi, dan Bertumbuh melalui Tulisan

Clarisa Cahyanti Putri, S.Psi., Psikolog



Clarisa Cahyanti Putri S.Psi., Psikolog

KENALAN DULU YUK!

Pendidikan

- 2019-2023 : S1 Psikologi Unniversitas Gadjah Mada
- 2023-2025 : Pendidikan Profesi Psikolog Umum Universitas Gadjah Mada

Pengalaman

- 2023-saat ini : Human Resources Radian & Mind Development Center
- 2025- saat ini : Psikolog Inspirasien dan Radian & Mind Development Center
- 2026-saat ini : *School Counselor* SMP Islam Moetiah

Apa yang Akan Kita Bahas?



- Mengenal Journaling
- Manfaat Journaling
- Memahami Emosi Diri
- Journaling sebagai Ruang Pemulihan
- Bagaimana Memulai Journaling?
- Praktik Journaling Bersama

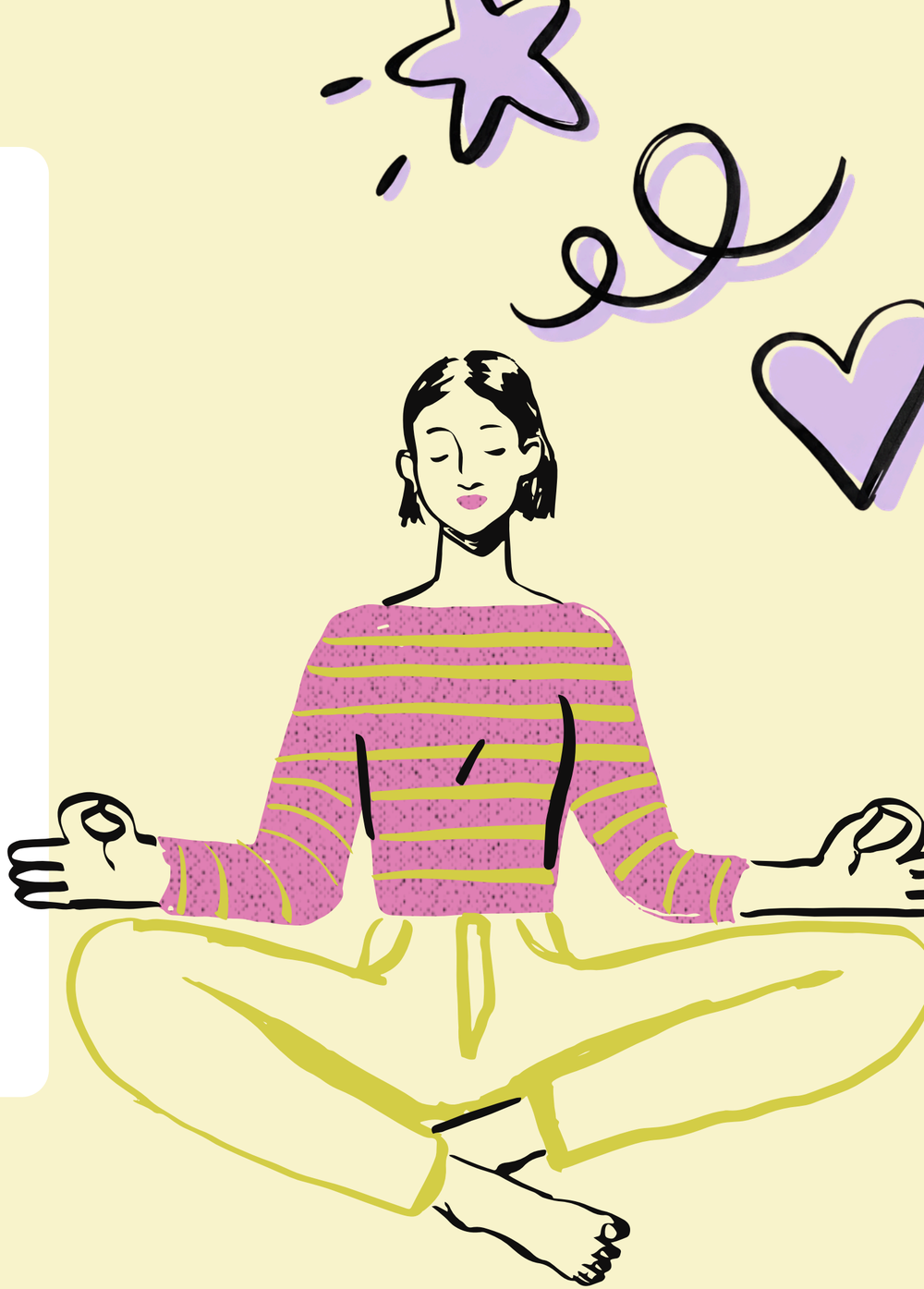


Mengenal Journaling

Journaling adalah kegiatan menuliskan apa yang sedang kita pikirkan, rasakan, dan alami.

Journaling bukan tentang tata bahasa yang sempurna atau tulisan tangan yang indah. Yang terpenting adalah **kejujuran dalam menuliskan** apa yang kamu rasakan dan pikirkan.







Manfaat Journaling

Journaling dapat membantu mengurangi stres, mengelola kecemasan, dan memperbaiki suasana hati. Dengan menulis, kita bisa membuat pikiran terasa lebih lega dan memahami perasaan dengan lebih baik.

- Membantu mengenali diri sendiri
- Membantu mengelola emosi
- Membantu menjernihkan pikiran dan meningkatkan fokus



Jenis Journaling

1. **Expressive Journaling** : Menuliskan pikiran dan perasaan tentang pengalaman yang dialami untuk membantu memahami dan memproses emosi.
2. **Gratitude Journaling** : Menuliskan hal-hal yang disyukuri untuk membantu menyadari sisi positif dalam kehidupan.
3. **Visual Journaling** : Mengekspresikan perasaan melalui gambar, warna, atau bentuk, yang dapat dilengkapi dengan tulisan.

Tidak ada cara yang paling benar untuk journaling. **Pilih cara yang paling nyaman untuk dirimu.**



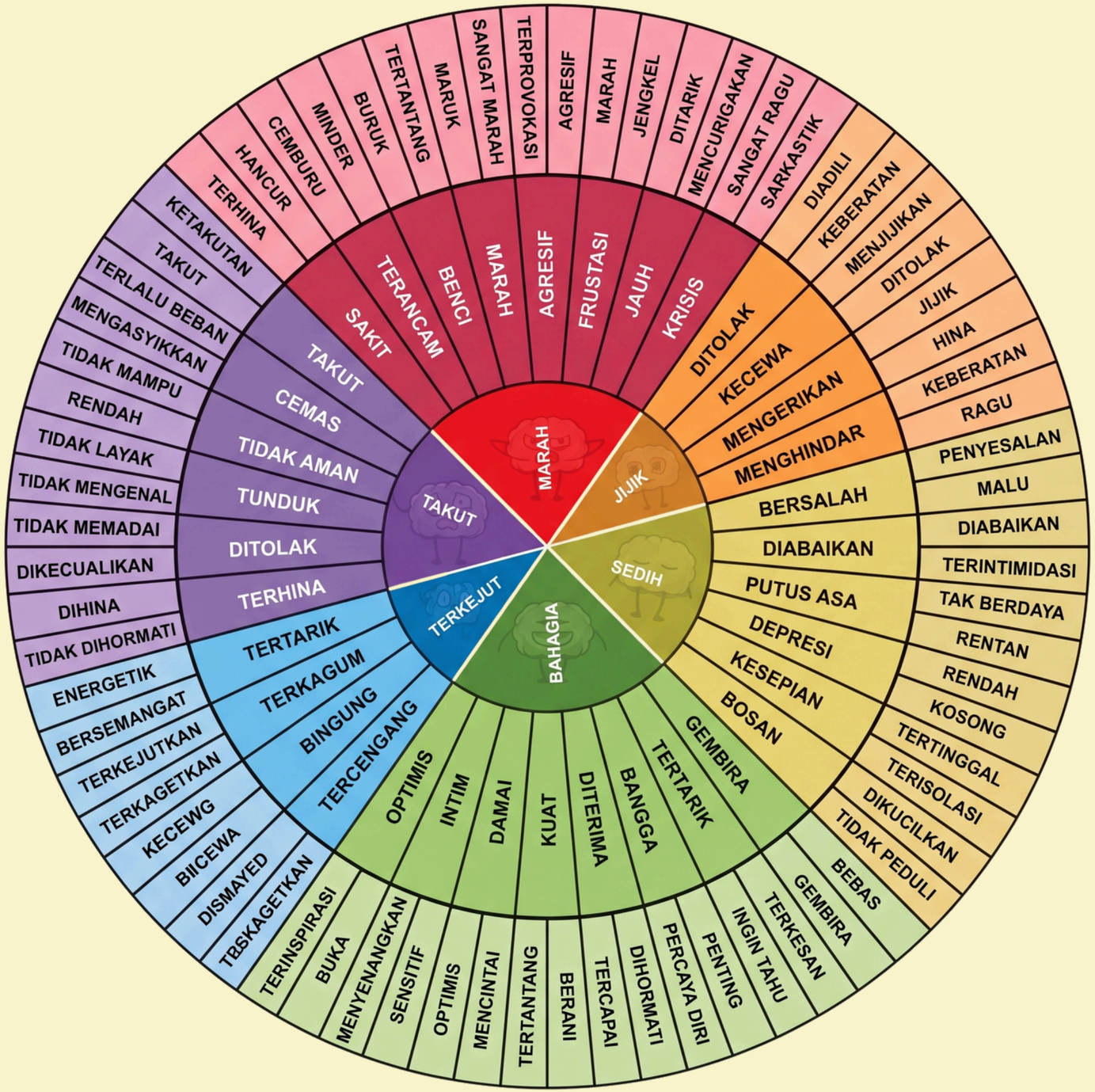
Memahami Emosi Diri

Emosi adalah respons alami kita terhadap suatu kejadian atau pengalaman. Setiap emosi, baik sedih, marah, takut, maupun bahagia, memiliki pesan yang dapat membantu kita memahami diri sendiri.

- Kenali
- Pahami
- Terima
- Ekspresikan







Roda Emosi

Roda emosi **membantu** kita memberi nama pada perasaan **agar lebih** mudah **memahami**, menerima, dan mengelolanya.

Misalnya: “Aku merasa sedih. Apakah sebenarnya aku kecewa, kesepian, atau merasa tidak dihargai?”







Journaling sebagai Sarana Menyalurkan Emosi

Menulis jurnal **memberi ruang** yang aman untuk mengungkapkan perasaan. Daripada memendam emosi, kita bisa menuangkannya melalui tulisan tanpa takut dihakimi.

- Membantu menyalurkan emosi
- Membantu menenangkan pikiran dan emosi
- Membantu mencegah emosi terasa menumpuk



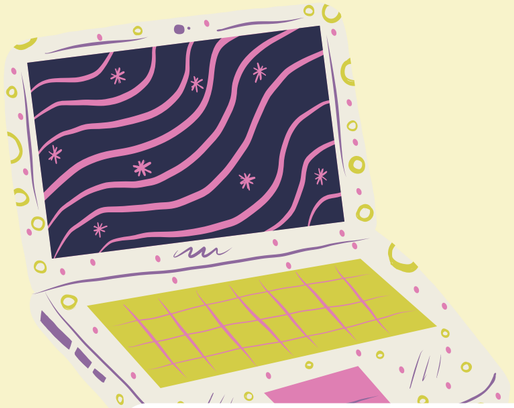


Journaling sebagai Ruang Pemulihan

Journaling dapat menjadi **ruang** bagi kita untuk **memahami pengalaman dan perasaan** yang sedang dihadapi. Melalui tulisan, kita bisa belajar menerima apa yang dirasakan, memahami kebutuhan diri, dan menjalani proses pemulihan secara perlahan.











Bagaimana Memulai Journaling?

Kamu tidak harus pandai menulis untuk mulai journaling. Cukup siapkan buku catatan dan mulailah menuliskan apa yang kamu rasakan atau hal-hal yang terjadi sepanjang hari.

- Pilih Tempat yang Nyaman
- Pilih media yang nyaman



Tips Journaling!

- Jujurlah pada diri sendiri
- Tidak perlu khawatir tentang ejaan atau tata bahasa
- Tulislah dengan bebas, tanpa menyaring perasaan atau pikiran
- Gunakan pertanyaan panduan (prompts) saat bingung harus menulis apa
- Nikmati prosesnya



Contoh Daily Journal Prompts



- Apa yang sedang aku rasakan hari ini?
- Apa yang akhir-akhir ini memenuhi pikiranku?
- Apa yang paling aku butuhkan saat ini?
- Hal apa yang membuatku tersenyum hari ini?
- Hal kecil apa yang membuatku merasa nyaman hari ini?
- Tantangan apa yang berhasil aku hadapi hari ini?
- Apa yang ingin aku sampaikan kepada diriku sendiri hari ini?
- Apa yang menjadi prioritasku untuk esok hari?









Tidak ada cara yang **benar atau salah** untuk menulis jurnal. Kadang, proses untuk pulih dimulai dari satu halaman kosong dan **keberanian untuk jujur pada diri sendiri**. Cukup luangkan waktu sekitar 5–10 menit, **tanpa harus memaksa** diri menulis setiap hari jika belum nyaman.







Praktik Journaling Bersama!

Yuk, coba **tuliskan apa yang kamu rasakan dengan jujur!**

- Apa yang sedang aku rasakan?
- Apa yang akhir-akhir ini memenuhi pikiranku?
- Apa yang sebenarnya aku butuhkan saat ini?
- Hal kecil apa yang membuatku merasa nyaman atau berarti hari ini?
- Apa yang ingin aku sampaikan kepada diriku sendiri hari ini?







Jadikan Journaling sebagai Kebiasaan

Journaling adalah **kebiasaan sederhana** untuk membantu kita memahami emosi, **menjaga kesehatan mental**, dan **mengenal diri** lebih baik. Mulailah menulis secara rutin, sesuai kenyamananmu!





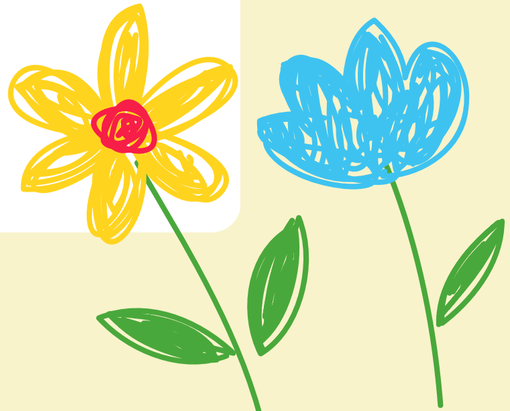




Perlu diingat!

Journaling dapat membantu kita memahami dan menenangkan diri, tetapi bukan pengganti bantuan profesional. Jangan ragu untuk mencari bantuan jika masalah terasa semakin berat atau mengganggu aktivitas sehari-hari.







Tidak semua rasa harus segera menemukan jawabannya. Terkadang, kita hanya perlu memberi ruang untuk bercerita, memahami diri, dan perlahan berdamai dengan apa yang telah terjadi. Tulislah, rasakan, dan bertumbuhlah. Sebab, **pulih adalah proses**, bukan perlombaan.









THANK YOU





Let's Connect!

Clarisacahyanti Psikologclarisa



