



Vol. 43 No. 1 (2026)

## PENGARUH KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK JOURNALING TERHADAP SELF ACCEPTANCE SISWA

**Shofiatus Zahro<sup>1\*</sup>**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Islam Jember, Jember, Indonesia  
Email: [28shofizhr@gmail.com](mailto:28shofizhr@gmail.com)

**Fakhruddin Mutakin<sup>2</sup>**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Islam Jember, Jember, Indonesia  
Email: [fakhrudcounseling@gmail.com](mailto:fakhrudcounseling@gmail.com)

**Dian Triana<sup>3</sup>**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Islam Jember, Jember, Indonesia  
Email: [diantrianadavidson@gmail.com](mailto:diantrianadavidson@gmail.com)

\*Corresponding Authors

---

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menelusuri pengaruh konseling individu yang dikombinasikan dengan teknik *journaling* terhadap peningkatan *self acceptance* siswa kelas VIII di MTsN 6 Jember. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental berupa *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian terdiri dari dua siswa kelas VIII A yang dipilih secara *purposive* karena memiliki tingkat *self acceptance* rendah berdasarkan hasil *pretest*. Data dikumpulkan melalui angket *self acceptance* yang mencakup lima indikator, yaitu penerimaan terhadap diri sendiri, penghargaan terhadap diri sendiri, kepuasan terhadap diri, kemauan mengembangkan diri, dan sikap positif terhadap diri sendiri. Instrumen angket *self acceptance* yang digunakan telah melalui uji reliabilitas dan menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi, sehingga layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor *self acceptance* dari rata-rata 125,5 pada *pretest* (kategori rendah) menjadi 201 pada *posttest* (kategori tinggi). Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai  $T_{hitung}$  sebesar 27,58 lebih besar dari  $T_{tabel}$  sebesar 12,706 dengan nilai signifikansi 0,021 ( $< 0,05$ ), sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Meskipun demikian, nilai  $T$  yang tinggi perlu diinterpretasikan secara hati-hati karena jumlah subjek penelitian terbatas ( $n=2$ ), sehingga temuan ini lebih tepat dipahami sebagai indikasi awal adanya peningkatan *self acceptance* setelah intervensi diberikan. Kriteria keberhasilan penelitian ditetapkan apabila terjadi peningkatan skor *self acceptance* minimal satu kategori, dan hasil penelitian menunjukkan bahwa kriteria tersebut tercapai. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik *journaling* berpengaruh signifikan dalam meningkatkan *self acceptance* siswa. Temuan ini diharapkan dapat menjadi rujukan dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih reflektif dan berbasis kebutuhan emosional siswa.

Kata Kunci: *Konseling Individu, Teknik Journaling, Self Acceptance*

## **Abstact**

This study aims to examine the effect of individual counseling combined with journaling techniques on improving the self-acceptance of eighth-grade students at MTsN 6 Jember. The study employed a quantitative approach using a pre-experimental design in the form of a one-group pretest–posttest. The subjects consisted of two students from class VIII A who were selected purposively due to their low levels of self-acceptance based on the pretest results. Data were collected using a self-acceptance questionnaire covering five indicators: self-acceptance, self-appreciation, self-satisfaction, willingness to develop oneself, and positive attitudes toward oneself. The self-acceptance questionnaire had been tested for reliability and showed a high level of reliability, indicating that it was appropriate to be used as a research instrument. The results showed an increase in the average self-acceptance score from 125.5 in the pretest (low category) to 201 in the posttest (high category). The paired sample t-test indicated that the calculated t-value (27.58) was higher than the t-table value (12.706), with a significance level of 0.021 ( $< 0.05$ ), indicating that the alternative hypothesis ( $H_a$ ) was accepted and the null hypothesis ( $H_o$ ) was rejected. However, this high t-value needs to be interpreted carefully because the number of subjects was very limited ( $n=2$ ), so the findings are better understood as an initial indication of improvement in self-acceptance after the intervention. The criterion of success in this study was defined as an improvement of at least one category in self-acceptance, and the results confirmed that this criterion was achieved. Therefore, it can be concluded that individual counseling using journaling techniques has a significant positive effect on enhancing students' self-acceptance. These findings are expected to serve as a reference for the development of more reflective and emotionally responsive guidance and counseling services in schools.

*Keywords: Individual Counseling, Journaling Technique, Self-Acceptance*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan proses yang dirancang secara sadar untuk membantu peserta didik mengembangkan potensi dirinya secara optimal, baik dari aspek akademik maupun psikologis. Sekolah tidak hanya berperan dalam mengembangkan kemampuan intelektual, tetapi juga berperan dalam membentuk kematangan kepribadian dan emosional siswa, khususnya pada masa remaja (Ramadhani & Pravesti, 2023). Masa remaja merupakan fase penting yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional (Aulia et al., 2022). Pada fase ini, remaja berada dalam proses pencarian identitas diri dan berusaha memahami serta menerima dirinya di tengah lingkungan sosialnya (Gultom & Muis, 2021). Menurut Hurlock, masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perkembangan menuju kematangan mental, emosional, fisik, dan sosial, sehingga memerlukan bimbingan yang tepat agar perkembangan tersebut dapat berlangsung secara optimal (Kirana et al., 2023).

Dalam proses perkembangan tersebut, tidak semua remaja mampu menerima dirinya dengan baik. Sebagian remaja mengalami kesulitan dalam menerima kondisi dirinya, baik terkait kemampuan akademik, kondisi fisik, maupun hubungan sosial (Jamaliyah et al.,

2024). Kondisi ini menunjukkan rendahnya *self acceptance* atau penerimaan diri. *Self acceptance* merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya secara utuh, termasuk kelebihan dan kekurangan yang dimiliki (Fitrianti et al., 2022). Individu dengan *self acceptance* yang baik cenderung memiliki kestabilan emosi, percaya diri, serta mampu menjalin hubungan sosial secara sehat. Sebaliknya, individu dengan *self acceptance* rendah cenderung mengalami perasaan rendah diri, kecemasan, serta kesulitan dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial (Agustina & Naqiyah, 2020).

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan *self acceptance* adalah melalui layanan konseling individu (Muzaiyanah et al., 2023). Konseling individu memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengeksplorasi pikiran dan perasaannya secara lebih mendalam dalam suasana yang aman dan penuh penerimaan (Fazriah & Satiah, 2021). Dalam proses konseling, penggunaan teknik *journaling* afektif dapat membantu siswa mengekspresikan perasaan dan pengalaman emosionalnya melalui tulisan. *Journaling* merupakan teknik reflektif yang membantu individu memahami dirinya secara lebih mendalam, meningkatkan kesadaran diri, serta membantu mengelola emosi dengan lebih baik (Erford, 2015). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa *journaling* dapat membantu meningkatkan kesadaran diri dan membantu individu memahami pengalaman emosionalnya secara lebih baik (Turnip et al., 2023).

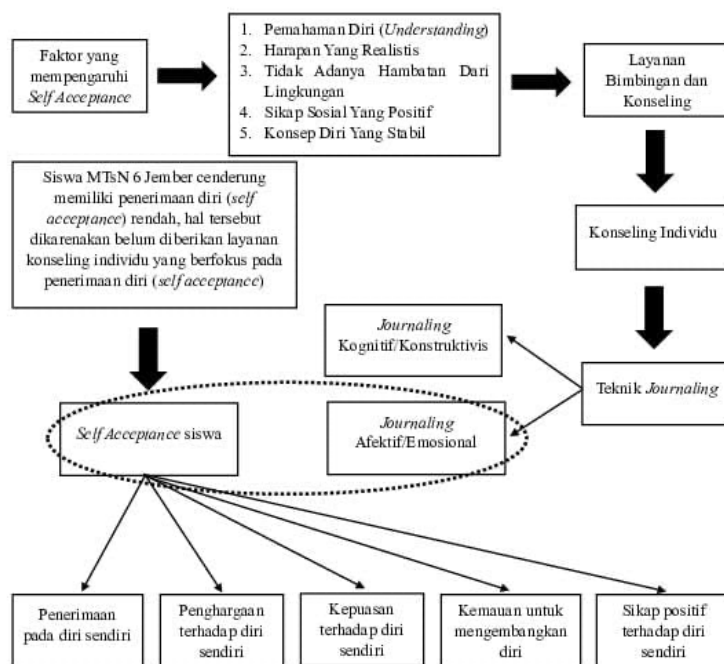
Namun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada peningkatan *self esteem* atau harga diri, sedangkan penelitian yang secara khusus mengkaji *self acceptance* masih relatif terbatas. Selain itu, penelitian mengenai penggunaan teknik *journaling* afektif dalam konseling individu untuk meningkatkan *self acceptance* siswa masih jarang dilakukan, khususnya dalam konteks pendidikan madrasah. Padahal, karakteristik siswa madrasah yang berada pada masa remaja dengan berbagai tuntutan perkembangan menjadikan *self acceptance* sebagai aspek penting yang perlu dikembangkan. Dengan demikian, terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*), yaitu masih terbatasnya penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh konseling individu dengan teknik *journaling* afektif terhadap peningkatan *self acceptance* siswa madrasah.

Berdasarkan studi awal yang dilakukan melalui penyebaran angket *self acceptance* kepada siswa kelas VIII A MTsN 6 Jember, ditemukan dua siswa yang memiliki tingkat *self acceptance* rendah. Hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling juga menunjukkan bahwa siswa tersebut memiliki kecenderungan kurang percaya diri, sering membandingkan dirinya dengan orang lain, serta menunjukkan sikap menarik diri dari

lingkungan sosial. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi yang dapat membantu siswa meningkatkan penerimaan dirinya.

Salah satu intervensi yang dapat digunakan adalah konseling individu dengan teknik *journaling* afektif. Konseling individu memberikan ruang bagi siswa untuk memahami dirinya secara lebih mendalam, sedangkan *journaling* afektif membantu siswa mengekspresikan emosi, merefleksikan pengalaman, serta mengembangkan pemahaman diri melalui tulisan. Melalui proses ini, siswa diharapkan mampu menerima dirinya secara lebih positif.

Secara konseptual, *self acceptance* dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam memahami dirinya, menerima kelebihan dan kekurangan, serta mengelola emosinya. Konseling individu dengan teknik *journaling* afektif membantu siswa dalam proses refleksi diri, yang selanjutnya dapat meningkatkan *self acceptance*. Hubungan antar variabel dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual tersebut menunjukkan bahwa konseling individu dengan teknik *journaling* afektif berperan sebagai variabel bebas yang diduga memengaruhi *self acceptance* sebagai variabel terikat. Melalui proses *journaling*, siswa dapat mengekspresikan pikiran dan perasaannya secara jujur, memahami pengalaman dirinya, serta mengembangkan cara

pandangan yang lebih positif terhadap dirinya. Proses ini membantu siswa meningkatkan kesadaran diri, menerima kondisi dirinya, serta mengembangkan sikap yang lebih positif terhadap dirinya, sehingga *self acceptance* dapat meningkat.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah konseling individu dengan teknik *journaling* afektif berpengaruh terhadap peningkatan *self acceptance* siswa kelas VIII A MTsN 6 Jember. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling individu dengan teknik *journaling* afektif terhadap peningkatan *self acceptance* siswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam membantu siswa meningkatkan penerimaan diri melalui pendekatan yang reflektif dan sesuai dengan kebutuhan emosional siswa.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu intervensi terhadap perilaku siswa atau menguji hipotesis mengenai ada tidaknya pengaruh dari suatu perlakuan (Arib et al., 2024). Rancangan penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*, yaitu desain penelitian dengan satu kelompok yang diberikan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan (Muhandis & Riyadi, 2023).

Penelitian ini juga bersifat eksploratif terbatas (*pilot study*), karena jumlah subjek yang terlibat relatif kecil dan penelitian difokuskan untuk memperoleh gambaran awal mengenai potensi efektivitas konseling individu dengan teknik *journaling* afektif dalam meningkatkan *self acceptance* siswa (Muryono, 2022). Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar awal bagi penelitian selanjutnya dengan jumlah subjek yang lebih luas.

Penelitian dilaksanakan di kelas VIII A MTsN 6 Jember yang terdiri dari 23 siswa. Tahap pertama dalam penelitian ini adalah pelaksanaan *pretest* menggunakan angket *self acceptance* untuk mengetahui tingkat penerimaan diri siswa. Berdasarkan hasil *pretest* tersebut, dipilih dua siswa sebagai subjek penelitian dengan teknik *purposive sampling*, karena memiliki skor *self acceptance* paling rendah.

Tahap kedua adalah pemberian intervensi berupa layanan konseling individu dengan teknik *journaling* afektif. Intervensi dilaksanakan melalui tujuh kali pertemuan konseling yang terstruktur. Pada setiap pertemuan, konseli diberikan tugas *journaling* yang berfokus pada refleksi emosi, pengalaman pribadi, serta pemaknaan diri, dengan pendampingan

langsung dari peneliti.

Tahap ketiga adalah pelaksanaan *posttest*, yaitu pemberian kembali angket *self acceptance* yang sama setelah seluruh sesi konseling selesai. *Posttest* bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat *self acceptance* yang terjadi setelah siswa mengikuti layanan konseling individu berbasis teknik *journaling*.

Instrumen penelitian berupa angket *self acceptance* yang disusun berdasarkan indikator-indikator penerimaan diri dan diadaptasi dari penelitian Jherryhall Frettysius. Menurut Sugiyono dalam (Sugiyono, 2022), kuesioner merupakan teknik pengumpulan data melalui pemberian sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk memperoleh informasi yang relevan dengan tujuan penelitian.

Tahap terakhir adalah analisis data. Data hasil *pretest* dan *posttest* dianalisis menggunakan uji statistik *paired sample t-test*. Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi (Kaporina et al., 2023). Pemilihan uji *paired sample t-test* didasarkan pada tujuan penelitian, yaitu untuk membandingkan skor yang diperoleh dari subjek yang sama sebelum dan sesudah perlakuan. Selain itu, data yang diperoleh berbentuk data interval dan berasal dari pengukuran yang berpasangan (*paired data*), sehingga secara statistik memenuhi penggunaan uji tersebut.

Namun demikian, mengingat jumlah subjek dalam penelitian ini sangat terbatas, hasil analisis statistik diinterpretasikan secara hati-hati dan lebih difokuskan untuk melihat kecenderungan perubahan skor. Sebagai pertimbangan metodologis, uji non-parametrik seperti *Wilcoxon Signed Rank Test* juga dapat digunakan sebagai alternatif pada penelitian dengan jumlah sampel kecil, karena tidak mensyaratkan asumsi distribusi normal secara ketat. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dipahami sebagai temuan awal yang memerlukan pengujian lebih lanjut dengan jumlah subjek yang lebih besar. Hasil analisis tersebut menjadi dasar dalam menarik kesimpulan mengenai efektivitas konseling individu dengan teknik *journaling* afektif terhadap peningkatan *self acceptance* siswa.

Berikut merupakan tabel olah data yang digunakan untuk mengetahui tingkatan skor interval *self acceptance* siswa:

**Tabel 1. Interval Angket *Self Acceptance***

Interval	Kriteria
210 - 250	Sangat tinggi
170 - 209	tinggi
130 - 169	sedang
90 - 129	rendah
50 - 89	Sangat rendah

## HASIL DAN PEMBAHASAN

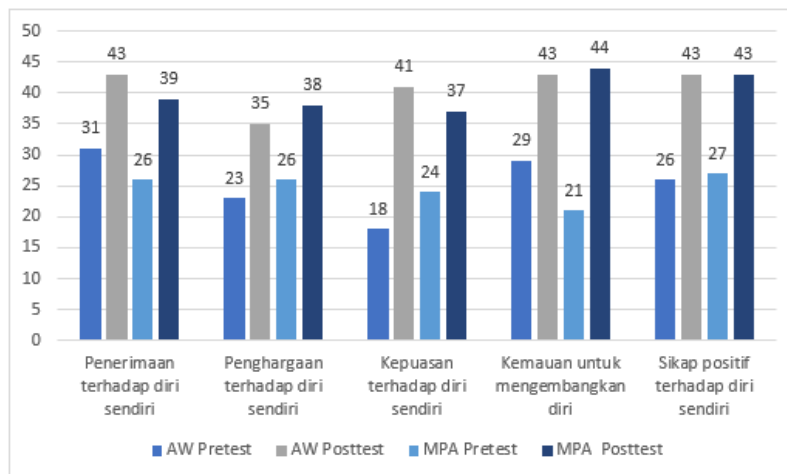
### Hasil

Pelaksanaan penelitian eksperimen ini dilakukan melalui layanan konseling individu dengan menggunakan teknik *journaling* afektif untuk mengetahui pengaruhnya terhadap *self acceptance* siswa kelas VIII A MTsN 6 Jember. Berdasarkan hasil penyebaran angket *self acceptance* kepada seluruh siswa kelas tersebut, diketahui dua orang siswa berada dalam kategori tingkat *self acceptance* rendah. Kedua siswa ini kemudian dipilih sebagai subjek dalam penelitian. Hasil pengisian angket oleh kedua siswa tersebut juga digunakan sebagai data *pretest* sebelum diberikan perlakuan berupa konseling individu.

**Tabel 2. Skor Hasil *Pretest* Dan *Posttest***

No	Nama	<i>Pretest</i>	Kategori	<i>Posttest</i>	Kategori
1	MPA	124	rendah	202	tinggi
2	AW	127	rendah	200	tinggi

Berdasarkan Tabel 2, kedua subjek menunjukkan peningkatan skor *self acceptance* setelah mengikuti layanan konseling individu dengan teknik *journaling*. Subjek MPA mengalami peningkatan skor sebesar 78 poin, yaitu dari 124 (kategori rendah) menjadi 202 (kategori tinggi). Sementara itu, subjek AW mengalami peningkatan sebesar 73 poin, yaitu dari 127 (kategori rendah) menjadi 200 (kategori tinggi). Secara rata-rata, skor *self acceptance* meningkat dari 125,5 menjadi 201, yang menunjukkan adanya perubahan kategori dari rendah menjadi tinggi.



**Grafik 1. Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Per Indikator**

Berdasarkan Grafik 1, terlihat bahwa seluruh indikator *self acceptance* mengalami peningkatan pada kedua subjek setelah diberikan intervensi. Pada subjek AW, skor indikator penerimaan terhadap diri sendiri meningkat dari 31 menjadi 43 (peningkatan 12 poin). Indikator penghargaan terhadap diri sendiri meningkat dari 23 menjadi 35 (peningkatan 12 poin). Indikator kepuasan terhadap diri sendiri menunjukkan peningkatan paling besar, yaitu dari 18 menjadi 41 (peningkatan 23 poin). Indikator kemauan mengembangkan diri meningkat dari 29 menjadi 43 (peningkatan 14 poin), dan indikator sikap positif terhadap diri sendiri meningkat dari 26 menjadi 43 (peningkatan 17 poin).

Pada subjek MPA, indikator penerimaan terhadap diri sendiri meningkat dari 26 menjadi 39 (peningkatan 13 poin). Indikator penghargaan terhadap diri sendiri meningkat dari 26 menjadi 38 (peningkatan 12 poin). Indikator kepuasan terhadap diri sendiri meningkat dari 24 menjadi 37 (peningkatan 13 poin). Indikator kemauan mengembangkan diri menunjukkan peningkatan paling besar, yaitu dari 21 menjadi 44 (peningkatan 23 poin). Sementara itu, indikator sikap positif terhadap diri sendiri meningkat dari 27 menjadi 43 (peningkatan 16 poin).

Jika dilihat secara keseluruhan, peningkatan skor terjadi pada semua indikator *self acceptance*, yang menunjukkan bahwa perubahan tidak hanya terjadi pada satu aspek saja, tetapi mencakup seluruh aspek penerimaan diri, yaitu penerimaan terhadap diri sendiri, penghargaan terhadap diri sendiri, kepuasan terhadap diri, kemauan mengembangkan diri, dan sikap positif terhadap diri sendiri.

Paired Samples Test										
Paired Differences										
95% Confidence Interval of the Difference										
Std. Error Mean										
Lower Upper										
T df Sig (2-tailed)										
Mean Std. Deviation										
Pair 1	Pretest- Posttest	- 75.5000 0	3.53553	2.50000	-107.26551	- 43.7344 9	- 30.200	1	.021	

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan *paired sample t-test*, diketahui bahwa nilai rata-rata *self acceptance* siswa sebelum diberikan perlakuan adalah 125,5000, sedangkan setelah diberikan perlakuan meningkat menjadi 201,0000. Selisih rata-rata skor sebelum dan sesudah perlakuan adalah sebesar 75,5000 poin, yang menunjukkan adanya peningkatan skor *self acceptance* setelah pelaksanaan konseling individu dengan teknik *journaling*.

Selanjutnya, hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,021, yang lebih kecil dari 0,05. Selain itu, nilai  $T_{hitung}$  sebesar 27,58 lebih besar dari nilai  $T_{tabel}$  sebesar 12,706 pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan ( $df$ ) = 1. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor *self acceptance* antara sebelum dan sesudah intervensi. Namun demikian, mengingat jumlah subjek dalam penelitian ini sangat terbatas dan penelitian ini bersifat pilot study, maka hasil ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati dan dipahami sebagai temuan awal yang menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan *self acceptance* setelah mengikuti konseling individu dengan teknik *journaling*, bukan sebagai generalisasi untuk populasi yang lebih luas.

Secara keseluruhan, peningkatan skor total maupun skor pada setiap indikator menunjukkan bahwa perubahan *self acceptance* terjadi secara menyeluruh. Hal ini juga terlihat dari perubahan kategori skor kedua subjek, yaitu dari kategori rendah pada saat *pretest* menjadi kategori tinggi pada saat *posttest*.

## Pembahasan

Pelaksanaan penelitian eksperimen ini dilakukan melalui layanan konseling individu dengan menggunakan teknik *journaling* afektif untuk mengetahui pengaruhnya terhadap *self acceptance* siswa kelas VIII A MTsN 6 Jember. Berdasarkan hasil penyebaran angket *self acceptance* kepada 23 siswa, ditemukan dua siswa yang berada pada kategori *self acceptance*

rendah, yaitu dengan skor *pretest* masing-masing 124 dan 127. Kedua siswa tersebut kemudian dipilih sebagai subjek penelitian dan dijadikan sebagai kelompok eksperimen.

Setelah diberikan intervensi berupa konseling individu dengan teknik *journaling* afektif selama tujuh kali pertemuan, kedua siswa menunjukkan peningkatan skor yang cukup signifikan. Skor *self acceptance* siswa MPA meningkat dari 124 (kategori rendah) menjadi 202 (kategori tinggi), sedangkan siswa AW meningkat dari 127 (kategori rendah) menjadi 200 (kategori tinggi). Peningkatan skor sebesar 78 dan 73 poin ini menunjukkan adanya perubahan yang cukup besar secara kuantitatif pada tingkat penerimaan diri kedua siswa.

Hasil uji statistik *paired sample t-test* menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,021 yang lebih kecil dari 0,05, sehingga secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Selain itu, nilai  $T_{hitung}$  sebesar 27,58 juga lebih besar dibandingkan  $T_{tabel}$  sebesar 12,706. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan *self acceptance* yang terjadi tidak bersifat kebetulan, melainkan berkaitan langsung dengan perlakuan berupa konseling individu teknik *journaling* afektif yang diberikan kepada siswa.

Secara kualitatif, perubahan skor tersebut juga didukung oleh hasil observasi selama tujuh sesi konseling. Pada sesi awal, konseli menunjukkan kecenderungan fokus pada kekurangan diri, seperti merasa kurang percaya diri, membandingkan diri dengan teman, serta merasa tidak puas terhadap kondisi pribadi. Pola ini sejalan dengan karakteristik individu dengan *self acceptance* rendah sebagaimana dijelaskan oleh Agustina dan Naqiyah dalam (Agustina & Naqiyah, 2020), yaitu individu yang cenderung tidak nyaman dengan dirinya dan menarik diri dari lingkungan sosial.

Pada indikator penerimaan terhadap diri sendiri, isi jurnal konseli pada awal sesi banyak berisi penolakan terhadap kondisi fisik, kemampuan akademik, dan relasi sosial. Namun, setelah beberapa sesi, konseli mulai mampu menuliskan kelebihan dan kekurangan secara lebih seimbang. Perubahan ini menunjukkan terjadinya proses restrukturisasi kognitif, di mana konseli mulai memaknai kekurangan bukan sebagai ancaman, tetapi sebagai bagian dari identitas dirinya.

Pada indikator penghargaan terhadap diri sendiri, konseli mulai menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap nilai personalnya. Mereka mulai menuliskan pengalaman positif sederhana, seperti berani berbicara di kelas atau membantu teman, sebagai sesuatu yang layak diapresiasi. Hal ini mengindikasikan pergeseran dari pola evaluasi diri yang bergantung pada penilaian eksternal menuju evaluasi internal, yang menurut teori *self*

*acceptance* merupakan ciri individu dengan penerimaan diri yang lebih matang.

Pada indikator kepuasan terhadap diri, konseli menunjukkan perubahan cara memaknai keberhasilan. Jika sebelumnya kepuasan hanya dikaitkan dengan pencapaian besar, pada akhir sesi konseli mulai menuliskan bahwa rasa puas juga dapat muncul dari keberhasilan kecil. Temuan ini sejalan dengan konsep *self acceptance* yang menekankan pentingnya standar penilaian diri yang realistis dan tidak terlalu membandingkan diri dengan orang lain.

Pada indikator kemauan mengembangkan diri, konseli mulai menuliskan rencana konkret seperti melanjutkan hafalan Al-Qur'an, mengembangkan hobi, dan meningkatkan keterampilan tertentu. Orientasi jurnal yang awalnya berfokus pada keluhan berubah menjadi lebih prospektif dan berorientasi masa depan. Hal ini menunjukkan bahwa *journaling* tidak hanya berfungsi sebagai sarana refleksi emosional, tetapi juga mendorong munculnya motivasi intrinsik untuk berkembang.

Pada indikator sikap positif terhadap diri sendiri, konseli mulai menuliskan pernyataan yang lebih afirmatif, seperti tidak lagi terlalu menyalahkan diri, lebih jarang merasa minder, dan lebih berani menerima diri secara apa adanya. Perubahan ini konsisten dengan peningkatan skor *posttest* yang masuk dalam kategori tinggi, sehingga menunjukkan keterkaitan antara data kuantitatif dan data kualitatif.

Temuan penelitian ini mendukung pendapat Erford dalam (Erford, 2015) bahwa *journaling* dapat menjadi media efektif untuk mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal. Dalam konteks penelitian ini, *journaling* membantu konseli mengakses pikiran dan perasaan terdalam yang sebelumnya terpendam, sehingga proses konseling menjadi lebih bermakna dan personal. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Turnip et al. dalam (Turnip et al., 2023) yang menyatakan bahwa *journaling* berperan dalam meningkatkan kesadaran diri dan regulasi emosi konseli.

Dengan demikian, efektivitas teknik *journaling* dalam penelitian ini tidak hanya ditunjukkan oleh peningkatan skor *self acceptance*, tetapi juga oleh perubahan pola berpikir, cara memaknai diri, serta orientasi konseli terhadap masa depan. Hal ini menunjukkan bahwa *journaling* bekerja tidak sekadar sebagai aktivitas menulis, tetapi sebagai proses reflektif yang memfasilitasi integrasi aspek kognitif dan emosional dalam diri siswa.

Berdasarkan data kuantitatif dan kualitatif tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik *journaling* afektif memberikan pengaruh nyata terhadap peningkatan *self acceptance* siswa kelas VIII A MTsN 6 Jember. Pengaruh ini tercermin tidak hanya pada

peningkatan skor angket, tetapi juga pada perubahan sikap, pola pikir, dan kemampuan konseli dalam memahami serta menerima dirinya secara lebih adaptif dan berkelanjutan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik *journaling* afektif menunjukkan indikasi efektivitas dalam meningkatkan *self acceptance* pada siswa kelas VIII A MTsN 6 Jember yang menjadi subjek penelitian. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan skor *self acceptance* dari kategori rendah pada *pretest* menjadi kategori tinggi pada *posttest*, serta adanya perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi berdasarkan hasil analisis statistik. Selain itu, perubahan juga terlihat pada aspek penerimaan diri, seperti meningkatnya kemampuan konseli dalam memahami diri, menghargai diri, dan memandang dirinya secara lebih positif. Temuan ini mendukung pandangan bahwa *journaling* dapat berfungsi sebagai media reflektif yang membantu individu mengembangkan kesadaran diri dan penerimaan diri melalui proses ekspresi dan pemaknaan pengalaman pribadi. Namun demikian, karena penelitian ini melibatkan jumlah subjek yang sangat terbatas dan menggunakan desain tanpa kelompok kontrol, maka temuan ini perlu dipahami sebagai indikasi awal dan belum dapat digeneralisasikan secara luas.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah subjek yang sangat terbatas, penggunaan desain *one group pretest-posttest* tanpa kelompok pembanding, serta penggunaan instrumen *self-report* yang berpotensi mengandung bias subjektivitas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah subjek yang lebih besar, menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, serta mengombinasikan teknik *journaling* dengan metode lain seperti observasi dan wawancara untuk memperkuat validitas temuan. Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *journaling* afektif dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif strategi dalam layanan Bimbingan dan Konseling, khususnya untuk membantu siswa dalam meningkatkan penerimaan diri dan pemahaman diri. Selain itu, penelitian lanjutan juga dapat menguji penerapan teknik ini pada jenjang pendidikan dan konteks yang berbeda untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adziima, M. F. (2021). Psikologi humanistik Abraham Maslow. *Jurnal Tana Mana*, 2(2), 86–93.
- Agustina, W., & Naqiyah, N. (2020). Studi kasus penerimaan diri rendah siswa kelas VIII SMPN 1 Sukodono. *Jurnal BK UNESA*, 11, 525–539.
- Arib, M. F., Rahayu, M. S., Sidorj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Experimental research dalam penelitian pendidikan. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(1), 5497–5511.  
<https://j-innovative.org/index.php/Innovative>.
- Aulia, Z., Matondang, M., Latifah, T., Sari, D. P., & Nasution, F. (2022). Peran orang tua dalam perkembangan psikososial pada masa remaja. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(6), 11063–11068.
- Destriando, M., & Suriadi, A. (2022). Kiat-kiat menumbuhkan rasa penerimaan diri resident narkoba dengan bimbingan konseling melalui metode TC. *ABDISOSHUM: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sosial dan Humaniora*, 1(1), 12–17.  
<https://doi.org/10.55123/abdisoshum.v1i1.482>.
- Erford, B. T. (2015). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Fazriah, S., & Satiah. (2021). Peningkatan kepercayaan diri siswa melalui layanan konseling individual menggunakan metode pendekatan realitas: Studi di SMP Negeri 5 Cikarang Utara. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 5(2), 105–114.  
<https://doi.org/10.30653/001.202152.239>.
- Fitrianti, L. A., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2022). Self-acceptance dan dukungan sosial online dengan kecenderungan body dissatisfaction pengguna Instagram pada masa emerging adulthood. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(4), 178–186.  
<http://jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMAWA>.
- Gultom, R., & Muis, T. (2021). Peran guru bimbingan dan konseling dalam mencegah perilaku bullying siswa kelas X IPS 2 di SMA Hang Tuah 4 Surabaya. *HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 38(2), 79–87.  
<https://doi.org/10.36456/helper.vol38.no2.a3943>.
- Hikmawati, F. (2016). *Bimbingan dan konseling* (5th ed.). Rajawali Pers.
- Jamaliyah, L., Mutakin, F., & Karamoy, Y. K. (2024). Efektivitas konseling individu teknik expressive writing therapy dalam meningkatkan self-acceptance siswa kelas VIII A MTs Bustanul Ulum Panti. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 26–31.  
<https://doi.org/10.31604/ristekdik.2024.v9i1.26-31>.
- Kaporina, A., Hernanda, Y., & Nurlaily, D. (2023). Analisis tingkat pengangguran Provinsi Kalimantan Timur menggunakan sign test. *Jurnal Statistik*, 2(1), 94–102.
- Kirana, D. C., Sancaya, S. A., Setyaputri, N. Y., & Khususiyah. (2023). Efektivitas penggunaan permainan antaboga berbasis sinema edukasi dhandanggulo untuk meningkatkan self-confidence siswa. *HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 40(2), 77–90.  
<https://doi.org/10.36456/helper.vol40.no2.a7608>.

- Muhandis, M. A. Al, & Riyadi, A. (2023). Analisis efektivitas customer first quality first approach pada training quality dojo dengan metode quasi eksperimen one group pretest-posttest design. *Jurnal Manajemen*, 7(2), 98–106.
- Muryono, S. (2022). Microsite-based career guidance to enhance career exploration of junior high school students: A pilot study. *Jurnal Konseling*, 4(4), 41–46. <https://doi.org/10.24036/00708kons2022>.
- Muzaiyanah, M., Mutakin, F., & Ernawati, S. (2023). Efektivitas konseling individu teknik behavior contract untuk mengurangi perilaku membolos siswa kelas XI SMA 04 Ma'Arif Perintis Tempurejo. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(4), 580–587. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2023.v8i4.580-587>.
- Purwanti, P., Supriyatna, A., & Indiati. (2021). Pengaruh konseling kelompok REBT dengan teknik journaling untuk mengurangi kecanduan pornografi. *Borobudur Counseling Review*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.31603/bcr.4976>.
- Ramadhani, M. R. C., & Pravesti, C. A. (2023). Efektivitas penggunaan strategi self-management dalam konseling individual untuk meningkatkan resiliensi akademik peserta didik. *HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 40(1), 22–29. <https://doi.org/10.36456/helper.vol40.no1.a5999>.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif*. Alfabeta.
- Suriati, Mulkiyan, & Nur, M. J. (2020). *Teori dan teknik bimbingan dan konseling*. CV. Latinulu.
- Turnip, A., Hulukati, W., & Puluhulawa, M. (2023). Konseling kelompok teknik journaling dan pengaruhnya terhadap self-esteem siswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 2(2), 87–97. <https://doi.org/10.37411/sjgc.v2i2.2101>.