

Mahasiswa BK UAD Hadirkan Workbook Journalling untuk Pengelolaan Emosi Siswa

Yogyakarta – Faza Warda Nadilla, mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan (UAD), mengembangkan buku panduan “*Workbook Journalling: Emosiku, Kendaliku*” yang diserahkan kepada SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta pada 1 November 2025. Karya ini ditujukan sebagai panduan dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di sekolah.



Workbook ini berfokus pada pengelolaan emosi siswa melalui metode journalling, yaitu teknik menulis reflektif yang membantu siswa memahami, mengenali, dan mengekspresikan perasaan mereka secara sehat. Materi disusun secara aplikatif dengan berbagai latihan yang mendorong siswa untuk lebih terbuka terhadap kondisi emosinya.

Dalam proses pengembangannya, mahasiswa melakukan pengumpulan referensi, analisis kebutuhan siswa, serta penyusunan konten yang sesuai dengan kondisi psikologis remaja. Selain itu, pendekatan yang digunakan dibuat sederhana agar mudah diterapkan oleh guru BK dalam kegiatan kelompok.

Buku ini diharapkan dapat membantu guru BK dalam memfasilitasi siswa mengelola emosi secara positif dan konstruktif. Kegiatan ini juga bertujuan meningkatkan keterampilan mahasiswa dalam merancang media bimbingan yang inovatif. Pihak sekolah menyambut baik karya tersebut dan menilai workbook ini memiliki potensi untuk digunakan secara berkelanjutan dalam layanan konseling.