

Pengembangan Metode Journalling Sebagai Sarana Self Healing pada Mahasiswa UNMA Banten

Fadhila Malasari Ardini¹, Mualwi Wdiatmoko², Septi Nurdiana³, Mimin Saminah⁴

¹Universitas Mathla'ul Anwar

E-mail: fadhila.m.a@gmail.com

¹ Universitas Mathla'ul Anwar

E-mail: widiatmokomualwi@gmail.com

² Universitas Mathla'ul Anwar

E-mail: 777septinurdiana@gmail.com

² Universitas Mathla'ul Anwar

E-mail: miminsaminah99@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan rancangan metode *journalling* sebagai sarana *self healing* pada mahasiswa Universitas Mathla'ul Anwar yang tepat guna dan memenuhi standar/kriteria kelayakan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*research and development*). Proses penelitian pengembangan ini dilaksanakan melalui 9 tahap, yaitu: tahap penelitian dan pengumpulan informasi, tahap perencanaan, tahap pengembangan produk awal, validasi ahli, dua tahap uji coba, dan tiga tahap revisi. Validasi dilakukan dengan cara meminta saran dan masukan dari dua orang ahli. Uji coba terbatas dilakukan kepada 6 orang mahasiswa, dan uji coba produk akhir dilakukan kepada 23 orang mahasiswa yang berasal dari berbagai program studi dan angkatan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket dan wawancara. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan bahwa rancangan metode *journalling* sebagai sarana *self healing* yang telah dikembangkan layak untuk digunakan.

Kata Kunci: *self healing*, mahasiswa, *journalling*

Abstract

The purpose of this research was to produce an journalling method as a self healing medium for Mathla'ul Anwar University students that could be useful and fulfill the eligibility standards. This study used Research and Development (R & D) method. The proses of development research was conducted through nine stages: early research and information gathering stage, planning stage, early product development stage, validation expert stage, two testing stages, and three revisions stages. Validation is done by asking for advice and input from 2 experts. The limited trial was conducted on 6 univeristy students, while the final product trial was conducted on 23 univeristy students. Data collection techniques were carried out using questionnaires and interviews. Based on the results of research and discussion, it is shown that the design of the journalling method as a self-healing medium that has been developed is feasible to use.

Keywords: *self healing*, university students, *journalling*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi topik hangat yang kian diperbincangkan dari hari ke hari. Tidak hanya oleh pakar-pakar psikologis, tapi juga oleh seluruh kalangan masyarakat. Banyak sekali seminar daring, ataupun talkshow yang mengangkat masalah kesehatan mental saat ini. Hal ini ditenggarai oleh situasi dunia yang sedang menghadapi pandemi Covid-19, dimana pandemi ini mengharuskan warga untuk tetap dirumah, menjaga jarak, dan membatasi aktivitas diluar rumah. Pemerintah dunia dan juga Indonesia khususnya,

mengambil tindakan untuk mencegah penularan virus ini, seperti pemberlakuan lockdown di beberapa negara, pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM), Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), dan pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ).

Tidak mudah bagi manusia sebagai makhluk sosial untuk hidup dalam pembatasan kegiatan sosial, karenanya tidak sedikit warga yang merasa gelisah, khawatir, takut, stress, bahkan depresi. Pandemi tidak hanya mengacaukan tatanan hidup, tapi juga

memunculkan gangguan-gangguan psikologis seperti stress dalam bentuk ketakutan, kegelisahan, dan kecemasan (Jarnawi, 2020). Pada mahasiswa, perasaan-perasaan tersebut tidak hanya dirasakan saat situasi pandemi masih berlangsung, namun juga terjadi pada kondisi normal sehari-hari, saat mereka berusaha memperoleh gelar akademiknya. Beberapa masalah yang kerap dialami mahasiswa diantaranya, tidak yakin dengan jurusan yang dipilih, masalah adaptasi diri, beban masa lalu, *bullying*, keuangan, kesulitan dalam menjalin hubungan baru dan masalah dengan keluarga. Ragam masalah yang dialami oleh mahasiswa menyebabkan mereka merasakan kecemasan berlebih, sehingga membuat mereka menjadi insomnia, stress, bahkan depresi.

Ciccareli & White mengatakan stres adalah suatu kondisi respon fisik, emosi, kognitif, dan perilaku terhadap suatu peristiwa yang dinilai mengancam atau menantang individu tersebut (Effendi & Hendriyani, 2016). Penelitian yang dilakukan Musabiq dan Karimah menunjukkan hasil bahwa dari 64 orang responden penelitian memilih masalah intrapersonal sebagai penyebab stress terbesar mereka, yakni sebesar 29,3%. Mahasiswa yang mengalami stress pada sumber ini sebagian besar mengalami masalah dengan keuangan (23%) dan adanya tanggung jawab di organisasi kampus (20%) (Musabiq & Karimah, 2018). Selanjutnya, penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa salah satu faktor stress terbesar pada mahasiswa adalah akademik (26,9%), dan kemudian dilanjutkan dengan masalah lingkungan (25,2%) dan interpersonal (18,6%).

Mahasiswa harus dapat mengatasi berbagai permasalahan mereka dengan baik sehingga tidak mengganggu perjalanan akademis dan kehidupan mereka. Salah satu cara atau upaya pertolongan pertama yang dapat dilakukan oleh mahasiswa untuk menangani kecemasan ini adalah dengan melakukan *self healing*. *Self healing* dilakukan agar seseorang dapat berhenti sejenak dari rutinitasnya sehingga individu dapat berinteraksi dengan dirinya sendiri. *Self-healing* merupakan sebuah proses untuk menyembuhkan diri dari luka batin yang kita miliki dengan bantuan kekuatan dalam diri kita (Perianto, 2021). Penyembuhan diri bertujuan untuk memperoleh kebahagiaan dan ketentraman dalam hidup.

Self-healing secara harfiah mengandung makna penyembuhan diri, karena kata *healing* sendiri diartikan sebagai “*a process of cure*”: suatu proses pengobatan/penyembuhan. *Self-healing* dimaksudkan sebagai suatu proses pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan sendiri melalui proses keyakinannya sendiri dan juga didukung oleh lingkungan dan faktor eksternal penunjang (Crane & Ward, 2016). *Self-healing* sangat berkaitan dengan keyakinan karena konteks *self* atau diri menjadi elemen yang penting dalam memotivasi kepercayaan diri seseorang (Bachtiar & Faletahan, 2021).

Self healing ini merupakan sebuah metode penyembuhan penyakit bukan dengan obat, melainkan dengan menyembuhkan dan mengeluarkan perasaan dan emosi yang terpendam dari dalam tubuh (Rahmasari, 2020). *Self healing* juga disebut sebagai rangkaian latihan praktis yang dikerjakan secara mandiri sekitar 15-20 menit dan sebaiknya dilakukan dua kali dalam sehari. (Redho et al., 2019). Dalam praktiknya *self-healing* merupakan istilah yang salah satunya menggunakan proses yang berprinsip bahwa sebenarnya tubuh manusia merupakan sesuatu yang mampu memperbaiki dan menyembuhkan diri melalui cara-cara tertentu secara ilmiah (Bahrien & Ardianty, 2017).

Penerapan *self healing* ini dapat dilakukan dalam bentuk praktek individu ataupun melalui bimbingan secara terstruktur seperti pelatihan (Hongo et al., 2018). Metode-metode yang dapat dilakukan dalam *self healing* juga beragam, salah satunya adalah menulis jurnal atau *journaling*. Menulis/*journaling* adalah salah satu media untuk menghilangkan emosi negatif. Menulis ekspresif merupakan intervensi berbentuk terapi kognitif yang dapat mengatasi masalah depresi, cemas, dan stress karena membantu merefleksikan pemikiran dan perasaan terhadap peristiwa yang menyenangkan (Danarti et al., 2018).

Catatan harian atau jurnal memberikan kebebasan kepada individu mengungkapkan dan memahami masalah kehidupan, pikiran, perasaan dan perilaku yang dialami dengan tujuan dapat mengurangi mengatasi atau memperbaiki dan bahkan menyelesaikan beban dari masalah yang dialaminya (Tas'adi & Dewi, 2019). Baick dan Wilhelm menjelaskan bahwa terapi menulis memiliki manfaat untuk

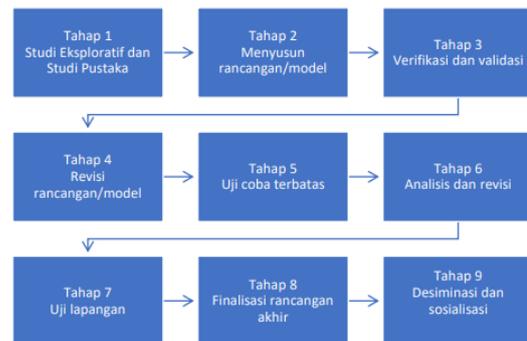
menulis pengalaman atau peristiwa traumatik, stres atau emosional dapat memperbaiki kesehatan fisik dan psikologis (Rohmadani, 2017). Selain itu, terapi menulis juga dapat digunakan sebagai intervensi jangka pendek bagi orang-orang dengan gejala stres, kecemasan dan depresi. Secara kognitif, *Expressive Writing* mampu untuk membantu individu mengingat dan sekaligus meningkatkan kapasitas otak. Menurut Pennebaker dan Chung, *Expressive Writing* memiliki beberapa tujuan yaitu: a) Merubah sikap dan perilaku, meningkatkan kreatifitas, memori, motivasi, dan berbagai hubungan antara kesehatan dan perilaku; b) Membantu mengurangi penggunaan obat-obatan yang mengandung bahan kimia; c) Mengurangi intensitas untuk pergi ke dokter atau tempat terapi; d) Hubungan sosial semakin baik dengan masyarakat (Rahmawati, 2014).

Berdasarkan paparan sebelumnya, maka peneliti bertujuan untuk mengembangkan metode *journaling*, sebagai *sarana self healing* pada mahasiswa Universitas Mathla'ul Anwar Banten. Hal ini dimaksudkan agar mahasiswa dapat membantu dirinya sendiri dalam menanggulangi dan mengentaskan masalah yang terjadi selama mereka berproses memperoleh gelar akademiknya.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan (*research and development*). Metode ini merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifannya. Borg & Gall menjelaskan bahwa model penelitian dan pengembangan adalah “*a process used develop and validate educational product*”. Bahwa penelitian pengembangan sebagai usaha untuk mengembangkan dan memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam proses pembelajaran (Oktavia et al., 2020). Penelitian *research and development* sesuai dengan yang dikembangkan oleh Borg & Gall memiliki langkah-langkah sebagai berikut: (1) *research and information collecting*, (2) *planning*, (3) *develop preliminary form of product*, (4) *preliminary field testing*; (5) *main product revision*, (6) *mind field testing*, (7) *operational product revision*, (8) *operational field testing*, (9) *final product revision*, dan (10) *dissemination and implementation*.

Langkah-langkah tersebut kemudian diadaptasi dalam penelitian ini dengan gambaran sebagai berikut:



Pada penelitian ini, peneliti melakukan sedikit modifikasi sesuai dengan kebutuhan penelitian. Berikut adalah uraian langkah-langkah penelitian yang dilakukan.

Tahap 1

Pada tahap ini dilakukan studi eksploratif dan studi pendahuluan. Studi eksploratif digunakan untuk mengumpulkan informasi tentang kebutuhan mahasiswa berkaitan dengan *self healing*. Sementara studi pustaka dilakukan untuk mengumpulkan teori-teori dan bahan yang dapat digunakan untuk menyusun rancangan metode *journaling*.

Tahap 2

Hasil studi eksploratif dan pustaka, kemudian digunakan sebagai landasan dalam menyusun rancangan/model metode *journaling* sebagai sarana *self healing* pada mahasiswa. Komponen rancangan terdiri dari: a) rasional, b) tujuan, c) ruang lingkup program, d) metode dan teknik, e) mekanisme penyelenggaraan program, dan f) evaluasi program.

Tahap 3

Verifikasi dan validasi rancangan dilakukan untuk menguji kelayakan program yang akan diuji coba. Validasi yang dilakukan meliputi isi, kesesuaian, dan tujuan. Pengujian dilakukan dengan meminta pertimbangan dan arahan dari pakar bidang yang sesuai.

Tahap 4

Hasil dari validasi kemudian dijadikan dasar revisi untuk rancangan yang akan diuji coba. Hasil ini kemudian revisi sesuai arahan pakar.

Tahap 5

Pada tahapan ini dilakukan uji coba terbatas, maksudnya adalah melakukan uji lapangan awal terhadap desain produk, yang bersifat terbatas, baik dari substansi maupun pihak-pihak yang terlibat. Selama uji coba juga

dilakukan pengamatan untuk memperoleh masukan.

Tahap 6 Pada tahap analisis dan revisi dilakukan perbaikan rancangan berdasarkan uji coba terbatas. Penyempurnaan produk dilakukan secara kualitatif. Perbaikan dan penyempurnaan dilakukan berdasarkan hasil uji coba terbatas tersebut.

Tahap 7

Pada tahap uji lapangan dilakukan pada para calon pemakai produk. Hasil uji lapangan ini melibatkan para calon pemakai produk.

Tahap 8

Langkah finalisasi rancangan akhir merupakan tahapan penyempurnaan produk yang dikembangkan.

Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Mathla'ul Anwar, dan waktu penelitian dimulai dari Maret 2022 hingga September 2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan dengan melakukan beberapa tahapan yang diadaptasi dari langkah-langkah yang dikembangkan Borg & Gall. Penelitian dimulai dengan melakukan studi eksploratif dan studi pustaka (tahap 1) hingga tahap desiminasi dan sosialisasi (tahap 8) yakni finalisasi rancangan akhir. Untuk lebih lanjut, penulis menjelaskan hasil penelitian dalam uraian dibawah ini:

1. Tahap 1 (Studi Eksploratif dan Studi Pustaka)

Pada tahap ini penulis melakukan beberapa langkah dalam mengumpulkan permasalahan yang kerap dialami mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara kepada beberapa orang mahasiswa yang berasal dari berbagai prodi di Universitas Mathla'ul Anwar diketahui bahwa masalah yang sering dialami mahasiswa adalah sulit membagi waktu, merasa tertekan saat mengerjakan tugas yang cukup banyak dalam waktu yang hampir bersamaan, kurang percaya diri, sulit membangun hubungan dengan teman baru, kesulitan keuangan, masalah dengan orangtua dan beberapa hal lainnya. Mereka mengatakan bahwa permasalahan-permasalahan ini kerap menjadi pemicu stress pada diri mereka, karena permasalahan tersebut sering membuat mereka merasa cemas.

Mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan

dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup. Danim mengatakan bahwa tugas-tugas perkembangan mahasiswa yang mana masuk ke dalam tahap masa remaja akhir dan masa dewasa awal ini adalah: a) Mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya; b) Mencapai peran sosial sebagai pria atau wanita; c) Menerima keadaan fisik dan menggunakannya secara efektif; d) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya; e) Mencapai jaminan kemandirian ekonomi; f) Memilih dan mempersiapkan karier; g) mempersiapkan pernikahan dan hidup berkeluarga; h) Mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep-konsep yang diperlukan bagi warga Negara; i) Mencapai perilaku yang bertanggungjawab secara sosial; dan j) Memperoleh seperangkat nilai sistem etika sebagai petunjuk/pembimbing dalam berperilaku (Hulukati & Djibran, 2018).

Berdasarkan paparan teori tersebut tampak bahwa pada usia ini, mahasiswa seharusnya dapat mengatasi berbagai permasalahan yang membuat mereka merasa cemas dan takut ini dengan baik sehingga tidak mengganggu perjalanan akademis dan kehidupan mereka. Salah satu cara atau upaya pertolongan pertama yang dapat dilakukan oleh diri mereka sendiri untuk menangani kecemasan ini adalah dengan melakukan *self healing*.

Self-healing merupakan istilah yang salah satunya menggunakan proses yang berprinsip bahwa sebenarnya tubuh manusia merupakan sesuatu yang mampu memperbaiki dan menyembuhkan diri melalui cara-cara tertentu secara alamiah (Saputra & Hendrawan, 2022). Peneliti kemudian melakukan studi literatur terhadap kajian-kajian *self healing*, dan akhirnya memutuskan mengembangkan metode *journaling*/menulis sebagai salah satu sarana untuk melakukan *self healing*. Menulis sendiri merupakan teknik sederhana yang dapat dilakukan siapapun dan kapanpun, tidak membutuhkan biaya yang besar, dan seringkali tidak memerlukan *feedback*.

Melalui menulis, diharapkan mahasiswa dapat mencurahkan masalahnya, menganalisisnya, dan kemudian menjadikan catatan hasil tulisannya tersebut sebagai bahan untuk menyembuhkan dirinya sendiri.

2. Tahap 2 (Menyusun rancangan/model)

Pada rancangan R&D model ini, Yuliani dan Banjarnahor mengatakan bahwa pada tahap ini peneliti merumuskan keterampilan dan keahlian mengenai masalah penelitian, merumuskan tujuan setiap tahap, dan merancang langkah-langkah penelitian dan kebutuhan studi kelayakan. Selain itu pula di tahap ini diharapkan peneliti sudah mampu memperkirakan anggaran atau dana yang dibutuhkan selama penelitian berlangsung serta dapat menentukan siapa saja pihak-pihak yang dapat dan mempunyai kompetensi untuk menjudgment produk yang akan dihasilkan nanti (Yuliani & Banjarnahor, 2021).

Dalam tahap ini sudah merumuskan dan mengumpulkan materi yang dapat digunakan untuk membuat rancangan buku/journal. Materi diperoleh dari beragam sumber, seperti dari buku, *social media*, jurnal, hasil penelitian dan lain-lain. Materi yang disuguhkan dalam buku/journal ini adalah beragam *template* yang dapat digunakan oleh para mahasiswa untuk mengungkapkan perasaan, masalah, kesukaan, cita-cita, hal yang membuatnya bahagia, dan sebagainya. Tidak hanya memberikan halaman *template* dengan petunjuk pengisian, peneliti juga menyisipkan beberapa ringkasan teori yang nantinya dapat dibaca oleh para mahasiswa sehingga mereka lebih mudah memahami penyebab/sumber masalah yang mereka alami, dan pentingnya mereka melakukan *self healing* agar terhindar dari perasaan cemas berlebihan. Sebagai contoh, salah satu permasalahan yang kerap dialami mahasiswa adalah tekanan dari orangtua, sehingga peneliti awalnya halaman *template* tentang “siapa yang membuatmu sakit” seperti gambar dibawah ini:

Gambar 1

Siapa yang Membuatmu Sakit?

<input type="checkbox"/>	Orang Tua	<input type="checkbox"/>	DLL Tuliskan...
<input type="checkbox"/>	Teman	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	Sahabat	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	Saudara	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	Diri Sendiri	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	Orang Yang Dicintai	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	Rekan Kerja	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	Bos Di Kantor	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	Dosen	<input type="checkbox"/>	

Katakanlah nanti mahasiswa menceklis bahwa orangtuanya meninggalkan rasa sakit, karena sering dibanding-bandingkan. Lalu pada halaman selanjutnya, peneliti menambahkan materi tentang pola asuh. Pola asuh orang tua merupakan suatu interaksi antara orang tua dan anak, dimana orang tua bermaksud menstimulasi anaknya dengan mengubah tingkah laku, pengetahuan serta nilai-nilai yang dianggap paling tepat oleh orang tua, agar anak dapat mandiri, tumbuh dan berkembang secara sehat dan optimal (Sukanto & Fauziah, 2020). Menurut Woolfolk terdapat tiga jenis pola pengasuhan orang tua yang secara umum yaitu pola pengasuhan yaitu *authoritharian* (otoriter), *permissive* (permissif), dan *authoritative* (demokratis) yang mana pada ketiga pola asuh ini dapat memberikan dampak dan memengaruhi emosi pada anak tersebut.penyebab kecemasan yang dialami mahasiswa adalah tekanan dari orangtua yang sudah tertanam sejak lama, dan menjadikan mahasiswa tersebut kesulitan dalam melakukan suatu hal (Hazizah, 2019).

Dalam rancangan ini, peneliti juga memasukkan sebuah instrumen *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS 42) yang dapat digunakan mahasiswa/pembaca dalam mengukur level depresi, kecemasan, dan stress yang mereka alami. *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS) merupakan salah satu alat ukur yang lazim digunakan. DASS adalah skala asesmen diri sendiri (*self-assesment scale*) yang digunakan untuk mengukur kondisi emosional negatif seseorang yaitu depresi, kecemasan dan stress (Kusumadewi & Wahyuningsih, 2020). Pada tahapan ini juga dilakukan proses pemilihan tema/desain, dan ukuran kertas. Peneliti dan tim dalam FGD memilih menggunakan aplikasi *canva* dengan ukuran kertas A5, tulisan yang beragam, agar menarik minat mahasiswa dalam menuliskan perasaannya.

3. Tahap 3 (Verifikasi dan Validasi)

Tahap validasi desain dilakukan untuk menilai apakah rancangan produk telah layak untuk digunakan (Pascasarjana et al., 2020). Pada tahap ini dilakukan proses validasi rancangan untuk menguji kelayakan program yang akan diuji coba. Validasi yang dilakukan meliputi isi, keesuaian, dan tujuan. Pengujian dilakukan dengan meminta pertimbangan dan arahan dari pakar bidang yang sesuai. Validasi

dilakukan pada bulan Juli 2022 kepada dua orang ahli dan memperoleh hasil yang disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1

Aspek yang Dinilai	Pernyataan	Skor	Kategori
Isi Buku	Penggunaan Bahasa	4	Sangat Baik
	Kesesuaian materi	3	Baik
	Keruntutan penyajian materi	3	Baik
	Kejelasan petunjuk pengerjaan	4	Sangat Baik
	Kebermanfaatan produk	3	Baik
Tampilan Buku	Penggunaan gambar	3	Baik
	Pemilihan jenis huruf	3	Baik
	Komposisi warna	3	Baik
	Tata Letak	3	Baik

Tabel tersebut menunjukkan bahwa rata-rata skor dalam setiap item sudah berada pada kategori baik. Para pakar juga memberikan beberapa saran dalam perbaikan, seperti: menambahkan beberapa halaman motivasi atau *quotes*, penggunaan huruf ada yang terlalu besar, dan juga menambahkan beberapa teori ringan terkait penyembuhan diri (*self healing*). Selain itu, pada tahap ini peneliti juga mendapatkan masukan untuk menambahkan halaman pemilik buku dan juga ketika dicetak sebaiknya menjadi halaman bolak balik seperti buku. Para pakar juga menyarankan melakukan revisi pada halaman sampul. Semua tanggapan dan masukan dalam tahapan ini akan dijadikan pedoman dalam perbaikan desain produk.

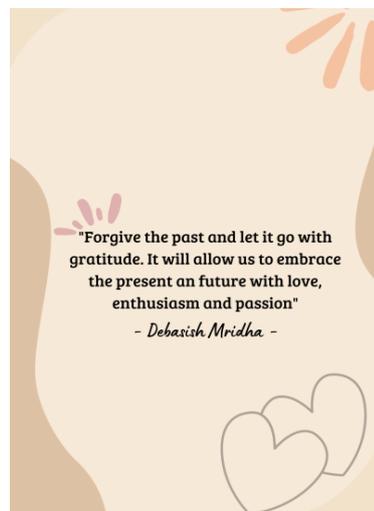
4. Tahap 4 (Revisi rancangan/model)

Pada tahap ini penulis melakukan revisi sesuai arahan pakar. Peneliti telah menambahkan halaman pemilik buku, motivasi, dan menyesuaikan ukuran tulisan. Contoh hasil revisi sesuai arahan yang diberikan para ahli adalah sebagai berikut:

Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4



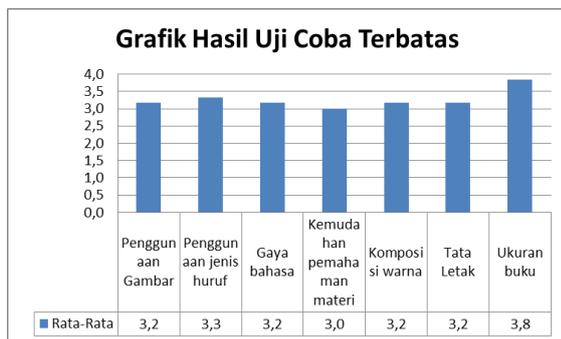
5. Tahap 5 (Uji coba terbatas)

Langkah ini merupakan uji model/produk menurut ahli terkait dan disertai dengan uji lapangan awal secara terbatas,

meliputi: (1) uji lapangan awal terhadap desain model/produk; (2) bersifat terbatas, baik substansi desain maupun pihak-pihak yang terlibat (Effendi & Hendriyani, 2016). Tahap ini dilakukan dengan melakukan uji lapangan awal terhadap produk yang sudah dirancang dan di revisi berdasarkan saran ahli. Uji coba ini dilakukan pada awal bulan Agustus 2022 pada 6 orang mahasiswa Universitas Mathla'ul Anwar Banten yang berasal dari berbagai program studi, diantaranya bimbingan dan konseling, pendidikan bahasa inggris, pendidikan bahasa sastra indonesia dan daerah, farmasi, pendidikan matematika dan ekonomi.

Data yang dihasilkan dari uji coba terbatas ini adalah data kualitatif dan juga kuantitatif. Data kuantitatif diperoleh melalui pengisian angket, sementara data kualitatif diperoleh dengan meminta pendapat responden terkait produk yang sedang dikembangkan ini. Proses uji coba dilakukan dengan memberikan sampel *journal* kepada para responden, meminta mereka membaca dan juga melakukan proses *journaling* itu sendiri, dan kemudian meminta mereka untuk mengisi angket terkait kesesuaian dan ketepatan isi buku serta memberikan saran/rekomendasi untuk pengembangan produk. Berikut adalah hasil penilaian *self healing journal* dalam pelaksanaan uji coba terbatas:

Tabel 2



Berdasarkan tabel diatas tampak bahwa rata-rata ketercapaian tiap pernyataan sudah berada dalam kategori baik, artinya isi produk mudah diipahami, komposisi warna baik, tata letak dan ukuran juga sudah berada pada kategori baik.

Secara kualitatif, peneliti mendapatkan beberapa saran untuk perbaikan yang disampaikan oleh para mahasiswa yang menjadi responden dalam uji coba ini, diantaranya : memperbesar tulisan yang terlalu kecil, warna cenderung terlalu *girly*, penambahan kalender tahunan agar buku ini

bisa digunakan sekaligus sebagai agenda, dan menggandakan halaman yang sekiranya dapat diisi lebih dari beberapa kali. Responden lainnya meminta untuk ada penambahan halaman *notes* atau catatan, sehingga memudahkan mereka untuk menuliskan hal-hal penting lainnya tentang diri mereka.

6. Tahap 6 (Analisis dan Revisi)

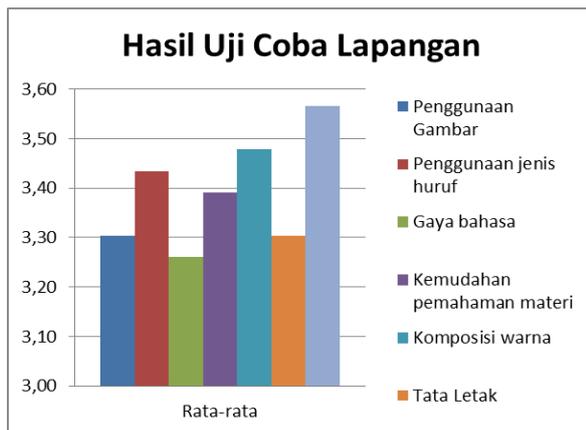
Pada tahap ini peneliti melakukan analisis dan revisi produk berdasarkan hasil uji coba terbatas dalam tahap sebelumnya. Tim peneliti merevisi beberapa hal yang sudah direkomendasikan oleh responden sebelumnya, dan melakukan pengkajian kembali terkait penggunaan warna yang digunakan dalam produk tersebut. Peneliti dan tim melakukan beberapa kali FGD untuk menemukan perpaduan dan komposisi yang tepat untuk produk ini.

7. Tahap 7 (Uji lapangan)

Pada tahap ini peneliti melakukan uji coba untuk skala yang lebih besar pada bulan September 2022. Peneliti menggunakan 23 orang mahasiswa yang berasal dari berbagai prgoram studi sebagai responden dalam uji coba ini. Uji lapangan ini dilakukan dengan memberikan produk "*self healing journal*" pada para responden dan meminta mereka melakukan penilaian terhadap produk tersebut. Selain itu, tim peneliti juga mewawancarai para responden guna mendapatkan saran dan rekomendasi lebih lanjut. Secara kualitatif, responden menyampaikan bahwa produk ini sangat bermanfaat untuk mereka sehari-hari dan merasa tertarik untuk memilikinya untuk keperluan pribadi. Selain itu, responden lainnya memberikan rekomendasi penambahan *mood tracker* dan juga menambahkan lembar potongan ayat al-qur'an yang memiliki keterkaitan dengan *healing* agar dapat menunjukkan kelekatan hamba dengan Tuhannya.

Secara kuantitatif, peneliti menggunakan angket yang juga digunakan pada penelitian sebelumnya yang hasilnya tergambar pada tabel berikut ini:

Tabel 3



Berdasarkan tabel tersebut tampak bahwa rata-rata setiap aspek penilaian sudah berada diatas angka 3,3 yang mana artinya produk *self healing journal* ini sudah berada dalam kategori baik. Selanjutnya peneliti dan tim perlu memperbaiki beberapa hal, kesalahan dalam pengetikan, dan juga melakukan FGD untuk menentukan finalisasi produk.

8. Tahap 8

Langkah finalisasi rancangan akhir merupakan tahapan penyempurnaan produk yang dikembangkan. Saat ini peneliti dan tim sedang melakukan beberapa perbaikan dan penambahan halaman sesuai dengan saran responden dan juga berdasarkan hasil diskusi tim peneliti. Setelah melakukan validasi dan FGD, maka didapatkanlah model akhir modul *self healing journal* untuk mahasiswa universitas Mathla'ul Anwar Banten.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa modul *journaling* sebagai sarana *self healing* yang dikembangkan layak untuk digunakan. Hal ini terlihat dari perolehan skor yang didapatkan dalam pelaksanaan validasi, uji coba terbatas, hingga uji lapangan. Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D) yang dilaksanakan melalui 9 tahap, yaitu: tahap penelitian awal dan pengumpulan informasi, tahap perencanaan, tahap pengembangan produk awal, validasi ahli, dua tahap uji coba (uji coba terbatas dan uji coba produk akhir), dan tiga tahap revisi (revisi produk awal, revisi produk uji coba terbatas dan revisi produk akhir).

REFERENSI

Bachtiar, M. A., & Faletihan, A. F. (2021). Self-Healing sebagai Metode

Pengendalian Emosi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 41–54.

Bahrien, B., & Ardianty, S. (2017). Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 141–148. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/1227>

Crane, P. J., & Ward, S. F. (2016). Self-Healing and Self-Care for Nurses. *AORN Journal*, 104(5), 386–400.

<https://doi.org/10.1016/j.aorn.2016.09.007>

Danarti, N. K., Sugiarto, A., & Sunarko, S. (2018). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Depresi, Cemas, Dan Stres Pada Remaja Di Panti Rehabilitasi Sosial Psmg Antasena Magelang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 1(1), 48.

<https://doi.org/10.32584/jikj.v1i1.27>

Effendi, H., & Hendriyani, Y. (2016). Pengembangan Model Blended Learning Interaktif dengan Prosedur Borg and Gall. *International Seminar on Education (ISE) 2nd*, 62–70.

<https://doi.org/10.31227/osf.io/zfajx>

Hazizah, N. (2019). Permissive Parenting Effect toward Emotional Development of Early Childhood. *KOLOKIUM Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 7(1), 1–8.

<https://doi.org/10.24036/kolokium-pls.v7i1.17>

Hongo, A., Miao, T., Hashimoto, R., Shibata, K., & Suzuki, M. (n.d.). *Self-healing Method using a Healing Touch Meditation*. 87–89.

Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73–80.

Jarnawi, J. (2020). *Mengelola Cemas Di Tengah Pandemi Corona. At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3 (1), 60.

Kusumadewi, S., & Wahyuningsih, H. (2020). Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok untuk Penilaian Gangguan Depresi, Kecemasan dan Stress Berdasarkan DASS-42. *Jurnal Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 7(2), 219.

- <https://doi.org/10.25126/jtiik.2020721052>
Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83. <http://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/psikologi/article/view/240/524>
- Oktavia, Z. D., Setyowati, T., & Setyaningsih, W. E. (2020). Pengaruh Iklan, Kualitas Produk, dan Harga Terhadap Keputusan Pembelian pada Susu Kental Manis Frisian Flag. *Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Jember*, July, 1–23.
- Pascasarjana, P., Administrasi, M., Uksw, P., Universitas, S., Satya, K., & Salatiga, W. (2020). Homepage: <http://ejournal.uin-suka.ac.id/index.php/hisbah/index>. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, Vol. 17(2), 222–246. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2020.172-05>
- Perianto, E. (2021). Self Healing Bagi Peserta Didik Dan Orangtua Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(4).
- Rahmasari, D. (2020). *Self Healing Is Knowing Your Own Self*. Surabaya: Unesa University Press.
- Rahmawati, M. (2014). Menulis ekspresif sebagai strategi mereduksi stres untuk anak-anak korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(2), 276–293.
- Redho, A., Sofiani, Y., & Warongan, A. W. (2019). Pengaruh self healing terhadap penurunan skala nyeri pasien post Op. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(1), 205–214.
- Rohmadani, Z. V. (2017). Relaksasi Dan Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Penanganan Kecemasan Pada Difabel Daksa. *Journal of Health Studies*, 1(1), 18–27.
- Saputra, T. A., & Hendrawan, F. (2022). Buku Bergambar “Self Healing” Sebagai Media Edukasi Untuk Remaja Pasuruan. *Jurnal Desain Komunikasi Visual Asia*, 6(01), 65. <https://doi.org/10.32815/jeskovsia.v6i01.728>
- Sukanto, R. N., & Fauziah, P. (2020). Identifikasi Pola Asuh di Kota Pontianak. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 923–930. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.638>
- Tas’adi, R., & Dewi, Y. S. (2019). Teknik “Journaling” Dalam Konseling. *PROCEEDING IAIN Batusangkar*, 3(1), 243–246. <http://ecampus.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/proceedings/article/viewFile/1314/1123>
- Yuliani, W., & Banjarnahor, N. (2021). METODE PENELITIAN PENGEMBANGAN (RND) DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING. *QUANTA*, 5(3), 111–118. <http://www.e-journal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/quanta/article/view/3051>