

Konseling Individual dengan Teknik *Journaling* Berbasis Nilai-Nilai Al-Qur'an dalam Menurunkan Kecemasan Siswa

Aghni Azkia Budiyan^{1*}, Yanti Sam Amir²

¹⁻²Institut Agama Islam Persis Garut, Indonesia

*Corresponding Author: aghniazkia@iaipersisgarut.ac.id

Abstrak

Kata Kunci:

Journaling;
Kecemasan;
Konseling Individual;
Nilai-Nilai Al-Qur'an;
Single Subject
Research.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya kecemasan yang dialami siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) akibat tuntutan akademik, sosial, dan permasalahan keluarga, sehingga diperlukan layanan konseling yang memadukan aspek psikologis dan spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kecemasan siswa, mengetahui tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling individual dengan teknik *journaling* berbasis nilai-nilai Al-Qur'an, serta mengetahui efektivitas intervensi tersebut dalam menurunkan kecemasan siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Single Subject Research* (SSR) model A-B-A. Subjek penelitian adalah satu siswa kelas XI di salah satu SMA di Garut yang menunjukkan gejala kecemasan sedang hingga tinggi. Data dikumpulkan menggunakan instrumen *Beck Anxiety Inventory* (BAI) dan dianalisis melalui teknik analisis visual grafik pada kondisi baseline-1 (A1), intervensi (B), dan baseline-2 (A2). Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kecemasan subjek sebelum intervensi berada pada kategori berat dengan mean level 40,3. Setelah diberikan intervensi konseling individual dengan teknik *journaling* berbasis nilai-nilai Al-Qur'an selama enam sesi, mean level kecemasan menurun menjadi 11,8, kemudian meningkat pada fase baseline-2 menjadi 29,0, namun tetap lebih rendah dibandingkan kondisi awal. Persentase data tumpang tindih (*overlap*) antara fase baseline-1 dan intervensi sebesar 0%, menunjukkan bahwa intervensi memiliki pengaruh yang sangat kuat dalam menurunkan kecemasan siswa. Dapat disimpulkan bahwa konseling individual dengan teknik *journaling* berbasis nilai-nilai Al-Qur'an efektif menurunkan tingkat kecemasan siswa SMA.

Abstract

Keywords: *Journaling*;
Anxiety, Individual
Counseling;
Qur'anic Values, *Single Subject*
Research.

This study was motivated by the increasing anxiety experienced by senior high school students due to academic, social, and family-related pressures, indicating the need for counseling services that integrate psychological and spiritual dimensions. The study aims to describe students' anxiety profile, determine anxiety levels before and after individual counseling using a Qur'anic values-based *journaling* technique, and examine the effectiveness of the intervention in reducing student anxiety. A quantitative approach was employed with a *Single Subject Research* (SSR) design using an A-B-A model. The subject was one eleventh-grade student at a senior high school in Garut who exhibited moderate to high anxiety symptoms. Data were collected using the *Beck Anxiety Inventory* (BAI) and analyzed through visual graphic analysis across the baseline-1 (A1), intervention (B), and baseline-2 (A2) phases. Results showed that the subject's anxiety profile prior to intervention fell into the severe category, with a mean level of 40.3. After six sessions of individual counseling using the Qur'anic values-based *journaling* technique, the mean

anxiety level decreased to 11.8 during the intervention phase, then rose to 29.0 during the baseline-2 phase, remaining lower than the initial condition. The percentage of data overlap between the baseline-1 and intervention phases was 0%, indicating a very strong effect of the intervention. It can be concluded that individual counseling using the Qur'anic values-based journaling technique is effective in reducing anxiety levels among senior high school students.

How to Cite: Budiyani, A, A., & Sam Amir, Y. (2026). Konseling Individual dengan Teknik Journaling Berbasis Nilai-Nilai Al-Qur'an dalam Menurunkan Kecemasan Siswa. *IRSYADA: Journal of Counseling for Islamic Education*, 2(1), 29–36.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional, sehingga individu berada pada tahap krisis identitas versus kebingungan peran (Santrock, 2015). Pada fase ini siswa tidak hanya dituntut untuk berprestasi secara akademik, tetapi juga harus mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial, ketidakpastian masa depan, dan harapan keluarga. Kegagalan dalam mengelola tekanan-tekanan tersebut dapat memperburuk kebingungan peran dan meningkatkan kerentanan individu terhadap kecemasan. Sejalan dengan hal ini, Fauzia & Israfil, (2025), menemukan bahwa individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah.

Kecemasan pada remaja bukan hanya persoalan individual, tetapi juga persoalan kesehatan mental yang cukup luas. Hasil Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga remaja usia 10-17 tahun mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, dengan kecemasan sebagai masalah yang paling banyak dialami (I-NAMHS., 2022). Kecemasan didefinisikan sebagai perasaan tidak nyaman dan kekhawatiran yang samar disertai respons otonom seperti rasa takut dan ketidakberdayaan (Stuart & J.Sundeen, 1979), yang muncul melalui interaksi aspek kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku (Beck & Emery, 1985 ; Clark & Beck, 2010). Perkembangan kecemasan dipengaruhi oleh interaksi antara kerentanan individu, seperti self-esteem yang rendah, dengan faktor lingkungan seperti fungsi keluarga yang kurang optimal (Maharani et al., 2025).

Berdasarkan hasil observasi selama pelaksanaan Praktik Lapangan Persekolahan (PLP), ditemukan seorang siswa kelas XI yang menunjukkan gejala kecemasan seperti gelisah, sulit berkonsentrasi, dan sulit tidur. Hasil asesmen menggunakan Beck Anxiety Inventory (BAI) menunjukkan siswa berada pada kategori kecemasan tinggi. Kondisi ini muncul ketika siswa menghadapi permasalahan keluarga, yaitu perceraian orang tua serta konflik di lingkungan rumah, sehingga siswa terus memikirkan berbagai kemungkinan buruk yang menimbulkan ketegangan berlebihan. Kondisi tersebut sejalan dengan pandangan Beck & Emery, (1985), bahwa kecemasan muncul ketika individu menilai suatu situasi sebagai ancaman dan meragukan kemampuannya untuk mengatasinya.

Selain pendekatan psikologis, penanganan kecemasan juga dapat dilakukan melalui pendekatan spiritual. Keterlibatan dalam aktivitas keagamaan berhubungan dengan kemampuan koping yang lebih baik dalam menghadapi tekanan serta dapat mengurangi kemungkinan gangguan emosional (Koenig, 2012), dan spiritualitas maupun religiusitas memiliki potensi besar untuk dimanfaatkan dalam intervensi psikologis bagi remaja yang mengalami kecemasan (Aggarwal et al., 2023). Dalam perspektif Islam, Al-Qur'an dapat menjadi sumber inspirasi dan pedoman untuk mengatasi berbagai tantangan hidup (Ali & M. Husnaini, 2025). Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa layanan konseling berbasis

Al-Qur'an efektif menurunkan kecemasan melalui pendekatan spiritual yang memberikan makna ketenangan batin (Sholihah & Ningsih, 2024).

Berdasarkan telaah penelitian terdahulu, sebagian besar penelitian masih mengkaji efektivitas konseling individual, teknik journaling, maupun konseling berbasis nilai-nilai Islam secara terpisah, sehingga penelitian yang memadukan teknik journaling dengan internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an dalam layanan konseling individual untuk menurunkan kecemasan siswa masih terbatas. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengintegrasian teknik journaling dengan nilai-nilai Al-Qur'an seperti sabar, syukur, tawakkal, dan husnuzan, sehingga siswa tidak hanya mengelola kecemasan secara psikologis, tetapi juga memperoleh penguatan spiritual yang mendukung ketahanan mental. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kecemasan siswa, mengetahui tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling individual dengan teknik journaling berbasis nilai-nilai Al-Qur'an, serta mengetahui efektivitas intervensi tersebut dalam menurunkan kecemasan siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain Single Subject Research (SSR) model A-B-A, yaitu penelitian eksperimen yang bertujuan mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap perubahan variabel tertentu pada individu secara mendalam (Sunanto et al., 2015). Desain A-B-A dipilih karena peneliti ingin melihat secara sistematis perubahan tingkat kecemasan subjek sebelum, selama, dan setelah intervensi diberikan, dengan data dikumpulkan secara berulang pada setiap fase untuk memperoleh gambaran yang konsisten. Ketiga kondisi tersebut dijabarkan pada tabel berikut.

Tabel 1. Jumlah Sesi pada setiap Fase

Baseline (A1)	Intervensi (B)	Baseline (A2)
3 sesi	6 sesi	3 sesi

Pada fase baseline-1 (A1) dilaksanakan untuk mengetahui kondisi awal kecemasan subjek sebelum diberikan intervensi. Fase intervensi (B) merupakan tahap pemberian konseling individual dengan teknik journaling berbasis nilai-nilai Al-Qur'an selama enam sesi. Fase baseline-2 (A2) dilaksanakan setelah intervensi selesai untuk mengetahui perubahan sekaligus kestabilan tingkat kecemasan subjek setelah layanan konseling dihentikan.

Subjek penelitian adalah satu orang siswa kelas XI di salah satu SMA di Garut, yang dipilih secara purposive berdasarkan kriteria menunjukkan gejala kecemasan sedang hingga tinggi, bersedia mengikuti proses konseling secara sukarela, dan beragama Islam sehingga relevan dengan pendekatan nilai-nilai Al-Qur'an yang digunakan. Identitas subjek dijaga kerahasiaannya sesuai etika penelitian dan hanya diidentifikasi dengan inisial.

Instrumen yang digunakan adalah skala kecemasan Beck Anxiety Inventory (BAI) yang terdiri atas 21 item pernyataan untuk mengukur gejala kecemasan fisiologis dan kognitif. Setiap item diberi skor 0-3 sehingga total skor berkisar 0-63, dengan kategori: 0-7 (minimal), 8-15 (ringan), 16-25 (sedang), dan 26-63 (berat). Pengukuran BAI dilakukan secara berulang pada setiap sesi penelitian untuk memperoleh data perubahan tingkat kecemasan pada fase A1, B, dan A2. Observasi dan wawancara juga digunakan sebagai data pendukung untuk menggali sumber kecemasan, gambaran gejala, serta perubahan yang dirasakan subjek.

Analisis data dilakukan melalui teknik analisis visual grafik, mencakup analisis dalam

kondisi (panjang kondisi, kecenderungan arah dengan metode *split-middle*, kecenderungan stabilitas dengan kriteria 15%, level stabil dan rentang, serta perubahan level) dan analisis antar kondisi (jumlah variabel yang diubah, perubahan arah dan efeknya, perubahan stabilitas, perubahan level data, serta persentase data tumpang tindih/overlap). Semakin kecil persentase overlap antar fase, semakin besar pengaruh intervensi terhadap target behavior (Sunanto Juang; et al., 2015).

HASIL

Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian dilakukan pada seorang siswa kelas XI SMA berinisial S berusia 16 tahun yang telah memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian. Berdasarkan hasil skrining awal menggunakan Beck Anxiety Inventory (BAI) dan wawancara, subjek menunjukkan tingkat kecemasan tinggi dengan gejala berupa kesulitan tidur, jantung berdebar, serta kecenderungan berpikir berlebihan (*overthinking*). Hasil wawancara mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan subjek adalah kondisi keluarga yang kurang harmonis, yaitu perceraian orang tua.

Pelaksanaan penelitian terdiri atas tiga fase, yaitu baseline-1 (A1) sebanyak tiga sesi, intervensi (B) sebanyak enam sesi, dan baseline-2 (A2) sebanyak tiga sesi. Pada fase baseline-1, skor BAI subjek berkisar antara 39-42 dengan mean level 40,3, seluruhnya berada pada kategori kecemasan berat dan menunjukkan kondisi kecemasan yang relatif stabil pada level tinggi. Pada fase intervensi (B), skor BAI berturut-turut adalah 19, 23, 6, 10, 7, dan 6 dengan mean level 11,8. Terlihat penurunan skor yang cukup besar selama fase intervensi, dari 19 pada sesi pertama, menjadi 6 pada sesi terakhir. Pada fase baseline-2, skor BAI subjek berturut-turut adalah 28, 29, dan 30 dengan mean level 29,0. Skor A2 meningkat dibandingkan skor akhir fase intervensi, tetapi seluruh skor A2 tetap berada di bawah skor rata-rata baseline-1, atau mengalami penurunan sebesar 28,1% dari kondisi awal.

Tabel 2. Perolehan Skor BAI tiap Sesi

Fase	Sesi	Skor Perolehan	Skor Maksimal	Persentase
Baseline-1 (A1)	1	39	63	61,9%
	2	42	63	66,7%
	3	40	63	63,5%
Intervensi (B)	4	19	63	30,2%
	5	23	63	36,5%
	6	6	63	9,5%
	7	10	63	15,9%
	8	7	63	11,1%
	9	6	63	9,5%
Baseline-2 (A2)	10	28	63	44,4%

	11	30	63	47,6%
	12	29	63	46,0%



Grafik di atas menunjukkan bahwa pada fase *baseline-1* skor berada pada level tinggi dengan kecenderungan arah meningkat menurut analisis *split-middle*, meskipun variasi antar sesi relatif kecil. Memasuki fase intervensi, garis grafik menunjukkan kecenderungan menurun secara konsisten menuju level minimal dari 19 hingga 6. Pada fase *baseline-2*, skor meningkat kembali dibandingkan akhir intervensi, kemudian berada pada rentang yang relatif stabil (28-30), namun tetap lebih rendah daripada seluruh skor pada fase *baseline-1*.

Anallisis Data

Analisis dalam kondisi menunjukkan bahwa fase *baseline-1* memiliki kecenderungan arah meningkat dengan stabilitas 100% (stabil). Fase intervensi menunjukkan kecenderungan arah menurun dengan kecenderungan stabilitas 0% (tidak stabil/variabel), yang berkaitan dengan perubahan skor yang cepat selama pemberian intervensi. Sedangkan fase *baseline-2* memiliki kecenderungan arah meningkat dengan stabilitas 100% (stabil). Perubahan level dalam masing-masing fase adalah +1 pada A1 (39-40), -13 pada B (19-16), dan +1 pada A2 (28-29).

Analisis antarkondisi menunjukkan perubahan level data dari fase *baseline-1* ke intervensi sebesar -21 dari akhir A1 (40) ke awal B (19), yang menunjukkan penurunan skor tingkat kecemasan pada awal intervensi. Sebaliknya, dari akhir B (6) ke awal A2 (28) terjadi perubahan sebesar +22, yang menunjukkan peningkatan skor setelah intervensi dihentikan. Persentase data tumpang tindih (*overlap*) antara A1-B sebesar 0%, karena tidak terdapat skor fase B yang berada dalam rentang A1 (39-42). Persentase *overlap* B-A2 juga sebesar 0% karena skor A2 (28-30) berada di atas seluruh rentang B (6-23). Selain itu, seluruh skor A2 berada di bawah rentang A1, sehingga kondisi akhir penelitian ini masih lebih rendah dari pada kondisi awal, meskipun tindak serendah pada akhir fase intervensi.

PEMBAHASAN DAN DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada fase *baseline-1*, subjek berada pada kategori kecemasan berat dengan gejala yang tampak pada aspek fisiologis (jantung berdebar, sulit tidur), kognitif (kekhawatiran berlebihan, pikiran negatif berulang), afektif (gelisah dan tegang), serta perilaku (kecenderungan menghindar dan sulit berkonsentrasi). Pola gejala ini

sejalan dengan pandangan bahwa kecemasan merupakan sistem respons kompleks yang meliputi keempat aspek tersebut secara bersamaan (Clark & BeCk, 2010). Sumber utama kecemasan subjek teridentifikasi berasal dari permasalahan keluarga yang masih berlangsung, yang memperkuat temuan bahwa fungsi keluarga yang kurang optimal dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap kecemasan (Maharani et al., 2025).

Konseling individual dengan teknik journaling berbasis nilai-nilai Al-Qur'an menunjukkan perubahan yang jelas pada tingkat kecemasan selama fase intervensi. Mean level skor BAI menurun dari 40,3 pada fase baseline-1 menjadi 11,8 pada fase intervensi. Selain itu, tidak terdapat data fase intervensi yang tumpang tindih dengan rentang baseline-1 (overlap 0%). Secara teoritis, penurunan ini dapat dipahami melalui mekanisme expressive writing yang menjadi landasan teknik journaling, yaitu menuliskan pengalaman emosional membantu individu menyusun pikiran dan perasaan yang sebelumnya berserakan menjadi narasi yang lebih terstruktur dan bermakna (Pennebaker & Chung, 2007). Proses tersebut memberikan kesempatan bagi subjek untuk melakukan refleksi diri, mengidentifikasi pikiran-pikiran yang menimbulkan kecemasan, serta mengembangkan cara pandang yang lebih adaptif terhadap masalah (Clark & BeCk, 2010), sejalan dengan temuan bahwa teknik journaling memiliki efektivitas yang signifikan dalam menurunkan kecemasan pada berbagai individu (Sari et al., 2025).

Teknik journaling dalam penelitian ini diperkaya dengan integrasi nilai-nilai Al-Qur'an seperti muhasabah, husnuzan, syukur, sabar, dan tawakal, yang memberikan kerangka spiritual bagi subjek untuk menafsirkan permasalahan secara lebih positif. Keterlibatan dalam aktivitas spiritual berhubungan dengan kemampuan koping yang lebih baik dalam menghadapi tekanan (Koenig, 2012), dan pendekatan spiritual-religius memiliki potensi besar dalam intervensi psikologis bagi remaja yang mengalami kecemasan (Aggarwal et al., 2023). Temuan ini juga sejalan dengan penelitian bahwa layanan konseling berbasis nilai-nilai Al-Qur'an efektif membantu menurunkan kecemasan melalui penguatan makna ketenangan batin (Zamroni, 2024 ; Sholihah & Ningsih, 2024).

Meskipun terjadi penurunan yang jelas selama intervensi, skor pada fase baseline-2 menunjukkan peningkatan mean level menjadi 29,0. Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan belum sepenuhnya bertahan setelah sesi konseling dihentikan. Peningkatan tersebut perlu dipahami dalam konteks bahwa sumber kecemasan subjek, terutama permasalahan keluarga, masih berlangsung selama penelitian. Selain itu, pembentukan keterampilan koping dan kebiasaan journaling membutuhkan latihan yang berkelanjutan. Dengan demikian, hasil penelitian lebih tepat dipahami sebagai bukti adanya perubahan tingkat kecemasan yang kuat selama fase intervensi, sementara pemeliharaan efek setelah intervensi masih memerlukan penguatan dan tindak lanjut. Karena penelitian menggunakan satu subjek dan desain SSR, hasil ini tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan secara luas.

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan. Pertama, penelitian hanya melibatkan satu partisipan (N=1) sesuai karakteristik desain SSR sehingga temuan tidak dapat digeneralisasikan secara luas. Kedua, penelitian belum dilengkapi dengan sesi penguatan (*booster session*) maupun tindak lanjut jangka panjang. Ketiga, sumber kecemasan subjek berasal dari permasalahan keluarga yang masih berlangsung di luar kendali peneliti, sehingga kondisi tersebut dapat memengaruhi perubahan skor pada fase baseline-2.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, profil kecemasan subjek pada fase baseline-1 (A1) berada pada kategori berat dengan skor 39, 42, dan 40 serta mean level 40,33.

Kondisi tersebut menunjukkan tingkat kecemasan yang relatif stabil pada level tinggi sebelum intervensi diberikan. Setelah memperoleh konseling individual dengan teknik journaling berbasis nilai-nilai Al-Qur'an selama enam sesi, skor BAI pada fase intervensi (B) menurun menjadi 19, 23, 6, 10, 7, dan 6 dengan mean level 11,83. Pada fase baseline-2 (A2), skor meningkat menjadi 28, 30, dan 29 dengan mean level 29,00, tetapi seluruh skor tetap berada di bawah rentang baseline-1.

Analisis visual menunjukkan adanya perubahan yang jelas pada tingkat kecemasan selama pemberian intervensi, ditandai dengan perubahan kecenderungan arah dari meningkat pada fase A1 menjadi menurun pada fase B, perubahan level sebesar -21 dari akhir A1 ke awal B, serta overlap A1-B sebesar 0%. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling individual dengan teknik journaling berbasis nilai-nilai Al-Qur'an memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan subjek selama fase intervensi. Namun, peningkatan mean level menjadi 29,00 pada fase A2 menunjukkan bahwa penurunan tersebut belum sepenuhnya bertahan setelah intervensi dihentikan. Oleh karena itu, hasil penelitian mendukung penggunaan intervensi ini sebagai salah satu alternatif layanan konseling untuk membantu menurunkan kecemasan siswa, dengan catatan bahwa penguatan dan tindak lanjut diperlukan untuk mempertahankan perubahan.

Guru Bimbingan dan Konseling dapat mempertimbangkan konseling individual dengan teknik journaling berbasis nilai-nilai Al-Qur'an sebagai salah satu alternatif layanan untuk membantu siswa mengelola kecemasan. Pelaksanaan dapat dilengkapi dengan sesi penguatan (booster session) dan pemantauan lanjutan agar perubahan yang diperoleh selama intervensi dapat dipertahankan. Peneliti selanjutnya disarankan memperpanjang fase intervensi, menambahkan follow-up, dan mempertimbangkan desain SSR yang lebih kuat, seperti A-B-A-B atau multiple baseline, serta melibatkan lebih banyak subjek apabila tujuan penelitian mencakup perluasan temuan.

REFERENSI

- Aggarwal, S., Wright, J., Morgan, A., Patton, G., & Reavley, N. (2023). *Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people : a systematic review and meta - analysis*. *BMC Psychiatry*, 1–33. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05091-2>
- Akhmad Zamroni, A. (2024). *the Effectiveness off Al-Quran-Based Counseling Service in Reducing Student Anxiety Levels at STIT Ihsanul Fikri Pabelan*.
- Ali, A. R., & M. Husnaini. (2025). *Pengembangan Adversity Quotient dalam Perspektif Al-Qur'an dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental*. *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 6(1), 204–212. <https://doi.org/10.55623/au.v6i1.405>
- Beck, A. T., & Emery, G. (1985). *Anxiety Disorder*. New York: Basic Books.
- Center for Reproductive Health, U. G. M., Health, J. H. B. S. of P., & Research, Q. C. for M. H. (2022). *ndonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)*. <https://www.qcmhr.org/outputs/reports/13-i-namhs-report-english/file>
- Clark, D. i D. a., & BeCk, aaron T. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. Guilford Press.
- Fauzia, E., & Israfil, I. (2025). *Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecemasan pada Mahasiswa Semester Akhir STIKES Yahya Bima*. *DIKSI: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Sosial*, 6(2), 122–127. <https://doi.org/10.53299/diksi.v6i2.1626>
- Koenig, H. G. (2012). *Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications*.

- ISRN Psychiatry*, 2012, 1–33. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Maharani, V., Nurhasanah, N., Nuralita, N. S., & ... (2025). *Fungsi Keluarga Dan Self-Esteem Berhubungan Dengan Simtom Kecemasan Pada Siswa SMA Tingkat Akhir*. *Jurnal Pandu* 6(4). <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/JPH/article/view/23529%0Ahttps://jurnal.umsu.ac.id/index.php/JPH/article/download/23529/13862>
- Nepal, S., Pillai, A., Campbell, W., Massachi, T., Heinz, M. V., Kunwar, A., Choi, E. S., Xu, O., Kuc, J., Huckins, J., Holden, J., Preum, S. M., Depp, C., Jacobson, N., Czerwinski, M., Granholm, E., & Campbell, A. T. (2024). *MindScape Study: Integrating LLM and Behavioral Sensing for Personalized AI-Driven Journaling Experiences*.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). *Expressive writing and its links to mental and physical health*. In H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology*. Oxford University Press, 78712, 417–437).
- Santrock, J. W. (2015). *Adolescence Sixteenth Edition* (N. Y. M.-H. Education. (ed.)). New York: McGraw-Hill Education.
- Sari, I. R., Wahyuningsih, L., & Wibowo, B. Y. (2025). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Media Journaling untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Siswa*. *Jurnal Penelitian Nusantara*, 1(9), 140–144.
- Sholihah, M., & Ningsih, C. Y. (2024). *Qur’anic Counseling with Motivational Guidance QS. Al-Baqarah Verses 155-156, in Overcoming Anxiety in One of the Students*. *Dirasah: International Journal of Islamic Studies*, 2(1), 87–95.
- Stuart, G. W., & J.Sundeen, S. (1979). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. The C. V. Mosby Company.
- Sunanto Juang, Koji, T., & Nakata, H. (2015). *Pengantar Penelitian dengan Subyek Tunggal*. CRICED University of Tsukuba.