



Teknik Jurnaling dalam Pembentukan Perilaku Positif pada Remaja

Ervon Veriza^{1*}, Pahrur Razi¹, Elvin Roza², Winda Triana¹

¹Poltekkes Kemenkes Jambi, Jalam H. Agus Salim No. 9, Jambi City 36128, Indonesia

²STIKBA Jambi, Jalan Prof. M. Yamin No. 30 lbs Bandung, Jambi City 36128, Indonesia

*Corresponding Author: ervonveriza@poltekkesjambi.ac.id

Abstrak

Usia remaja merupakan masa penting untuk pembentukan perilaku kesehatan. Akan tetapi, data menunjukkan bahwa lebih dari 20% remaja di Indonesia pernah melakukan perilaku beresiko terhadap kesehatan. Mayoritas perilaku beresiko yang dilakukan adalah merokok, minum alkohol, melakukan hubungan seksual pranikah dan penyalahgunaan narkoba. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas intervensi teknik jurnaling (menulis jurnal) untuk membentuk perilaku positif pada remaja. Metode yang digunakan adalah kuasi eksperimen dan desain deret waktu selama 3 bulan. Penelitian dilakukan pada bulan Maret sampai Mei 2022. Subjek penelitian terdiri dari satu kelompok perlakuan sebanyak 78 siswa SMA kelas XI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik jurnaling efektif dalam membantu remaja membentuk perilaku baru yang lebih positif dari sebelumnya dengan hasil $p < 0,001$. Semakin positifnya perilaku remaja berpengaruh terhadap menurunnya angka perilaku beresiko pada remaja. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk mengembangkan penelitian selanjutnya terkait permasalahan perilaku remaja.

Kata Kunci: jurnaling, perubahan perilaku, perilaku beresiko, perilaku positif, perilaku kesehatan, remaja

Journaling Technique to Form Positive Behaviors in Adolescents

Abstract

Adolescence is an important period for the formation of health behaviors. However, data showed that more than 20% of adolescents in Indonesia ever carried out risky behaviors towards their health. The majority of risky behaviors include smoking, drinking alcohol, having premarital sex and drug abuse. The aim of the study was to determine the effectiveness of journaling technique interventions (writing journals) for the formation of positive behaviors of adolescents. The method used was quasi-experimental and a time series design for 3 months. The study was conducted from March to May 2022. The research subjects were grouped in one intervention group which consisted of 78 eleventh graders of senior high school. The results of the study showed that journaling technique can effectively help adolescents form more positive new behaviors with a p value < 0.001 . More positive behaviors of adolescents influence on the decrease of risky behaviors. This research can be a reference for developing further research related to adolescent behavior problems.

Keywords: journaling, behavioral change, risky behaviors, positive behaviors, health behaviors, adolescent

Pendahuluan

Perilaku beresiko kesehatan merupakan tindakan-tindakan yang dapat berpotensi menyebabkan permasalahan kesehatan. Perilaku berisiko tersebut diantaranya adalah merokok, mengkonsumsi alkohol, penyalahgunaan narkoba serta seks pranikah(Konstantina et al., 2019; Nadirahilah & Nurdiansyah, 2019; Spilková et al., 2015). Remaja merupakan kelompok usia yang paling banyak berperilaku berisiko kesehatan. Data Riskesdas tahun 2018 mengungkapkan bahwa sebanyak 24,3% remaja merokok, 10% mengkonsumsi alkohol, sekitar 2% remaja wanita usia 15-24 tahun dan 8% remaja pria usia di usia yang sama mengaku telah melakukan hubungan seksual sebelum menikah, dan 11% diantaranya mengalami kehamilan yang tidak diinginkan(BKKBN, 2017; Riskesdas, 2018).

Hal ini tentu saja menjadi masalah bagi masa depan remaja sebagai generasi penerus bangsa. Untuk itu, perlu mendapat perhatian untuk ditangani lebih serius agar para remaja kedepannya mampu membentuk perilaku-perilaku yang lebih positif. Perilaku positif harus dibentuk dan dibiasakan salah satu caranya dengan membuat jurnal atau *jurnaling*. *Jurnaling merupakan kegiatan seseorang dalam menuangkan segala sesuatu yang dipikirkan dan yang dirasakan dalam bentuk tulisan. Jurnaling bertujuan agar ide, gagasan dan perasaan dapat dipahami dengan baik dan jelas* (Sinaga, 2022). Kegiatan menulis jurnal atau *journaling* bermanfaat untuk berbagai alasan dan membantu mencapai berbagai tujuan yaitu dapat mengurangi kecemasan, mengelola stress, meningkatkan pemahaman diri (*self awareness*), membantu pemulihan traumatis, introspeksi, mengelola hidup lebih terstruktur, mengurangi depresi, memperbaiki perilaku, meningkatkan kemampuan komunikasi, dan meningkatkan *mood* (Agustin, 2022).

Teknik Jurnaling telah banyak dilakukan sebagai salah satu teknik intervensi modifikasi perilaku terkait pembentukan perilaku-perilaku positif di kalangan remaja. Penelitian Ali (2018), menyampaikan bahwa ada perbedaan aktualisasi diri siswa SMA sebelum dan setelah menggunakan teknik jurnaling dalam memahami materi pelajaran Al Qur'an Hadits. Menurut Nova (2011), dalam penelitiannya menjelaskan menulis jurnal dapat dijadikan teknik intervensi yang berguna bagi pengembangan diri seseorang karena memiliki

beberapa manfaat, yaitu: (1) Sebagai media merencanakan target yang ingin dicapai, (2) Untuk menuliskan komitmen, (3) Sebagai pengontrol target, (4) Alat memformulasikan ide baru, (5) Sebagai Gudang inspirasi, (6) Alat penyimpanan memori, (7) Sebagai media refleksi dan kebijaksanaan. Perilaku positif adalah perilaku yang cenderung memberikan manfaat bagi diri sendiri maupun orang lain.

Jurnaling sebagai salah satu perilaku positif banyak disukai oleh banyak remaja. Karena sejatinya setiap tindakan perilaku positif dapat membawa kesuksesan apabila dilakukan secara konstan dan terus menerus (Anonim, 2021). Lima alasan seseorang selalu berpikiran positif yaitu motivasi yang kuat, kebahagiaan, orang lain untuk melakukan perilaku positif, kepercayaan diri.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui efektifitas intervensi teknik jurnaling terhadap pembentukan perilaku positif di kalangan remaja di Kota Jambi.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan metode kuasi eksperimen menggunakan desain deret waktu dimana dalam penelitian ini, subjek hanya terdiri dari kelompok perlakuan saja. Penelitian dilakukan dengan mengintervensi kelompok subjek serta dilakukan pengamatan/penilaian beberapa kali dengan instrumen yang sama. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan jurnal. Sebelum jurnal dibagikan, responden diberikan edukasi terkait perilaku beresiko terhadap kesehatan serta bagaimana membentuk perilaku positif melalui kegiatan mengisi jurnal. Pada sesi edukasi ini diberikan pula penjelasan teknis kegiatan, terkait cara mengisi jurnal, pelaporan dan evaluasinya.

Jurnal tersebut berisi tentang daftar perilaku positif yang akan dibentuk melalui pembiasaan oleh responden selama 3 bulan dan diisi setiap hari dengan cara konsisten memberikan *checklist* pada perilaku positif yang dilakukannya pada hari itu. Daftar perilaku positif yang dibuat mengacu pada 18 nilai karakter bangsa dari pusat kurikulum pendidikan nasional 2010. Populasi penelitian ini adalah semua siswa SMA kelas XI di Kota Jambi sebanyak 211 orang. Penentuan populasi siswa SMA kelas XI didasarkan pada alasan siswa sudah lebih percaya diri di sekolah dibandingkan kelas X. Pengambilan sampel dilakukan dengan *simple*



random sampling dengan besaran sampel per kelas jurusan diambil secara *purposive sample*. Total sampel pada penelitian ini sebanyak 78 orang. Penelitian dilakukan pada bulan Maret sampai April 2022.

Kegiatan modifikasi pembentukan perilaku dilakukan melalui pembiasaan diri untuk mengulang-ulang target perilaku baru yang diharapkan setiap harinya selama kurang lebih tiga bulan (Maret, April dan Mei 2022). Subjek diminta mengisi jurnal yang diberikan, yang berisi 21 daftar perilaku positif. Pada tahap awal, subjek diminta untuk menentukan 10 daftar perilaku positif yang ingin dibentuk dalam tiga bulan kemudian mengisi *form komitmen* untuk berusaha melakukan perilaku tersebut setiap harinya. Subjek akan memberikan tanda *check list* pada daftar perilaku target yang sudah dilakukan pada hari itu, kemudian jumlah *check list* tersebut dilaporkan kepada reviewer melalui *platform wa group*. Reviewer akan merekap data yang diberikan masing-masing peserta setiap hari kemudian dilakukan evaluasi di akhir bulan.

Analisis data terkait gambaran perilaku positif yang ingin dibentuk di kalangan remaja dilakukan secara univariat berdasarkan distribusi frekuensi, sedangkan efektifitas intervensi teknik jurnaling dalam membentuk perilaku positif menggunakan *Wilcoxon signed rank test*. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Jambi Nomor LB.02.06/2/48/2022.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian perilaku remaja teridentifikasi pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Identifikasi Perilaku yang ingin dibentuk pada Responden (n=78)

Identifikasi Perilaku	Maret		April		Mei	
	n	%	n	%	n	%
Dapat menentukan perilaku yang ingin dibentuk	25	32,05	32	41,03	37	47,44
Kebingungan menentukan perilaku yang ingin dibentuk	53	67,95	46	58,97	41	52,56
Total	78	100	78	100	78	100

Berdasarkan tabel 1, secara umum terlihat bahwa terjadi peningkatan jumlah subjek yang sudah dapat menentukan perilaku yang ingin diubah atau dibentuknya dari bulan ke bulan selama tiga bulan penelitian.

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa: *Negative Ranks* atau selisih (negatif) antara hasil intervensi setelah menggunakan teknik jurnaling (*post*) untuk pembentukan perilaku positif pada remaja dengan sebelum mengisi jurnal (*pre*) adalah 15. Hal ini menunjukkan adanya penurunan komitmen dalam melakukan perubahan perilaku positif pada 15 orang yang mengisi jurnal pada bulan Maret-Mei 2022.

Positif Ranks atau selisih (positif) antara hasil intervensi (*post*) penggunaan teknik jurnaling untuk pembentukan perilaku positif pada remaja dengan sebelum intervensi (*pre*) adalah 55. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat 55 orang mengalami peningkatan dalam menentukan perilaku baru yang ingin dibentuk dari nilai Bulan Maret 2022 ke Bulan Mei 2022. Rata-rata peningkatan tersebut adalah sebesar 39,96 dan total rata-rata peningkatan sebesar 2198.

Ties adalah kesamaan nilai Bulan Maret 2022 dan Mei 2022. Hasil penelitian menunjukkan nilai Ties sebesar delapan. Angka delapan ini menunjukkan nilai yang sama antara subjek yang dapat menentukan perilaku baru yang ingin dibentuk Bulan Maret 2022 dan Mei 2022 sebanyak 8 orang. Nilai Asyimp. Sig. (2-tailed) bernilai $0,000 < 0,05$, yang artinya terdapat perbedaan subjek yang mampu menentukan perilaku yang ingin diubah menjadi lebih positif pada Bulan Maret, April dan Mei 2022.

Pembahasan

Kegiatan Jurnaling adalah modifikasi perilaku untuk pembentukan perilaku positif yang dilakukan melalui pembiasaan diri untuk mengulang-ulang target perilaku baru yang diharapkan setiap harinya selama kurang lebih tiga bulan. Hasil penelitian menunjukkan pada Bulan Maret jumlah subjek yang dapat menentukan perilaku baru yang ingin dibentuk yaitu sebanyak 25 orang (32,05%) kemudian meningkat jumlahnya pada Bulan April, yaitu sebanyak 32 orang (41,03%) dan semakin bertambah jumlahnya pada Bulan Mei (47,44%). Hal ini berarti terdapat kenaikan jumlah subjek pada bulan April yang dapat menentukan perilaku baru yang ingin

Tabel 2. Efektivitas Intervensi Teknik Jurnaling untuk Pembentukan Perilaku Positif pada Remaja (n=78)

Identifikasi Perilaku yang ingin diubah Maret 2022 – Mei 2022	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Asymp. Sig. (2-tailed)
	Negative Ranks	15 ^a	19.13	287.00
	Positive Ranks	55 ^b	39.96	2198.00
	Ties	8 ^c		
	Total	78		

dibentuk yaitu sebanyak 8,98%. Peningkatan ini terjadi setelah subjek melakukan kegiatan mengisi jurnal selama kurang lebih dua bulan yaitu pada Bulan Maret dan April 2022 dan terjadi juga kenaikan pada Bulan Mei, yaitu sebanyak 6,41%.

Hasil penelitian menunjukkan semakin lama mengisi jurnal, subjek menjadi semakin mudah dan yakin untuk menentukan perilaku positif yang ingin dibentuk pada dirinya. Skinner dalam bukunya *Science and Human Behavior* (2012) mengatakan bahwa perilaku terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme dan kemudian organisme tersebut merespon (teori S-O-R). Berdasarkan batasan dari Skinner tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa dalam kegiatan modifikasi pembentukan perilaku baru ini, selama *treatment* subjek sudah melewati tiga proses pembentukan perilaku, yaitu; proses kognitif, emosi dan konasi. Proses kognitif dimulai pada saat responden mulai mengevaluasi diri dan berpikir untuk memodifikasi perilakunya agar lebih positif. Proses emosi merupakan tahap dimana responden berusaha untuk tetap berkomitmen dan konsisten melakukan target-target perilaku setiap hari. Proses konasi, dimana responden sudah mampu menunjukkan perilaku terbuka (*overt behavior*) dalam bentuk tindakan yang dapat diamati dari luar oleh orang lain. Pada proses konasi terjadi perubahan perilaku positif yang baru secara persisten dan responden pun semakin yakin bisa menjadi pribadi yang lebih baik lagi di masa depan, terlihat dengan jumlah daftar *ceklis* yang selalu optimal di setiap laporan jurnal harianya.

Hal ini menunjukkan bahwa teknik jurnaling dapat membantu remaja membentuk perilaku positif baru yang diharapkan melalui pembiasaan perilaku/tindakan yang dilakukan. Hal ini juga didukung dengan teori bahwa modifikasi perilaku dengan teknik jurnaling merupakan cara/metode atau tindakan untuk mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku adaptif dengan pembiasaan

(Abdhul, 2022). Hasil penelitian lain, menyatakan bahwa konseling kelompok teknik jurnaling dapat meningkatkan pengelolaan emosi pada peserta didik di SMA Negeri 11 Surabaya (Hasanah & Pratiwi, 2020). Dengan teknik Jurnaling yang dilakukan pada penelitian ini dapat membantu remaja dalam memproses emosi dengan cara yang positif dan membiasakan remaja untuk berperilaku positif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik jurnaling efektif untuk pembentukan perilaku positif pada remaja dengan hasil asymp sig. (2-tailed) 0,000. Hal ini berarti bahwa terdapat perbedaan subjek yang menentukan perilaku yang diubah menjadi positif dari bulan maret, April dan Mei 2022. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Putri, 2017) bahwa pelatihan berpikir positif dapat meningkatkan konsep diri remaja di panti asuhan. Penelitian lain menyatakan hal yang sama bahwa intervensi perilaku positif berpengaruh positif terhadap penurunan agresivitas dan peningkatan kesejahteraan remaja penghuni lapas (Tengah & Argiati, 2011).

Simpulan

Teknik jurnaling melalui pembiasaan perilaku/tindakan, efektif membantu remaja membentuk perilaku positif.

Referensi

- Abdhul, Y. (2022). *Modifikasi Perilaku Melalui Dua Kondisi (Conditioning Event)*. Dee Publish Store.
<https://deepublishstore.com/modifikasi-perilaku-melalui-dua-conditioning-pengkondisian/>
- Agustin, K. (2022). *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Harga Diri pada Penyintas Covid-19 di wilayah Kerja Puskesmas Tegal Selatan*. Universitas Jenderal Soedirman.



- Ali, M. (2018). *Penerapan Teknik Jurnaling Terhadap Peningkatan Aktualisasi Diri Siswa Dalam Materi Qur'an Hadits Kelas XI di MA Nurul Ulum Welahan Jepara Tahun 2017/2018*. Institut Agama Islam Negeri Kudus.
- Anonim. (2021). *Kajian Sosiologi Pengertian Perilaku Positif, Cara dan Contohnya*. Dosen Sosiologi. <https://dosesensiologi.com/perilaku-positif/>
- BKKBN. (2017). SDKI 2017. In *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia*. https://www.un.org/sustainabledevelopment/wp-content/uploads/2015/08/Factsheet_Summit.pdf
- Hasanah, Y. A., & Pratiwi, T. I. (2020). Penerapan konseling kelompok teknik journaling untuk meningkatkan pengelolaan emosi pada peserta didik di SMA Negeri 11 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 11(3), 337–346.
- Irfan, A. (2020). *15 Teori Ilmu Perilaku Kesehatan masyarakat : Contoh aplikasi kerangka teori, kerangka konsep dan kuesioner penelitian*. CV. IRDH.
- Konstantina, I., Andria, F., Ioannis, D., Alexandros, A., Maria, G., & Evanthisia, A. (2019). High-risk behaviors in teenagers. The role of nurses. *Rostrum of Asclepius / Vima Tou Asklipiou*, 18(3).
- Nadirahilah, & Nurdiansyah, D. (2019). Gambaran Perilaku Seksual Beresiko pada Remaja di Kelurahan Pulau Harapan Kepulauan Seribu. *Jurnal Human Care*, 4, no 1(1).
- Nova, S. (2011). *Agar Menulis Seenteng Berbicara*. Lukita.
- Putri, D. R. E. (2017). *Pelatihan Berpikir Positif terhadap Konsep Diri Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Riskesdas, T. (2018). 2018 Riskesdas National Report. In *Balitbangkes* (Vol. 10, p. 126). <https://doi.org/10.12688/f1000research.46544.1>
- Sinaga, A. F. G. (2022). *Journaling Baik Bagi Kesehatan Mental?* <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/peraturan>
- Skinner (2012). *Science and Human Behavior. Simon and Scuster. The Free Press*. New York.
- Spilková, J., Pikhart, H., & Dzúrová, D. (2015). Multilevel analysis of health risk behaviour in Czech teenagers. *Acta Universitatis Carolinae, Geographica*, 50(1). <https://doi.org/10.14712/23361980.2015.89>
- Tengah, P. K. J., & Argiati, H. B. (2011). Efektivitas pelatihan perilaku positif untuk meningkatkan kesejahteraan dan menurunkan agresivitas anak binaan lembaga pemasyarakatan Kutoarjo Jawa Tengah. *Jurnal SPIRITS*, 1(2), 98–124.