

Journaling Therapy untuk Meningkatkan Self-Compassion pada Remaja di Panti Asuhan

Journaling Therapy to Improve Self-Compassion in Adolescents in Orphanages
Fairul Fikam¹, Ifa Ditta Arimindani², Hanum Bintania Asyifa³, Taufik Khoiruddin
Weanind⁴, Ashari Mahfud⁵, Muslikah⁶
fairulfikam919@students.unnes.ac.id

¹⁻⁶Universitas Negeri Semarang

Info Artikel

| **Submitted:** 18 Oktober | **Revised:** 30 Oktober 2024 | **Accepted:** 12 November 2024

How to cite: Fairul Fikam, dkk., "Journaling Therapy untuk Meningkatkan Self-Compassion pada Remaja di Panti Asuhan", *Sinesia : Journal of Community Service*, Vol. 1, No. 2, November, 2024, hlm. 98-107.

ABSTRACT

The need for affection is very important for every individual, both from other people and from themselves. Especially in the development process of adolescents in orphanages, social support and affection are not always available. This situation should be overcome by adolescents in orphanages having an attitude of self-compassion. One of them is having self-compassion skills. These skills can have a positive impact on self-confidence and better development in adolescents. This research aims to examine journaling therapy to increase self-compassion in adolescents in orphanages. This research uses qualitative methods. The data used in this research is secondary data obtained from books, journals and scientific articles. Based on a literature review, journaling therapy can increase self-compassion in adolescents. Through the activity of recording personal experiences, feelings and reflections, adolescents can develop a better understanding of themselves and reduce negative feelings. Therefore, implementing Journaling Therapy in Orphanages can help adolescents to increase self-compassion

Keyword: *journaling therapy, self-compassion, orphanage adolescents.*

ABSTRAK

Kebutuhan akan kasih sayang sangat penting dimiliki setiap individu, baik dari orang lain maupun dari diri sendiri. Terutama pada proses perkembangan remaja panti asuhan, dukungan sosial dan kasih sayang tidak selalu tersedia. Keadaan tersebut hendaknya dapat diatasi dengan remaja panti asuhan mempunyai sikap untuk welas asih diri. Salah satunya adalah memiliki keterampilan *self-compassion*. Keterampilan ini dapat berdampak positif pada kepercayaan diri dan perkembangan yang lebih baik pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji tentang *journaling therapy* untuk meningkatkan *self-compassion* pada remaja di Panti Asuhan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh dari buku, jurnal, dan artikel ilmiah. Berdasarkan literature review, *journaling therapy* dapat meningkatkan *self-compassion* pada remaja. Melalui kegiatan mencatat pengalaman, perasaan, dan refleksi pribadi, remaja dapat mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka dan mengurangi perasaan negatif. Oleh karena itu, penerapan Journaling Therapy di Panti Asuhan dapat membantu remaja untuk meningkatkan *self-compassion*.

Kata Kunci: *journaling therapy, self-compassion, remaja panti asuhan.*

Pendahuluan

Remaja di Panti Asuhan, dinilai memiliki karakteristik yang berbeda. Menurut Haryanti (2019), mental remaja Panti Asuhan mengalami perkembangan yang kurang baik terutama dalam sisi emosionalnya dibandingkan remaja yang tinggal bersama keluarganya di rumah. Remaja di Panti Asuhan juga memiliki



potensi memberikan stigma pada diri sendiri, kehilangan nilai kebermaknaan hidup, serta sulit menghadapi situasi yang membuatnya tertekan (Kawitri et al., 2019). Remaja yang tinggal di Panti Asuhan sangat rentan terhadap pengalaman traumatis yang dapat mempengaruhi perkembangan emosional dan psikologis mereka. Di lingkungan Panti Asuhan, dukungan sosial dan kasih sayang tidak selalu tersedia, sehingga berdampak pada pertumbuhan mereka. Secara fundamental, kebutuhan akan kasih sayang sangat penting, baik dari orang lain (seperti keluarga dan teman) maupun dari diri sendiri.

Panti Asuhan adalah sebuah lembaga yang memberikan pelayanan bagi anak atau remaja dengan kondisi tertentu dari segi fisik, mental, dan sosialnya. Departemen Sosial RI (2004) mendefinisikan Panti Sosial Asuhan sebagai lembaga yang bertujuan untuk kesejahteraan sosial, dengan tugas memberikan berbagai layanan yang kesejahteraan sosial anak-anak. Layanan tersebut meliputi penyantunan dan pengentasan anak terlantar, serta menyediakan pengganti orang tua/wali untuk memenuhi kebutuhan dasar seperti pangan, papan, serta dukungan dari lingkungan terkait fisik, dan mental, sehingga anak-anak yang diasuh dapat mengembangkan kepribadiannya secara optimal. Sehingga, anak panti asuhan dapat diartikan sebagai anak dan remaja yang memiliki kondisi tertentu seperti anak yatim, yatim piatu, terlantar dan dhuafa yang kemudian diurus dan diberikan berbagai pelayanan juga tempat tinggal sebagai dukungan pengembangan dirinya. Menurut Zaharuddin & Wahyuni (2021) Panti Asuhan dikenal selaku tempat dalam pembentukan dan pertumbuhan para remaja maupun anak-anak yang ditinggalkan keluarga ataupun tidak mempunyai keluarga.

Remaja memerlukan adanya pengembangan *self-compassion* pada dirinya sendiri. Neff menjelaskan *self-compassion* adalah kemampuan seseorang untuk memahami, menerima apa adanya, serta sadar terhadap pengalaman yang kurang menyenangkan itu merupakan bagian dari kehidupannya. *Self-compassion* dapat menjadikan seseorang lebih percaya diri untuk berkembang menjadi lebih baik, berani menghadapi tantangan baru, serta menjadi lebih produktif (Zahra et al., 2021). Pada proses perkembangan emosional dan mental remaja *self-compassion* menjadi aspek penting. Remaja Panti Asuhan kerap kali menghadapi situasi sulit diterima olehnya sehingga pengembangan *self-compassion* menjadi sangat penting untuk dikuasai. Kurangnya dukungan emosional yang didapat anak Panti Asuhan serta lingkungan yang kurang stabil membuatnya lebih sulit untuk memiliki hubungan sosial yang sehat.

Layanan yang digunakan pada remaja Panti Asuhan untuk meningkatkan *self-compassion* diperlukan untuk menjadikan mereka memiliki karakter yang lebih tenang, empati, peka dan sabar dalam menghadapi masalah yang ingin dia selesaikan. Ketika tertimpa suatu kejadian yang membuatnya tidak bahagia, remaja panti diharapkan tidak menghakimi dirinya sendiri, namun berusaha untuk merefleksikan dan berkembang menjadi lebih baik. Peningkatan *self-compassion* ini dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya dengan *journaling therapy*. *Journaling therapy* mendorong seseorang untuk dapat berpikir dan berbicara dengan diri sendiri, kemudian dituangkan dalam sebuah tulisan yang mana dengan tulisan tersebut dia dapat memahami perasaan terdalam yang dirasakan saat menghadapi

sesuatu hal yang mengganggu dirinya. *Journaling therapy* dapat meningkatkan kesadaran mencintai diri sendiri dan membuka jalan untuk mengatasi masalah yang sedang dialami (Suryaman, et al., 2023). Dari penelitian-penelitian tersebut jelas bahwa pelatihan *journaling therapy* mampu meningkatkan *self-compassion* pada individu. Sehingga pada penelitian ini menekankan pentingnya penerapan pada remaja di Panti Asuhan.

Menurut Sohal, et al., (2022) intervensi berbasis *journaling* dapat meningkatkan kemampuan manajemen seseorang dalam mengatasi gangguan kesehatan mental. Kemudian dalam penelitian Windiastuti & Kaloeti (2022) menyatakan bahwa *self-compassion writing* dapat mendorong individu untuk mendapatkan perspektif yang dikaitkan dengan pengalaman yang tidak menyenangkan. Sehingga pada kajian ini, penulis akan mengembangkan layanan peningkatan *self-compassion* berbasis pelatihan *journaling therapy* pada remaja Panti Asuhan. Harapannya dari layanan ini adalah dapat dipergunakan untuk memahami *journaling* meningkatkan *self-compassion* pada remaja di Panti Asuhan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan deskriptif kualitatif. Sugiyono (2018) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif bertujuan memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian. Pendekatan deskriptif kualitatif bertujuan untuk menggambarkan fenomena secara mendalam berdasarkan data dari sumber-sumber yang relevan. Desain penelitian ini menggunakan studi literatur. Menurut Sugiyono (2018) studi literatur adalah kajian teoritis dan referensi lain yang berkaitan dengan nilai, budaya dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti. Data dan informasi diperoleh dari berbagai penelitian atau studi literatur seperti jurnal, buku, dan artikel ilmiah. Penarikan kesimpulan dikumpulkan dari hasil studi literatur tersebut. Kesimpulan merupakan penjelasan yang diambil dengan menjelaskan topik utama artikel dan dilanjutkan dengan memberikan saran sesuai dengan kajian penelitian sebelumnya yang bertujuan untuk memberikan rekomendasi bagi penelitian selanjutnya.

Hasil dan pembahasan

Self-Compassion

Neff (2003) mendefinisikan kemampuan untuk bersikap baik dan positif terhadap diri sendiri saat menghadapi kegagalan, kesulitan, atau kesalahan serta sikap tidak menghakimi diri sendiri dan menyadari bahwa pengalaman tersebut juga dialami oleh orang lain disebut sebagai *self-compassion*. Sedangkan menurut Wardi & Ningsih (2021), mendefinisikan *self-compassion* sebagai cara merespons penderitaan dengan perhatian dan kasih sayang diri sendiri, niat untuk membantu, dan menghindari penghakiman saat mengalami kegagalan. Pendapat lain dikemukakan oleh Murfield, et al, (2020) *self-compassion* diartikan sebagai pengakuan terhadap penderitaan yang dialami oleh diri sendiri maupun orang lain, serta komitmen untuk meringankan dan mencegah masalah tersebut. Berdasarkan definisi yang telah dijabarkan dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* adalah rasa kasih sayang terhadap diri sendiri dari pengalaman yang kurang menyenangkan

dengan memberikan respon sikap positif dan tidak menghakimi diri sendiri secara berlebihan atas masalah tersebut.

Journaling Therapy

Journaling Therapy adalah proses menuliskan pikiran dan perasaan kita tentang diri kita sendiri dan pengalaman pribadi. Refleksi pribadi semacam ini memungkinkan kita memilah-milah peristiwa yang telah terjadi dan masalah yang mungkin sedang kita hadapi. Hal ini memungkinkan kita untuk sampai pada pemahaman yang lebih mendalam tentang diri kita sendiri, dengan sudut pandang yang berbeda terhadap kesulitan-kesulitan tersebut. *Journaling Therapy* berbeda dengan penulisan buku harian biasa. *Journaling Therapy* bersifat proses individu menggunakan kata-kata tertulis untuk mengekspresikan berbagai emosi, reaksi, dan persepsi yang kita miliki terkait dengan peristiwa kehidupan yang sulit, menjengkelkan, atau traumatis (Colori, 2018). Proses ini dapat diartikan sebagai menulis untuk menuju kesehatan emosional dan rasa kesejahteraan yang lebih maksimal. *Journaling* sebagai menulis catatan harian untuk mengungkapkan dan menginternalisasikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan. Kerner dan Fitzpatrick menyatakan terdapat dua tipe *journaling* yang terapeutik, yaitu berkaitan dengan afektif dan kognitif (Syaila & Rustyawati, 2023). *Journaling* afektif atau emosional memungkinkan seseorang untuk menuliskan ide yang bebas dengan tujuan mengekspresikan dan melepaskan emosi negatif. Peran *Journaling* untuk individu adalah pengarahan untuk mengembangkan dan mengintegrasikan pandangan tentang emosional yang benar-benar terjadi pada dirinya, sehingga meningkatkan kemungkinan keterampilan menemukan solusi yang lebih optimal saat dihadapkan dengan suatu tantangan permasalahan (Pramudita & Kurniawan, 2023).

Journaling Therapy meningkatkan Self-Compassion

Journaling adalah mengungkapkan, mengolah pikiran, perasaan, kebutuhannya, dan ekspresi-ekspresi yang dipendam pribadi dengan melalui menulis catatan harian (Bradley, 2015). *Journaling* memiliki peran berharga dalam peningkatan *self-compassion*. *Journaling* mempunyai banyak manfaat, salah satunya adalah untuk mengenal diri lebih baik dan memproses dengan baik dari emosi yang dirasakan. *Journaling therapy* efektif untuk meningkatkan pengelolaan emosional dan mental. *Journaling* mendorong individu untuk berbicara kepada diri sendiri dan memahami emosi secara mendalam (Taboy et al., 2024). *Journaling* didefinisikan sebagai terapi yang dapat digunakan untuk sarana terapeutik (Utley & Garza, 2011). *Journaling* mampu mengurangi rasa kecemasan, rendah diri, dan meningkatkan *self-compassion* pada korban kekerasan seksual (Farmer, et al., 2024).

Rekomendasi Pelaksanaan *Journaling Therapy* untuk Meningkatkan *Self-Compassion* pada Remaja di Panti Asuhan

Journaling therapy dapat dilaksanakan dalam berbagai layanan. Rachim (2023) layanan *journaling therapy* yang diterapkan efektif untuk peningkatan berpikir positif pada siswa. Adapun tahapan dalam layanan dari pengembangan

pelaksanaan tersebut untuk meningkatkan *self-compassion* remaja Panti Asuhan adalah sebagai berikut:

Tahap pertama dilakukan bimbingan klasikal dengan topik layanan terkait *self-compassion*. Bimbingan klasikal ini bertujuan untuk mengidentifikasi persepsi remaja di Panti Asuhan terkait dengan dirinya sendiri dan kebermaknaan hidup dari pengalaman yang dialaminya. Remaja menganalisis hal-hal yang membuatnya mencintai atau tidak menyukai dirinya, juga kebermaknaan hidupnya dari pengalaman dan perspektifnya. Teknik layanan yang digunakan yaitu *journaling therapy*. Teknik ini digunakan agar remaja mengekspresikan pemikiran atau permasalahan yang disebabkan oleh persepsi positif atau negatif tentang dirinya. Dengan *journaling*, remaja dapat menuangkan persepsi mereka tentang diri sendiri sehingga mampu mengurangi perasaan negatif dan stigma tentang dirinya.

Tahap kedua, masuk pada tahap inti layanan bimbingan klasikal yaitu *journaling therapy*. Pada tahap kedua, remaja berlatih mengubah persepsi remaja menjadi lebih positif dalam memandang dirinya sendiri pada situasi yang berbeda untuk melatih kemampuan *self-compassion*, misalnya menerapkan afirmasi positif pada diri sendiri. Melalui *journaling*, remaja diarahkan untuk menganalisis apa yang dipikirkannya saat merasakan suatu emosi negatif seperti sedih, marah dan sebagainya, setelahnya remaja akan membuat suatu pola baru yaitu sudut pandang lain dari pemikiran negatifnya tadi menjadi pemikiran baru yang lebih positif. kemudian, secara berkelompok remaja dapat *sharing* dan bercerita secara aktif mengenai tips atau cara yang dilakukannya untuk senantiasa berpikir positif dan bagaimana menerapkan *self-compassion* pada dirinya. Setiap aktivitas dalam layanan yang diberikan tentunya tidak terlepas dari rencana pelaksanaan layanan (RPL) yang sudah dibuat sebelumnya, termasuk dengan tahap evaluasi proses dan hasil layanan. Setelah semua tahap dilaksanakan, akan diketahui kelebihan maupun kekurangan dari layanan yang sudah diberikan. Maka, setiap kekurangan dari layanan yang sudah dilaksanakan dapat menjadi evaluasi maupun pertimbangan untuk melakukan layanan selanjutnya agar terlaksana dan tersampaikan dengan lebih baik.

Penutup

Journaling therapy tepat dilaksanakan untuk meningkatkan *self-compassion* pada remaja Panti Asuhan. Remaja yang tinggal di Panti Asuhan seringkali mengalami kesulitan dalam mengembangkan kasih sayang terhadap diri sendiri akibat pengalaman traumatis dan kurangnya dukungan emosional. Melalui *journaling therapy*, remaja dapat mengekspresikan perasaan dan mengolah pengalaman negatif, sehingga mendorong pengembangan *self-compassion* yang lebih baik. *Journaling therapy* sebagai upaya untuk merefleksikan diri dan mendorong remaja untuk lebih memahami diri, mengenali emosi, dan mengubah pola pikir negatif menjadi positif. Rekomendasi pelaksanaannya, pertemuan pertama fokus pada pengenalan *self-compassion*, dimana remaja dapat mengeksplorasi emosi positif dan negatif melalui *journaling*. Pada pertemuan kedua, remaja diajak untuk mengganti persepsi negatif dengan positif, melatih

kemampuan *self-compassion* mereka dalam berbagai situasi, kemudian dilanjutkan tahap monitoring dan evaluasi untuk mengetahui kemajuan dan hambatan layanan.

Saran

Dengan adanya kajian ini, diharapkan dapat menjadi panduan kepada pihak panti asuhan untuk peningkatan *self-compassion* melalui *journaling therapy* pada anak asuhnya. Kemudian besar harapan kami untuk penelitian berikutnya terakit dengan topik yang sama dapat mengembangkan prosedur pelaksanaan dan menguji efektifitasnya.

Daftar Pustaka

- Ali, M. K. (2018). *Penerapan Teknik Journaling Terhadap Peningkatan Aktualisasi Diri Siswa dalam Materi Qur'an Hadits Kelas Xi di MA Nurul Ulum Welahan Jepara Tahun 2017/2018*. Doctoral Dissertation: IAIN Kudus.
- Bradley T. Erford. (2015). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Colori, S. (2018). Journaling as therapy. *Schizophrenia bulletin*, 44(2), 226-228. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbv066>
- Departemen Sosial RI, (2004). *Acuan Umum Pelayanan Sosial Anak di Panti Asuhan Sosial Anak*. Jakarta: Depos RI.
- Farmer, H. F., Byrne, J. E. M., & Mussap, A. J. (2024). A Self-Compassion Expressive Writing Intervention for Sexual Victimization Stigma. *Stigma and Health*. <https://doi.org/10.1037/sah0000540>
- Fakhri, N., Ain, N., Purnama, L. I., & Abshar, S. A. (2023). Pengaruh pemberian terapi journaling dalam menurunkan tingkat stress klien di Balai Rehabilitasi BNN Baddoka. *Joong-Ki: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 669-675. <https://doi.org/10.56799/joongki.v2i3.2087>
- Haryanti, D., Pamela, E. M., & Susanti, Y. (2019). Perkembangan mental emosional remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(2), 97-104. <https://doi.org/10.26714/jkj.4.2.2016.97-104>
- Kawitri, A. Z., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2020). Peran Self-Compassion terhadap Dimensi-dimensi Kualitas Hidup Kesehatan Pada Remaja Panti Asuhan. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 01-18. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.4406>
- Murfield, J., Moyle, W., & O'Donovan, A. (2020). Self-Compassion As An Applicable Intervention Target for Family Carers of Older Adults: A Conceptual Commentary. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 35(4), 376-383. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/gps.5257>

- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/15298860309027>
- Pramudita, R., & Kurniawan, A. (2023). "Pengaruh Journaling Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(2), 98-110. <https://doi.org/10.69606/jps.v2i02.115>
- Rachim, F. A. (2023). Pemberian Layanan Bimbingan Klasikal Menggunakan Metode Problem Based Learning Dengan Teknik Journaling Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Peserta Didik Kelas XI Kecantikan 1 SMKN 6 Semarang. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Profesi Guru*, 1 (2), 888-895.
- Syaila, A. P., & Rustyawati, R. (2023). "Berbicara dengan Tulisan" Sebagai Upaya Mengatasi Burnout pada Karyawan. *Jurnal Serina Sosial Humaniora*, 1(1), 430-437. <https://doi.org/10.8734/mnmae.v1i2.359>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryaman, N. T., Wahjuningtjas, R., & Wulandari, W. (2023). PKM Optimalisasi Layanan Konseling dengan Journaling Therapy dalam Mengatasi Stres pada Guru BK SMK di SMK Kabupaten Bogor. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 2(10), 2151-2162. <https://orcid.org/0000-0002-0548-0635>
- Sohal, M., Singh, P., Dhillon, B. S., & Gill, H. S. (2022). Efficacy of journaling in the management of mental illness: a systematic review and meta-analysis. *Family medicine and community health*, 10(1), 1-7. <https://doi.org/10.1136/fmch-2021-001154>
- Taboy, M. L. S., Martha Fiviany Christy Adar, Regitha Arghalya Beeh, Sherryn Trienanda Riwu, Mernon Yerlinda Carlista Mage, & R Pasifikus Ch. Wijaya. (2024). Teknik Journaling Sebagai Strategi Coping Stress bagi Remaja di GMT Sesawi Oepura. *PUSAKO : Jurnal Pengabdian Psikologi*, 3(1), 6-17. [10.24036/pusako.v3i1.73](https://doi.org/10.24036/pusako.v3i1.73)
- Utley, A., & Garza, Y. (2011). The Therapeutic Use of Journaling With Adolescents. *Journal of Creativity in Mental Health*, 6 (1), 29-41. <http://dx.doi.org/10.1080/15401383.2011.557312>
- Wardi, R. A., & Ningsih, Y. T. (2021). Kontribusi Self Compassion terhadap Pembentukan Psychological Well-Being (Kesejahteraan Psikologis) : Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Riset Psikologi*, 2021(1), 1-12. <https://doi.org/10.18860/jips.v3i2.19427>
- Windiastuti, M. P., & Kaloeti, D. V. S. (2022). Studi Pendahuluan Pengaruh Self-Compassion Writing pada Mahasiswa dengan Depresi Ringan. *Jurnal EMPATI*, 11(4), 234-244. <https://doi.org/10.14710/empati.0.36468>
- Zaharuddin, Z., & Wahyuni, R. N. (2021). Hubungan antara Self-Compassion dengan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan Bunda Pangkalan Balai. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 1(4), 419-434. [10.19109/ijobs.v1i4.11922](https://doi.org/10.19109/ijobs.v1i4.11922)

Zahra, N. A., Prasetyo, A., & Hanafitri, A. (2021). Gambaran Self-Compassion dalam Relasi Berpacaran pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Padjadjaran. *Jurnal Psikologi*, 19 (2), 52-67. <https://doi.org/10.47007/jpsi.v19i2.109>

Biodata Penulis



Fairul Fikam lahir di Wonosobo, 25 Juni 2004 merupakan Mahasiswa S-1 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Semarang. Organisasi yang diikuti adalah Himpunan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling 2023, Forum Mahasiswa Muslim FIPP 2023, dan Badan Eksekutif Mahasiswa FIPP 2024. Kegiatan ilmiah didapat menjadi asisten penelitian dosen pada tahun 2023 dan 2024. Selain itu, aktif dalam layanan konseling sebagai Students Staff Karir, BK & Disabilitas di Lembaga Pengembangan Pendidikan dan Profesi Universitas Negeri Semarang.



Ifa Ditta Arimindani lahir di Grobogan, 16 November 2003. Asal kota Purwodadi, Grobogan. Merupakan Mahasiswa S-1 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Semarang. Selain aktif sebagai mahasiswa, Aktif juga dalam kegiatan kemahasiswaan seperti Organisasi Daerah Grobogan (ORMAG UNNES) 2024 dan penelitian dengan menjadi asisten penelitian dosen pada tahun 2023 dan 2024.



Hanum Bintania Asyifa lahir di Tegal, tanggal 22 Mei 2004. Saat ini, tercatat sebagai mahasiswa S-1 Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang. Aktif dalam perlombaan di luar kampus. Dalam pengalaman mengikuti lomba, mendapatkan Juara 2 Lomba Short Movie BICC 2023. Hingga kini aktif sebagai *freelance video editor*.



Taufik Khoiruddin Weanind lahir di Semarang, 9 Januari 2002. Saat ini, tercatat sebagai mahasiswa S-1 Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang. Memiliki pengalaman mengikuti Pendidikan dan Pelatihan Kader Konservasi Alam Tingkat Pemula yang diselenggarakan oleh UPT Pengembangan Konservasi Universitas Negeri Semarang tahun 2021. Sekarang menjadi salah satu Kader UPT Bangvasi Universitas Negeri Semarang



Dr. Ashari Mahfud, S.Pd.I., M.Pd. lahir di OKU Timur, 05 Mei 1992. Riwayat pendidikan mulai dari jenjang sarjana menempuh di IAIN Raden Intan Lampung tahun 2010-2014 program studi Bimbingan Konseling Islam. Kemudian melanjutkan dengan pendidikan jenjang magister di Universitas Negeri Semarang Tahun 2015-2017 program studi Bimbingan Konseling. Dan menyelesaikan program Doktor di Universitas Negeri Semarang program studi Pendidikan Bimbingan Konseling tahun 2023. Fokus riset yang selama ini ditekuni adalah berkaitan dengan layanan bimbingan konseling yang berorientasi pada bidang kajian pribadi-sosial. Fokus kajian ini kemudian menjadi landasan

dalam melaksanakan tugas Tri Dharma Perguruan Tinggi sebagai Dosen ASN yang bertugas di Universitas Negeri Semarang.



Dr. Muslikah, S.Pd., M.Pd., dosen di Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Semarang. Menjadi ketua penjaminan mutu di tingkat Fakultas. Aktif sebagai anggota divisi pusat intervensi kesehatan mental dan perilaku di jurusannya. Fokus penelitiannya terkait dengan keterampilan dasar konseling, konseling sebaya, masalah psikospiritual dan mengembangkan penguatan karakter dalam konseling.