

CATATAN JURNAL IMPLEMENTASI EMOSI (C-JIE'24)

Azizilfikri bin Zahari

¹SK Kompleks Mengabang Telipot, Kuala Nerus, Malaysia

¹Alamat e-mail aliabu51598@gmail.com

Abstrak

Dalam dunia pendidikan yang semakin mencabar, perhatian terhadap kesejahteraan emosi dan mental murid sekolah rendah menjadi semakin penting. Kajian ini mengkaji keberkesanan Modul Jurnal Implementasi Emosi, satu pendekatan inovatif yang menggunakan kaedah penulisan jurnal sebagai alat untuk membantu murid mengenal pasti, mengekspresikan, dan mengurus emosi mereka. Modul ini dibangunkan berdasarkan kajian psikologi yang menunjukkan bahawa penulisan jurnal dapat meningkatkan kesejahteraan mental melalui penurunan simptom kebimbangan dan tekanan. Modul ini mengandungi panduan langkah demi langkah untuk pelaksanaan di dalam bilik darjah termasuk aktiviti yang disesuaikan dengan tahap pemahaman murid sekolah rendah. Guru memainkan peranan sebagai fasilitator dalam membimbing murid meneroka emosi mereka. Hasil kajian awal menunjukkan impak positif modul ini terhadap kesejahteraan psikologi murid termasuk peningkatan daya tahan emosi dan hubungan sosial. Secara keseluruhannya, modul ini menawarkan pendekatan holistik dalam mendukung kesejahteraan emosi murid, sekaligus menyumbang kepada perkembangan akademik dan sosial mereka. Penemuan ini menyokong pelaksanaan modul sebagai sebahagian daripada intervensi emosi yang menyeluruh di sekolah rendah.

Kata Kunci: *Penulisan Jurnal, Pengurusan Emosi*

Abstract

In the increasingly challenging world of education, attention to the emotional and mental well-being of primary school students has become critically important. This study examines the effectiveness of the Emotional Implementation Journal Module, an innovative approach using journal writing as a tool to help students identify, express, and manage their emotions. The module is developed based on psychological studies demonstrating that journal writing can enhance mental well-being by reducing symptoms of anxiety and stress. The module includes step-by-step guidance for classroom implementation, featuring activities tailored to the comprehension levels of primary school students. Teachers play the role of facilitators, guiding students in exploring their emotions. Preliminary findings indicate a positive impact of the module on students' psychological well-being, including improved emotional resilience and social relationships. Overall, the module offers a holistic approach to supporting students' emotional well-being while contributing to their academic and social development. These findings support the implementation of the module as part of a comprehensive emotional intervention strategy in primary schools.

Keywords: *Journal Writing, Emotional Management*

PENDAHULUAN

Jurnal ini mengkaji penggunaan kaedah luahan perasaan melalui penulisan di kalangan murid sekolah rendah serta impaknya terhadap psikologi dan kesejahteraan minda mereka. Dalam dunia pendidikan yang semakin mencabar, penting untuk memberi perhatian kepada aspek emosi dan mental murid. Penulisan jurnal emosi dilihat sebagai satu pendekatan efektif untuk membantu murid mengenali dan mengurus emosi mereka dengan lebih baik. Modul Jurnal Implementasi Emosi bertujuan untuk memperkenalkan satu kaedah inovatif dalam pengurusan emosi murid sekolah rendah melalui penulisan jurnal. Modul ini dibangunkan berdasarkan kajian

yang menunjukkan bahawa penulisan jurnal emosi dapat membantu murid mengenali, mengekspresikan dan mengurus emosi mereka dengan lebih berkesan, sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologi mereka. Modul ini mengandungi panduan langkah demi langkah untuk pelaksanaan jurnal emosi di dalam bilik darjah, termasuk aktiviti dan latihan untuk membantu murid memahami dan meluahkan perasaan mereka. Kajian awal menunjukkan bahawa penggunaan modul ini memberi impak positif terhadap kesejahteraan mental murid, dengan penurunan ketara dalam simptom kebimbangan dan tekanan. Modul ini juga menekankan peranan guru sebagai fasilitator yang menyokong dan membimbing murid dalam proses penulisan jurnal. Secara keseluruhannya, Modul Jurnal Implementasi Emosi menawarkan pendekatan holistik untuk meningkatkan kesejahteraan emosi dan mental murid, sekaligus menyokong perkembangan akademik dan sosial mereka.

METODE

Metode yang digunakan adalah (Survey Studies), menurut Sugiyono (2022:14) Model ini melibatkan pengumpulan data dari responden yang mewakili populasi yang lebih besar. Dalam konteks implementasi emosi, penyelidik mungkin mengumpulkan data dari guru-guru sekolah rendah untuk mengenal pasti amalan-amalan terbaik atau cabaran-cabaran dalam menguruskan emosi murid.

HASIL DAN PEMBAHASAN

JURNAL IMPLEMENTASI EMOSI

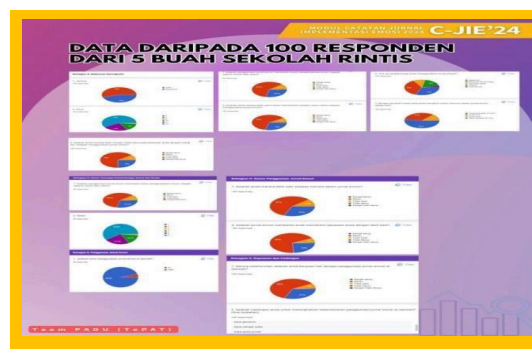
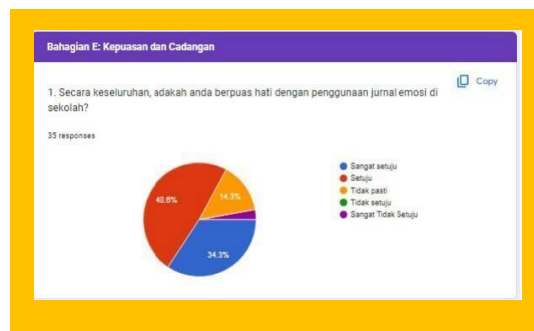
Langkah-langkah untuk melaksanakan penulisan jurnal perasaan oleh murid sekolah rendah mungkin termasuk:

1. Pengenalan kepada konsep emosi: Mulakan dengan memberikan pengenalan ringkas kepada murid mengenai apa itu emosi dan mengapa penting untuk mengenali dan menguruskan emosi mereka. Anda boleh menggunakan contoh-contoh sederhana untuk membantu mereka memahami konsep ini.
2. Membuat jurnal perasaan: Berikan setiap murid sebuah buku jurnal khas untuk digunakan sebagai tempat untuk mencatat perasaan mereka setiap hari. Pastikan mereka memahami bahawa jurnal mereka adalah tempat peribadi dan selamat untuk menceritakan perasaan mereka.
3. Pengenalan kepada aktiviti penulisan jurnal: Tunjukkan kepada murid bagaimana mereka boleh memulakan penulisan jurnal perasaan mereka. Beri contoh-contoh

ayat yang membantu mereka mengungkapkan perasaan mereka dengan jelas dan jujur.

4. Menetapkan masa untuk menulis jurnal: Tetapkan waktu khusus setiap hari didalam kelas untuk murid menulis jurnal perasaan mereka. Pastikan suasana tenang dan terbuka, di mana murid berasa selesa untuk mengekspresikan diri.
5. Menggalakkan refleksi dan pemahaman: Selepas murid menulis dalam jurnal mereka, galakkan mereka untuk merenungkan semula apa yang telah mereka tulis. Anda boleh mengadakan sesi perbincangan di dalam kelas di mana murid berkongsi perasaan mereka dengan rakan-rakan atau dengan anda sebagai guru.
6. Memberikan sokongan dan maklum balas: Berikan sokongan kepada murid dalam penulisan jurnal mereka dan berikan maklum balas yang positif terhadap usaha mereka. Ini memberi mereka keyakinan untuk terus mengekspresikan perasaan mereka.
7. Menilai kemajuan: Ambil perhatian terhadap perkembangan murid dalam mengekspresikan perasaan mereka melalui penulisan jurnal. Anda boleh menggunakan penilaian formal atau sekadar mengamati perkembangan mereka dari semasa ke semasa.
8. Melibatkan keluarga: Libatkan keluarga murid dengan memberi mereka maklum balas tentang penulisan jurnal anak-anak mereka. Ini boleh dilakukan melalui komunikasi langsung dengan ibu bapa atau melalui catatan jurnal yang dihantar pulang.

Dengan langkah-langkah ini, murid sekolah rendah dapat memulakan pengalaman penulisan jurnal perasaan mereka dengan cara yang positif dan membina, membantu mereka mengembangkan kesedaran emosi dan kemahiran pengurusan perasaan yang penting.



SIMPULAN

Jurnal emosi adalah satu alat yang berkesan dalam membantu murid sekolah rendah mengurus emosi dan meningkatkan kesejahteraan psikologi mereka. Kajian ini mencadangkan agar program penulisan jurnal emosi diperluaskan ke banyak sekolah dan digabungkan sebagai sebahagian daripada kurikulum pendidikan emosi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Jutaan Terima Kasih buat sahabat Kumpulan PADU Terengganu yang sudi bekerjasama dalam menjalankan kajian ini di Terengganu, Malaysia. Terima kasih buat Ketua Jabatan SK Seri Paka, Cikgu Subiyamin bin Sulaiman, Ketua Jabatan SK Gong Badak, Cikgu Abd Rahim bin Abd Rahman dan Ketua Jabatan SK Kompleks Mengabang Telipot, Cikgu Razali bin Muda atas sokongan mantap. Terima kasih buat Isteri Tersayang, Cikgu Nur Zuriani Bt Che Supli @ Ab Rahman atas sokongan padu kepada suamimu ini. Terima kasih buat Puteri sulong, Nur Amani Salsabila bt Azizilfikri, Puteri Tengah, Nur Auni Syaafiyah bt Azizilfikri, Putera sulong, Azizil Zulqarnain Syah bin Azizilfikri dan Putera bongsu, Azizil Zhafran Ali bin Azizilfikri atas sokongan moral buat Abahmu.

DAFTAR PUSTAKA

- Aaron, T.Beck.(2016). Psychopathology Research Center. Aaron, T. Beck Personnel, from <http://aaronbeckcenter.org/beck/>.
- Abdullah & Ainon. (1997). Belajar Berkomunikasi Untuk Remaja. Utusan Publications & Distributor Sdn. Bhd. Kuala Lumpur.
- Abdul Malek Abdul Rahman. (2004). Kesan kaunseling kelompok tingkahlaku kognitif dalam merawat tingkahlaku buli dikalangan pelajar sekolah menengah. Tesis Dr Fal. Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi.
- Abdul Rashid Johar & Siti Rahiyah Ariffin (2001). Isu pengukuran dan penilaian Pendidikan. Bangi : Fakulti Pendidikan Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Ahmad Jazimin (2008). Penggunaan terapi realiti dalam kalangan kaunselor di Malaysia. Tesis Doktor Falsafah yang tidak diterbitkan. Bangi : Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Alias, A., & Samsudin, M.Z. (2005). Psychology of motivation from an Islamic perspective. Paper presented at the 3rd International Seminar on Learning and Motivation (Septeber 10-12, 2005), Langkawi, Malaysia.
- Al-Ghazali. (1995). *On Disciplining The Soul and Breaking The Two Desires* (Vol.XXII and XXIII). (T.J, Winter, Trans). Cambridge : The Islamic Text Society.

- Corey, G, Corey, M.S, Corey, C & Callanan, P. (2014). *Issues and ethics in the helping professions*. (9th Ed). Pacific Grive, CA : Brooks/Cole.
- Gerald, C.(2021). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (11 th ed).
Boston : Cengage Learning.
- Hamdan, A. (2008). *Cognitive Restructuring : An Islamic Perspective*. *Journal of Muslim and Mental Health*, 99-116.
- Langgulong, H. (1983). *Teori-teori Kesehatan Mental : Perbandingan Psikologi Moden dan Pendekatan Pakar-Pakar Pendidikan Islam*. Malaysia : Pustaka Huda.
- Langgulong, H. (1991). *Integrated Personality and Integrated Education : A Psycho Spiritual Approach*. In G.Basri (Ed.), *An Integrated Education in a Multi-Faith and Multi Cultural Country* (pp. 48-66). Kuala Lumpur : Muslim Youth Movement of Malaysia.
- Ibrahim Mohamed Zain. (2007). *Membina dan Mengesahkan Instrumen Pentaksiran Kecerdasan Pelbagai*. Batu Caves : PTS Profesional Sdn. Bhd.
- Ida Hartina Ahmed Tharbe. (2006). *Memimpin kaunseling kelompok*. Batu Caves : PTS Profesional Sdn. Bhd.
- Jamaluddin Ahmad. (2008). *Modul dan Pengendalian Bimbingan Kelompok*. Serdang : Penerbit Universiti Putra Malaysia.
- Md Noor Saper. (2012). *Pembinaan Modul Bimbingan Tazkiyah An-Nafs dan Kesannya Ke atas Religionsiti dan Daya Tahan Remaja*. Universiti Utara Malaysia : Sintok.
- Muhd Aziz Shah Mohamed Arip. (2010). *Kesan Kelompok Bimbingan Ke atas Konsep Kendiri, Kelangsunan dan Resiensi di Kalangan Remaja*. Tesis Dr Fal. UKM : Bangi.
- Nooraini Othman. (2020). *Satu Kajian Kes Kaunseling : Aplikasi Teori Pemusatan Insan dan Teori Psikologi Individu*. Pulau Pinang : Universiti Sains Malaysia.
- Sabitha marican. (2006). *Penyelidikan Sains Sosial Pendekatan Pragmatik*. Batu Caves : Penerbit Edusystem Sdn. Bhd.
- Salasiah Hanim Hamjah. (2008). *Pendekatan Dakwahal-Irsyad Al-Nafsiyy Menurut Al-Ghazali : Satu Kajian di Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan*. Tesis Dr Fal. Universiti Sains Malaysia : Kubang Kerian.
- World Health Organization. (2012). *Depression A Global Crisis*. *World Federation for Mental Health*. U.S.A. Dimuat turun dari <http://www.who.int>.
- World Health Organization. (2012). *Depression and other common mental disorders : Global health estimates*. Dimaut turun dari http://www.who.int/mental_health/management/depression/.