

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Homesick merupakan kondisi psikologis yang sering dialami individu ketika harus berpisah dari rumah dan lingkungan yang memberikan rasa aman serta nyaman, terutama saat tinggal di tempat baru seperti pondok pesantren. Perpisahan dengan keluarga dan lingkungan sebelumnya dapat memunculkan berbagai respons emosional, seperti perasaan rindu rumah, kesepian, sulit beradaptasi, gangguan tidur, hingga penurunan motivasi belajar.¹ Pada kondisi tertentu, *homesick* juga dapat berdampak pada kesehatan mental individu, seperti munculnya kecemasan, menarik diri dari lingkungan sosial, serta kesulitan berkonsentrasi dalam kegiatan belajar.

Menurut Stroebe (2002), *homesick* merupakan kondisi emosional negatif yang muncul akibat perpisahan dari rumah atau figur terdekat yang memberikan rasa aman dan nyaman. *Homesick* tidak hanya sekadar perasaan rindu terhadap rumah, tetapi juga merupakan respons psikologis yang dapat memengaruhi fungsi sosial, emosional, dan akademik individu. Beberapa gejala *homesick* ditunjukkan melalui perasaan rindu berlebihan, kesulitan berkonsentrasi, gangguan tidur, mudah merasa sedih, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sekitar.²

¹ James W Pennebaker, "Writing about Emotional Experiences as a Therapeutic Process" 8, no. 3 (2013): 162–66.

² E. A. Thurber, C. A., & Walton, "Homesickness and Adjustment in University Students," *Journal of American College Health* 60, no. 5 (2012).

Secara teoritis, *homesickness* dipandang sebagai kondisi psikologis yang dapat bergerak dari taraf ringan hingga berat.³ Apabila tidak segera ditangani, kondisi ini berisiko berkembang menjadi gangguan penyesuaian diri (*adjustment disorder*) yang ditandai dengan kecemasan dan suasana hati depresif, serta dapat disertai gangguan konsentrasi, gangguan tidur, dan penurunan fungsi sosial apabila berlangsung dalam jangka waktu lama.⁴ Oleh karena itu, penanganan masalah *homesick* sejak awal kemunculan gejala menjadi krusial, dimana proses penyesuaian pada bulan-bulan awal merupakan masa kritis yang menentukan keberhasilan penyesuaian diri individu secara jangka panjang.

Fenomena *homesick* sering ditemukan pada santri baru di pondok pesantren, khususnya pada jenjang SMP. Pondok pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam tidak hanya menekankan pembelajaran akademik dan keagamaan, tetapi juga menuntut santri untuk hidup mandiri, disiplin, serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan budaya baru. Dalam kondisi ideal, santri baru mampu beradaptasi secara emosional, sosial, dan akademik sehingga dapat mengikuti kegiatan pesantren dengan baik tanpa mengalami gangguan emosional yang mengganggu.⁵

Menurut Sunarto dan Hartono (2013), penyesuaian diri merupakan usaha individu untuk mencapai keharmonisan antara diri sendiri dengan lingkungan

³ C A Thurber, "The Experience and Treatment of Homesickness in Children and Adolescents," *Pediatrics in Review* 28, no. 10 (2007).

⁴ A J J M Vingerhoets & G L Van Heck M A L Van Tilburg, "Homesickness: A Review of the Literature," *Psychological Medicine* 26, no. 5 (1996).

⁵ E. Y. Mungin, "Homesickness among Santri in Islamic Boarding Schools in Indonesia," *Journal of Islamic Education* 7, no. 2 (2018).

sekitar.⁶ Dalam konteks pesantren, kemampuan penyesuaian diri sangat diperlukan agar santri dapat membangun hubungan sosial yang baik, mengikuti aturan pesantren, serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran maupun kegiatan asrama. Namun, pada kenyataannya tidak semua santri mampu melakukan penyesuaian diri secara optimal. Kesulitan dalam beradaptasi sering kali menyebabkan munculnya perasaan tidak nyaman, kurang percaya diri, cemas berinteraksi, dan kecenderungan menyendiri yang menjadi bagian dari gejala *homesick*.⁷

Berdasarkan hasil wawancara tidak terstruktur dengan guru BK di SMP Islam Al Fattah Nganjuk yang berada dalam lingkungan pondok pesantren, ditemukan bahwa sebagian santri baru mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri. Hal tersebut ditunjukkan melalui munculnya perasaan rindu rumah, cemas saat berinteraksi dengan teman sebaya, merasa diabaikan, serta kurang nyaman berada di lingkungan baru. Kondisi tersebut menyebabkan beberapa santri cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, kurang aktif dalam kegiatan pesantren, dan mengalami penurunan konsentrasi belajar. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) juga menyampaikan bahwa *homesick* menjadi salah satu permasalahan yang cukup sering dialami santri baru dan memengaruhi aktivitas belajar maupun interaksi sosial di lingkungan pesantren.

⁶ Vera Imanti Enis Prastiwi, "Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru IAIN Surakarta Dalam Menempuh Pembelajaran Online Di Tahun Pertama Perkuliahan Selama Pandemi Covid 19," *Indonesian Journal of Islamic Psychology* 4, no. 1 (2022).

⁷ Trinanda Linggayuni Istanto, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Homesickness Pada Mahasiswa Rantau Yang Berasal Dari Luar Pulau Jawa," *Experientia* 7, no. 1 (2019): 19–30.

Permasalahan *homesick* pada santri baru menegaskan pentingnya keberadaan layanan bimbingan dan konseling di pesantren. Salah satu upaya yang efektif untuk membantu santri mengatasi permasalahan emosional dan sosial adalah melalui layanan bimbingan kelompok. Menurut Winkel dan Hastuti (2004), bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang dilaksanakan dalam sebuah kelompok kecil yang melibatkan seorang konselor profesional dan beberapa peserta dengan tujuan bersama untuk membahas serta mengatasi suatu permasalahan. Layanan ini memberikan bantuan kepada beberapa individu secara langsung untuk membahas permasalahan tertentu dan mengembangkan kemampuan sosial maupun emosional anggota kelompok.⁸ Melalui layanan ini, santri dapat saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan emosional, serta belajar memahami bahwa perasaan *homesick* yang dialami bukan hanya dirasakan sendiri.⁹

Namun, pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMP Islam Al Fattah Nganjuk masih menghadapi keterbatasan media pendukung yang digunakan untuk membantu santri baru mengatasi *homesick*. Layanan BK yang diberikan masih bersifat verbal dan belum didukung media interaktif yang mampu memfasilitasi santri dalam mengekspresikan pikiran serta perasaan secara tertulis. Selain itu, belum tersedia media *journaling* berbasis teknik *expressive writing* yang dirancang khusus sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan santri baru di lingkungan pesantren. Kondisi tersebut menyebabkan

⁸ Mohamad Rizal Pautina Meiske Puluhulawa, Moh. Rizki Djibrin, "Layanan Bimbingan Kelompok Dan Pengaruhnya Terhadap Self-Esteem Siswa," *Ilmiah Dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan Dan Konseling*, 2017, 303–4.

⁹ Meiske Puluhulawa, Moh. Rizki Djibrin.

proses bantuan terhadap santri yang mengalami *homesick* belum dapat dilakukan secara optimal.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu mengurangi *homesick* yaitu dengan teknik *expressive writing*. Teknik *expressive writing* merupakan teknik menulis yang terstruktur dan dikembangkan oleh James W. Pennebaker untuk membantu individu mengungkapkan pengalaman pribadi, pikiran, dan perasaan secara tertulis.¹⁰ Teknik ini terbukti dapat membantu individu memproses emosi negatif, mengurangi tekanan emosional, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Menurut Maulida dan Hilma (2023), *expressive writing* dapat digunakan dalam *emotional focused coping* untuk membantu individu mengatasi tekanan emosional yang dirasakan.¹¹

Penerapan teknik *expressive writing* memerlukan media pendukung yang sesuai, salah satunya melalui media *journaling*. *Journaling* merupakan media menulis yang digunakan sebagai wadah untuk menuangkan pikiran, perasaan, maupun pengalaman pribadi secara tertulis. Menurut Resna dan Utari (2021), *journaling* dapat membantu meningkatkan kesadaran diri dan kesehatan mental individu.¹² Melalui kegiatan *journaling*, santri dapat mengekspresikan emosi secara bebas tanpa merasa takut dihakimi sehingga membantu mereka memahami dan mengelola perasaan *homesick* yang dialami.

¹⁰ Nadya Putri Annisa Humaira, Verlin Orva Linnisa, "Besan (Berekspresi Lewat Tulisan) : Upaya Mengatasi Loneliness Menggunakan Metode Expressive Writing Pada Mahasiswa Yang Mengalami Homesick," *Bimbingan Dan Konseling* 13, no. 2 (2024): 1–9.

¹¹ J. W. Pennebaker, "Writing about Emotional Experiences as a Therapeutic Process," *Psychological Science* 8, no. 3 (1997).

¹² Winda Triana Ervon Veriza, Pahrur Razi, Elvin Roza, "Teknik Jurnalng Dalam Pembentukan Perilaku Positif Pada Remaja," *Faletehan Health Journal* 10, no. 1 (2023): 85–89.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan pengembangan media *journaling* dengan teknik *expressive writing* melalui penggunaan layanan bimbingan kelompok dalam membantu mengurangi *homesick* pada santri baru SMP. Media ini dirancang sebagai media interaktif yang akan digunakan guru BK dalam layanan bimbingan kelompok sehingga santri mampu mengekspresikan perasaan, membangun dukungan sosial, serta meningkatkan kemampuan penyesuaian diri di lingkungan pesantren.

Maka dari itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengembangan Media *Journaling* dengan Teknik *Expressive Writing* untuk Mengurangi *Homesick* pada Santri Baru SMP di Pondok Pesantren Islam Al Fattah Nganjuk”. Peneliti berharap media ini dapat menjadi kontribusi bagi layanan bimbingan dan konseling di pesantren serta menjadi media yang inovatif, kreatif, dan efektif dalam membantu santri baru mengurangi *homesick*.

B. Identifikasi Masalah

Dari penjelasan latar belakang yang sudah di uraikan, maka identifikasi permasalahannya sebagai berikut:

1. Santri baru sering mengalami *homesick* ketika masih baru mengenal dunia pesantren
2. Gejala *homesick* yang sering terjadi pada santri baru seperti perasaan rindu rumah, kesepian, ketidaknyamanan dan kecemasan di lingkungan baru
3. Layanan bimbingan konseling yang diberikan pada santri belum pernah menggunakan media layanan yang menarik dan sesuai dengan kebutuhan

santri yang mengalami *homesick*.

4. Guru BK belum memiliki media khusus dan teruji kelayakannya untuk mengurangi *homesick* pada santri baru, baik dengan media *journaling*, media teknik *expressive writing* ataupun media yang lain.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan hasil identifikasi masalah diatas, maka penelitian ini difokuskan pada pengembangan media *journaling* dengan teknik *expressive writing* untuk mengurangi *homesick* pada santri baru SMP di Pondok Pesantren Islam Al Fattah Nganjuk.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan diatas, maka masalah yang terdapat dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana Pengembangan Media *Journaling* dengan Teknik *Expressive Writing* untuk Mengurangi *Homesick* pada Santri Baru SMP?”. Supaya masalah penelitian lebih spesifik, maka dirumuskan beberapa rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengembangan media *journaling* dengan teknik *expressive writing* dalam mengurangi *homesick* pada santri baru SMP Islam Al Fattah Nganjuk?
2. Bagaimana tingkat kevalidan media *journaling* dengan teknik *expressive writing* dalam mengurangi *homesick* pada santri baru SMP Islam Al Fattah Nganjuk?
3. Bagaimana tingkat kelayakan media *journaling* dengan teknik *expressive writing* dalam mengurangi *homesick* pada santri baru SMP Islam Al Fattah

Nganjuk?

E. Tujuan Penelitian

Merujuk pada rumusan masalah, tujuan penelitian digunakan sebagai gambaran secara menyeluruh tentang pengembangan media *journaling* dengan teknik *expressive writing* dalam mengurangi *homesick* pada santri baru SMP Islam Al Fattah Nganjuk. Maka dari itu, untuk tujuan khususnya adalah:

1. Untuk mengembangkan media *journaling* dengan teknik *expressive writing* dalam mengurangi *homesick* pada santri baru SMP Islam Al Fattah Nganjuk.
2. Untuk mengetahui tingkat kevalidan media *journaling* dengan teknik *expressive writing* dalam mengurangi *homesick* pada santri baru SMP Islam Al Fattah Nganjuk.
3. Untuk mengetahui tingkat kelayakan media *journaling* dengan teknik *expressive writing* dalam mengurangi *homesick* pada santri baru SMP Islam Al Fattah Nganjuk.

F. Spesifikasi Produk

Spesifikasi produk merupakan bagian penting yang memberikan gambaran menyeluruh tentang karakteristik produk yang akan dihasilkan dan dikembangkan. Produk yang dihasilkan berupa media *journaling* dengan teknik *expressive writing* yang dirancang untuk mengurangi tingkat *homesick* pada santri baru kelas VII. Berikut spesifikasi produk yang dikembangkan sebagai berikut:

1. Nama Produk

Media *journaling* dengan teknik *expressive writing* untuk mengurangi *homesick* (Ruang Rasa: Jurnal *Expressive Writing* untuk Melepaskan Rindu)

2. Jenis produk

Produk berupa media buku *journaling* cetak yang digunakan sebagai sarana bimbingan konseling untuk mengurangi *homesick* pada santri baru SMP.

3. Tujuan Pengembangan Produk

Membantu santri baru mengekspresikan emosi, pikiran, dan pengalaman pribadi melalui tulisan untuk mengurangi *homesick* serta meningkatkan kemampuan penyesuaian diri di lingkungan baru.

4. Teknik Produk

Teknik yang digunakan dalam media *journaling* yaitu *expressive writing*. *Expressive writing* merupakan teknik terapi kegiatan menulis dan terstruktur yang melibatkan penulisan bebas dan jujur untuk mengekspresikan emosi dan pengalaman pribadi tanpa mempertimbangkan aspek tata bahasa terkait pengalaman emosional *homesick* yang dialami santri baru.

5. Alat dan bahan

Alat dan bahan pembuatan media terdiri dari hp, aplikasi desain (canva), dan printer. Sedangkan alat dan bahan penggunaan terdiri dari buku *journaling* cetak dan alat tulis seperti pensil dan pena

6. Isi Produk

Isi produk media *journaling* disusun secara sistematis untuk membantu santri baru mengekspresikan perasaan dan pengalaman emosional terkait *homesick* yang dialami. Adapun isi produk yang dikembangkan sebagai berikut:

- a. Halaman identitas pengguna yang terdiri dari nama lengkap, nama panggilan, kelas, umur, jenis kelamin dan tanggal mulai menggunakan jurnal.
- b. Tujuan dan manfaat kegiatan *expressive writing*

Tujuan:

- 1) Membantu mengekspresikan perasaan dengan lebih jujur dan terbuka
- 2) Membantu menjadi lebih tenang dan merasa lebih baik
- 3) Membantu berpikir positif dan memahami diri sendiri
- 4) Membantu diri menjadi lebih semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari
- 5) Membantu menjalin sebuah hubungan yang lebih baik dengan orang lain

Manfaat:

Teknik *expressive writing* berperan sebagai terapi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis individu, yang mana dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan seperti individu yang mengalami *homesick*, juga dapat membantu memperbaiki suasana hati dan mengurangi ketegangan yang dirasakan.

c. Petunjuk penggunaan kegiatan *expressive writing*

Petunjuk penggunaan kegiatan berisi tentang panduan dan langkah-langkah yang harus diikuti penulis jurnal supaya kegiatan menulis dapat terarah dan mencapai tujuan. Berikut isi petunjuk kegiatan *expressive writing* antara lain:

- 1) Menyiapkan tempat yang tenang dan nyaman
- 2) Meluangkan waktu sekitar 15–20 menit untuk menulis
- 3) Memilih satu pengalaman atau perasaan yang ingin diungkapkan
- 4) Menuliskan perasaan dan pengalaman tersebut secara bebas tanpa memikirkan benar atau salah
- 5) Mengungkapkan pikiran dan perasaan secara jujur dan terbuka
- 6) Tidak perlu memperhatikan kaidah bahasa atau kerapian tulisan
- 7) Membaca kembali tulisan yang telah dibuat
- 8) Menuliskan refleksi dan pemahaman yang diperoleh setelah menulis

d. Langkah-langkah kegiatan *expressive writing*

- 1) Menuliskan pengalaman (*Recognition*)= Tuliskan pikiran, perasaan dan pengalaman terkait *homesick* yang dialami kedalam *journaling* berdasarkan empat aspek *homesick*.
- 2) Mengembangkan cerita (*Examination*) = Kembangkan tulisan sebelumnya dengan menambahkan cerita dan perasaan secara

lebih mendalam tentang permasalahan *homesick* yang dialami.

3) Membaca dan merenungkan (*Juxtaposition*) = Bacalah kembali tulisanmu, lalu renungkan dan mencari solusi apa yang dirasakan dan dipahami dari pengalaman tersebut pada diri sendiri maupun orang lain.

4) Menerapkan pada diri sendiri (*Application to the self*): Ambil pelajaran dari pengalaman yang baru saja dirasakan dan terapkan dalam kehidupan sehari-hari agar bisa menjadi lebih baik.

e. Lembar kegiatan *expressive writing*

Lembar yang berisi tentang panduan kegiatan *expressive writing* dan lembar yang digunakan individu untuk menuliskan perasaan, pikiran dan pengalaman *homesick* yang dirasakan secara bebas dengan tema yang sudah ditentukan. Penulisan dilakukan sesuai dengan tahapan *expressive writing*.

f. Lembar refleksi dan evaluasi diri

Lembar refleksi diri digunakan untuk membantu individu memahami kembali tulisan sebelumnya tentang pikiran, perasaan dan pengalaman *homesick* yang dialami serta membantu menemukan makna solusi dari perasaan yang dialami. Sedangkan lembar evaluasi diri yang diberikan kepada individu berisi tentang pertanyaan singkat untuk menilai perubahan perasaan dan kondisi diri individu setelah mengikuti sesi kegiatan *expressive writing*.

g. Halaman penutup

Halaman penutup berisi tentang kalimat dan kata-kata motivasi serta afirmasi positif yang digunakan sebagai penguatan untuk santri baru setelah menyelesaikan *journaling*.

7. Bentuk dan Format Produk

Produk yang dikembangkan berupa buku *journaling* berbasis *expressive writing* yang disajikan dalam bentuk buku cetak dengan format sebagai berikut:

- a. Ukuran buku: berukuran A5 (14,8 cm x 21 cm)
- b. Jenis kertas: (isi: kertas HVS 70-80 gram) sedangkan (cover: kertas buffalo a5)
- c. Jumlah halaman: 23 lembar
- d. Desain tampilan: (wanita berhijab sedang menulis)
- e. Jenis huruf: judul besar dan di *bold* font adlery blockletter dengan ukuran 89, untuk tulisan kecil di judul chewy ukuran 25, sedangkan untuk judul isi buku font adlery blockletter ukuran 35 dan glacial indifference dan fira sans ukuran 16 untuk inti tulisan.
- f. Spasi: 1,5. Margin atas: 2-2,5 cm, margin bawah: 2-2,5 cm, margin kiri: 2,5-3 cm, margin kanan: 2-2,5 cm.
- g. Struktur isi buku

Struktur isi buku terdiri dari: Sampul (cover), halaman judul, ucapan selamat datang, daftar isi, identitas pengguna, pengertian *homesick*, pengertian *expressive writing*, pengertian *journaling*,

tujuan dan manfaat, langkah-langkah kegiatan, petunjuk penggunaan, pemanasan, lembar *expressive writing*, refleksi dan evaluasi diri, gambar *homesick*, afirmasi positif, penutup, motivasi dan cover penutup.

h. Teknik penjilidan

Menggunakan kertas buffalo untuk cover, kemudian dilapisi mika putih dan dijilid dengan staples dan lakban hitam agar buku rapi dan tahan lama.

8. Kelebihan Produk

- a. Bersifat praktis dan mudah digunakan
- b. Membantu mengekspresikan emosi dan perasaan
- c. Mendukung kesehatan mental
- d. Fleksibel digunakan (produk dapat digunakan kapan saja dan dimana saja)

9. Kekurangan produk

- a. Keberhasilan produk tergantung pada kejujuran pengguna
- b. Penerapan produk membutuhkan waktu dan konsistensi
- c. Produk kurang efektif bagi pengguna yang tidak suka menulis
- d. Produk tidak dapat menggantikan konseling secara langsung
- e. Dapat meningkatkan emosi apabila kurang mengontrol emosi saat menulis atau kurangnya dampingan dari guru BK.

10. Cara Penggunaan Produk

Produk ini dapat digunakan secara mandiri oleh pengguna atau dengan bantuan guru BK/konselor dalam layanan bimbingan individual, kelompok dan klasikal. Tetapi dalam penelitian ini, peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok untuk menerapkan media *journaling* kepada santri baru.

11. Sasaran Pengguna

Media ini mempunyai sasaran yang luas sehingga dapat digunakan oleh berbagai kalangan, khususnya seseorang yang memiliki permasalahan tentang *homesick*. Sasaran yang digunakan dalam penelitian ini yaitu santri baru putri yang mengalami *homesick* dan yang menunjukkan tanda-tanda kesulitan beradaptasi, kesepian dan merindukan rumah secara berlebihan.

G. Kegunaan Penelitian

1 Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan inovasi terhadap pengembangan ilmu bimbingan dan konseling dengan memperkenalkan pendekatan baru mengenai penanganan masalah untuk menurunkan *homesick* yaitu dengan teknik *expressive writing* dan pengembangan media *journaling*.

2 Kegunaan Praktis

a. Bagi Guru BK/Konselor

Media *journaling* dan teknik *expressive writing* dalam penelitian ini dapat dijadikan sebagai alat dalam layanan bimbingan kelompok

yang praktis dan efektif untuk membantu santri baru mengurangi *homesick* dan mempercepat proses adaptasi dengan baik.

b. Bagi Siswa

Temuan penelitian ini diharapkan membantu santri baru menyalurkan pikiran dan perasaan, mengelola emosi, serta meredakan rasa rindu rumah yang berlebihan sehingga santri baru lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

c. Bagi Sekolah

Hasil penelitian dapat menjadi pertimbangan bagi pihak sekolah untuk mengadopsi layanan bimbingan konseling yang lebih inovatif dan sesuai kebutuhan santri dalam upaya mengurangi *homesick*.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi rujukan dan dasar untuk studi lanjutan yang mengeksplorasi pengembangan media *journaling* dan penerapan teknik *expressive writing* dalam mengurangi masalah *homesick*.

H. Penegasan Istilah

Untuk menghindari kesalahpahaman pada makna penafsiran, maka perlu ditegaskan beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini:

1. *Homesick*

Homesickness merupakan keadaan emosional negatif yang muncul dari dalam diri individu yang disebabkan karena perpindahan atau terpisahnya dari lingkungan nyaman dan orang-orang terdekatnya.

2. Santri

Santri adalah peserta didik yang belajar ilmu pendidikan untuk memperdalam ilmu agama islam, akademik dan sosial di bawah naungan pesantren dan tinggal di lingkungan pesantren.

3. *Expressive Writing*

Expressive writing adalah sebuah teknik terapeutik dengan metode menulis yang bertujuan untuk menyalurkan pengalaman emosional individu ke dalam tulisan serta dapat membantu mengurangi *homesick* pada santri baru.

4. *Media Journaling*

Media Journaling merupakan media berupa jurnal harian yang digunakan sebagai alat bantu layanan bimbingan kelompok yang bertujuan untuk menyalurkan dan mengekspresikan perasaan, pikiran dan pengalaman emosional secara bebas dan jujur dalam bentuk tulisan