



Penguatan kesadaran diri remaja putri melalui edukasi reflektif islami untuk mengatasi tantangan psikososial

Alif Alfi Syahrin*, Muhamad Jodi Setianto, Irwan Nur, Lola Utama Sitompul, Santana Sembiring, Ahmad Firdaus Rofiul Muiz, I Made Bawadi Adistanaya, Ismiatul Jannah

Universitas Pendidikan Ganesha, Buleleng, Indonesia

*email Koresponden Penulis: asyahrin@undiksha.ac.id

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diajukan: 2025-11-25

Diterima: 2025-12-17

Diterbitkan: 2025-12-31



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2025 Penulis

ABSTRAK

Remaja putri Masjid Al-Mujahidin menghadapi berbagai tantangan psikososial dalam hal kesehatan mental, citra diri, dan motivasi belajar. Kondisi ini menuntut adanya pendekatan edukatif yang partisipatif dan berbasis nilai-nilai Islam untuk memperkuat kesadaran diri bagi kalangan remaja putri. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mengenai kesehatan mental, memperkenalkan praktik perawatan diri yang aman dan memperkuat motivasi belajar berlandaskan nilai-nilai Islam melalui program Edukasi Reflektif Islami dengan menggunakan pendekatan Participatory Action Research (PAR). Program ini melibatkan 18 remaja putri Masjid Al-Mujahidin melalui tahapan sosialisasi, dan dua kali pendampingan reflektif. Dalam pelaksanaannya, peserta berpartisipasi aktif melalui penyampaian materi kesehatan mental, perawatan citra diri, dan motivasi belajar dalam perspektif Islam yang diselingi dengan game edukatif seperti Body Image Challenge: Positive Mirror, serta penulisan Jurnal Reflektif Islami selama dua minggu. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta lebih dari 30% antara pre-test dan post-test, serta 100% peserta memberikan penilaian baik dan sangat baik terhadap program. Selain itu, 70% jurnal mencerminkan kesadaran diri dan rencana perbaikan diri. Kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan reflektif dengan metode PAR efektif dalam menumbuhkan kesadaran diri, penerimaan diri, dan semangat belajar remaja putri masjid berbasis nilai-nilai Islam.

Kata Kunci: kesadaran diri; putri; edukasi reflektif islami

Cara mensitasi artikel:

Syahrin, A. A., Setianto, M. J., Nur, I., Sitompul, L. U., Sembiring, S., Muiz, A. F. R., Adistanaya, I. M. B., & Jannah, I. (2026). Penguatan kesadaran diri remaja putri melalui edukasi reflektif islami untuk mengatasi tantangan psikososial. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 7(1), 295-312. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v7i1.24590>

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi menuju tahap pendewasaan. Pada masa tersebut, remaja mengalami berbagai macam perubahan yang terjadi dalam dirinya seperti fisik, kognitif, sosial maupun kepribadian (Khasanah et al., 2019). Berbagai macam perubahan yang dialami pada masa remaja menjadi tantangan bagi diri mereka, karena berdampak dalam proses tumbuh dan berkembangnya

setiap remaja. Mengingat masa remaja merupakan masa pencarian jati diri. Sehingga, membangun kesadaran diri bagi remaja menjadi hal yang penting karena dapat menjadi kunci dalam mengendalikan diri, kreativitas, motivasi belajar, pertumbuhan hingga pengambilan keputusan (Tarwiyyah, 2022).

Menurut Goleman, (2016) kesadaran diri merupakan kemampuan dalam mengetahui berdasarkan apa yang dirasakan dan dapat menggunakannya dalam pengambilan keputusan. Begitu juga menurut Putri & Kuncoro, (2023) bahwa kesadaran diri merupakan rangkaian kesadaran mengenai perasaan batin, kekuatan dan kelemahan, perasaan negatif dan positif yang ia rasakan. Sehingga dalam pembentukan kesadaran diri memiliki lima penunjang seperti yang dikemukakan oleh World Health Organization (WHO) dalam (Hidayatunnajah & Anugrah, 2021) bahwa ada lima penunjang untuk kecakapan hidup yaitu (1) Kecakapan mengenal diri (Self Awareness) atau kecakapan pribadi (Personal Skill), (2) Kecakapan Sosial (Social Skill), (3) Kecakapan berpikir (thinking skill), (4) Kecakapan akademik (academic skill), (5) kecakapan kejuruan (vocationall skill).

Memiliki kesadaran diri yang tinggi dapat berasal dari pengetahuan yang baik (Rasmaniar et al., 2022). Hal ini berkaitan dengan tantangan psikososial yang sering dihadapi oleh kalangan remaja. Berbagai macam tantangan psikososial yang dihadapi oleh kalangan remaja seperti kesehatan mental, dinamika dalam pergaulan dan tekanan akademis (Wijayanti et al., 2020). Berdasarkan wawancara awal bersama kalangan putri remaja putri Al-Mujahidin mengungkapkan terkadang mereka tidak bisa mengelola kecemasan yang dikarenakan ketidakpahaman mengenai hal tersebut. Hal ini juga dapat terlihat berdasarkan data yang dilansir oleh *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* dalam (Wirawan, 2024) menyebutkan bahwa satu dari tiga remaja (34,9%) atau setara dengan 15,5 juta remaja Indonesia memiliki setidaknya satu masalah kesehatan mental. Kesehatan mental yang dialami remaja seperti depresi, kecemasan, stress pasca trauma, masalah perilaku, dan masalah terkait pemusatan perhatian dan/atau hiperaktivitas. Dari data tersebut juga ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang menonjol mengenai jenis masalah yang dialami oleh remaja putri dan remaja putra, seperti kecemasan, depresi dan stres pasca-trauma (PTSD) pada remaja putri lebih tinggi dialami dibandingkan remaja laki-laki. Dari data tersebut semakin diperkuat oleh pendapat yang dikemukakan oleh Mannesa & Nur, (2025) bahwa pada kalangan remaja putri lebih rentan mengalami gangguan mental seperti depresi dan kecemasan dibandingkan remaja laki-laki. Sehingga dapat dikatakan bahwa remaja putri lebih rentan mengalami permasalahan dalam kesehatan mental dibandingkan dengan remaja laki-laki. Oleh karena itu, kesehatan mental tidak hanya dipahami sebatas definisi melainkan juga perlu memperkenalkan berbagai macam jenis permasalahan kesehatan mental bagi remaja agar dapat membentuk kesadaran diri.

Kelompok sasaran dalam pengabdian yaitu Remaja Putri Al-Mujahidin yang berjumlah 18 remaja putri. Remaja putri yang tergabung dalam komunitas remaja putri Masjid Al-Mujahidin berusia antara 12 sampai 18 tahun yang merupakan pelajar pada jenjang SD, SMP dan SMA. Berdasarkan hasil survei bersama 18

responden kalangan remaja putri Al-Mujahidin, teridentifikasi sejumlah permasalahan yang dialami kalangan remaja putri. Pertama, hampir 99% responden mengungkapkan kebutuhan adanya sosialisasi terkait dengan kesehatan mental. Dari data tersebut, hampir seluruh kalangan remaja putri merasakan beban psikologis namun belum memiliki pengetahuan dan dukungan literasi terkait dengan kesehatan mental. Hal ini mengakibatkan kalangan remaja putri rentan mengalami kecemasan, tekanan sosial hingga stress dari lingkungan keseharian. Kedua, dari hasil survei awal menunjukkan bahwa adanya ketertarikan terhadap remaja putri dalam perawatan diri yang saat ini menjadi isu yang banyak dialami oleh remaja putri. Memasuki usia remaja, citra diri menjadi salah satu faktor yang menyebabkan remaja putri mengalami ketidakpercayaan diri hingga berujung mengganggu psikologi dalam pergaulan sehari-hari. Perkembangan aspek sosio-emosional remaja dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya (Syazaid et al., 2023). Pada masa pubertas, umumnya remaja putri mengalami ketidakpuasan terhadap citra tubuh dibandingkan dengan remaja laki-laki (Santrock, 2011). Dalam konteks kalangan remaja putri Al-Mujahidin, beberapa remaja mengungkapkan ketidakpercayaan diri terkait dengan warna kulit, bentuk tubuh hingga penampilan mereka. Hal ini semakin diperburuk dengan adanya tekanan mengenai citra tubuh, terutama yang dipengaruhi oleh konten media tentang tubuh ideal, memiliki hubungan dalam meningkatkan gangguan mental seperti depresi dan kecemasan pada remaja perempuan (Siegel et al., 1999). Sehingga dapat dikatakan isu *body image* menjadi persoalan nyata yang tidak dapat diabaikan. Ketiga, dari kedua permasalahan yang dialami oleh kalangan remaja putri juga turut berdampak pada motivasi belajar. Sejumlah remaja putri teridentifikasi mengalami penurunan motivasi belajar yang ditandai dengan berkurangnya semangat dalam mengikuti kegiatan sekolah, mudah merasa bosan dan lelah dalam mempertahankan fokus belajar. Hal ini sejalan dengan temuan dari Fatimah et al., (2025) bahwa kesadaran diri dan kestabilan emosi menjadi salah satu faktor utama yang berperan dalam motivasi belajar. Remaja yang belum memiliki kesadaran diri terhadap tujuan belajar lebih mudah kehilangan semangat, mengalami kebosanan, dan kurang gigih dalam menghadapi tantangan akademik.

Berdasarkan ketiga permasalahan yang dialami oleh kalangan remaja putri seperti minimnya literasi kesehatan mental, tekanan citra tubuh dan menurunnya motivasi belajar menjadi perhatian serius dikarenakan berbagai macam permasalahan tersebut saling berkaitan dan memperkuat permasalahan yang ada. Oleh karena itu, perlunya intervensi pengabdian dalam bentuk sosialisasi dan pendampingan pada kalangan remaja putri Al-Mujahidin. Penggunaan landasan nilai-nilai islam dalam program edukasi ini dirasa sangat tepat mengingat remaja putri Al-Mujahidin termaksud dalam komunitas remaja masjid. Seperti yang diketahui bahwa remaja yang tergabung dalam organisasi remaja masjid bertujuan untuk meramaikan masjid dengan kegiatan-kegiatan syar'i seperti kajian rutin, seminar, dan kegiatan positif lainnya yang seluruh kegiatannya akan diadakan di Masjid (Khasanah et al., 2019). Namun demikian, belum terdapat program edukasi yang memadukan penguatan wawasan kesehatan mental,

praktik perawatan diri dan meningkatkan motivasi belajar dalam satu rangkaian kegiatan edukasi berbasis nilai-nilai Islam. Hal ini dikarenakan berbagai macam kegiatan seperti sosialisasi, edukasi maupun pendampingan terkadang hanya bersifat parsial, sehingga belum banyak ditemukan pendekatan yang dapat mengintegrasikan ketiga permasalahan tersebut dalam satu kerangka edukasi dengan berlandaskan nilai-nilai Islam. Sehingga kondisi seperti ini semakin mempertegas perlunya pendekatan holistik yang partisipatif dan reflektif.

Berdasarkan berbagai macam temuan terdahulu mengungkapkan bahwa perlunya pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek spiritual dalam perawatan kesehatan mental (Ramadhani et al., 2023). Begitu juga hasil temuan dari Radiani, (2019) mengungkapkan bahwa dalam penanganan kesehatan mental tidak hanya diberikan secara medis melainkan juga dapat penanganan secara keagamaan, serta menurut Khairina et al., (2022) bahwa dengan penggunaan media booklet bergambar dapat meningkatkan kesadaran diri pada kalangan remaja terhadap kesehatan mental. Integrasi antara aspek psikologis, fisik, dan spiritual sangat penting dilakukan untuk membentuk kesadaran diri yang utuh pada remaja putri Al-Mujahidin. Sehingga keterbaruan dari program pengabdian ini terletak pada pengembangan model edukasi berbasis spiritualitas Islam bagi remaja putri yang tergabung dalam komunitas remaja masjid. Dalam model tersebut tidak hanya menitikberatkan pada penyampaian materi tetapi melibatkan aksi maupun refleksi personal yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam satu model pendampingan. Oleh karena itu, pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) digunakan karena dapat memberi ruang bagi remaja putri untuk terlibat aktif dalam mengidentifikasi masalah, merefleksikan pengalaman personal dan menentukan langkah perbaikan. Selain itu, edukasi reflektif menjadi media efektif untuk menjembatani antara identifikasi masalah personal remaja dengan tindakan solutif yang dilakukan secara bersama-sama. PAR membahas kondisi masyarakat melalui kearifan setempat, bukan menurut disiplin ilmu dari luar masyarakat (Siswadi & Syaifuddin, 2024). Sehingga menunjukkan perlunya pengembangan program edukasi reflektif yang menyentuh dimensi emosional dan spiritual berdasarkan karakteristik mitra yakni berlandaskan nilai-nilai Islam.

Program pengabdian ini berkontribusi dalam memperkaya pendekatan pendidikan berbasis nilai Islam, khususnya dalam membangun kesadaran diri dan pemberdayaan perempuan sejak usia remaja. Program ini juga menjadi bentuk aktualisasi kajian interdisipliner antara psikologi remaja, kesehatan, dan studi Islam yang dapat menghasilkan model pendampingan reflektif berbasis spiritualitas. Tujuan dari program pengabdian yaitu untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran diri remaja putri mengenai kesehatan mental, memperkenalkan praktik perawatan diri yang aman, sehat dan sesuai nilai Islam serta memperkuat motivasi belajar melalui proses reflektif dan pendampingan. Dengan begitu remaja yang sadar diri akan memiliki kompetensi yang baik dalam mengontrol dan mengevaluasi diri yang berkaitan dengan perasaan, perilaku, dan pemikiran (Hafizha, 2021). Melalui pendekatan edukatif reflektif berbasis nilai Islam, program akan dilaksanakan melalui edukasi reflektif dan dua kali

pendampingan reflektif yang memposisikan remaja putri menjadi pelaku aktif dalam proses penguatan diri.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) yaitu metode *participatory action research* (PAR). Metode *participatory action research* merupakan metode yang merancang partisipasi aktif, demokratis dan berkeadilan, bukan sekedar menempatkan masyarakat atau mitra sebagai objek kegiatan namun juga sebagai subjek yang bertujuan agar masyarakat atau mitra dapat memperoleh pengetahuan mengenai pemecahan masalah yang dihadapinya dan tim pengabdian mendapatkan laporan hasil kegiatan (Siswadi & Syaifuddin, 2024). Dalam konteks kegiatan pengabdian pada remaja putri Al-Mujahidin, pendekatan ini dapat membuka ruang secara demokratis dan setara dalam merumuskan berbagai macam permasalahan yang dialami sesuai dengan nilai yang dianut oleh mitra. Sehingga, penggunaan metode ini dirasa tepat untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh remaja putri Masjid Al-Mujahidin.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan sebanyak dua kali pertemuan. Pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 31 Agustus 2025 terkait dengan pelaksanaan sosialisasi, sedangkan pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 14 September 2025 terkait dengan pendampingan. Kegiatan dilaksanakan di Masjid Al-Mujahidin, Jalan Jalak putih Utama, Kecamatan Singaraja, Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali. Peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian berjumlah 18 peserta remaja putri. Kegiatan pengabdian ini juga menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pemahaman dari sebelum dan setelah dari sosialisasi materi. Begitu juga dengan membagikan jurnal reflektif islami kepada setiap remaja putri Al-Mujahidin untuk diisi setiap hari secara mandiri guna mengetahui penerapan nilai-nilai dari materi yang telah disampaikan pada saat sosialisasi, dan membagikan angket persepsi kegiatan pengabdian kepada remaja putri untuk mengetahui kebermanfaatan dari kegiatan pengabdian.

Tahapan PAR dalam program pengabdian meliputi beberapa tahapan seperti tahap identifikasi dan perencanaan dimulai dengan tim Pkm menentukan mitra yang dijadikan sasaran program pengabdian dengan melihat berbagai macam sumber literatur dan pemberitaan yang saat ini hangat didiskusikan. Setelah itu tim PKM menentukan mitra pengabdian kepada masyarakat melanjutkan dengan koordinasi dan sosialisasi yakni menjalin kerja sama bersama mitra dan mengkoordinasikan terkait perizinan, rencana pelaksanaan kegiatan dan memastikan hal-hal yang diperlukan pada saat pelaksanaan program. Pada tahap ini juga, tim PKM mengidentifikasi berbagai macam permasalahan melalui wawancara dan survei awal bersama remaja putri Al-Mujahidin. Selanjutnya tahap aksi yaitu melaksanakan sosialisasi pada tanggal 31 Agustus 2025 dengan melibatkan peserta dalam diskusi, tanya jawab, pelaksanaan game edukatif agar peserta dapat menghubungkan materi dengan pengalaman sehari-hari. Setelah sosialisasi, maka dilanjutkan dengan pelaksanaan pendampingan I pada tanggal 14 September 2025 dengan fokus identifikasi kondisi kesehatan mental dan perawatan diri berbasis islami bagi remaja putri Al-Mujahidin. Dalam sesi ini,

fasilitator menggunakan metode partisipatif, termasuk diskusi kelompok kecil, studi kasus, serta penggunaan lembar refleksi harian untuk mendorong peserta mengidentifikasi dan mengevaluasi kondisi mental serta perilaku perawatan dirinya masing-masing. Setelah itu dilanjutkan dengan pelaksanaan pendampingan II terkait dengan motivasi belajar remaja putri Al-Mujahidin. Dalam sesi ini, remaja diberikan kesempatan untuk mengungkapkan berbagai macam tantangan yang mereka hadapi dalam belajar, mengeksplorasi cita-cita dan tujuan hidup, serta merancang strategi pribadi untuk meningkatkan semangat dan konsistensi dalam belajar. Lembar refleksi digunakan sebagai alat bantu untuk mendokumentasikan pemikiran, perasaan, dan rencana aksi mereka setelah sesi pendampingan. Untuk mendokumentasikan perubahan pada remaja putri AL-Mujahidin, dilanjutkan dengan tahap pengamatan yaitu dengan menyediakan pre-test dan post test untuk melihat peningkatan pemahaman setelah sesi edukasi, penggunaan jurnal reflektif islami untuk mengamati praktik kondisi emosional, perawatan diri motivasi dalam belajar yang dikaitkan dengan nilai-nilai Islam serta angket untuk mengevaluasi kebermanfaatan program. Tahapan terakhir yaitu refleksi merupakan kegiatan yang dilakukan secara berkelanjutan dalam proses pendampingan, tim PKM juga melakukan refleksi bersama pengurus Majelis Taklim Al-Mujahidin untuk menilai efektivitas program dan kemungkinan pengembangan program berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada remaja putri Masjid Al-Mujahidin dilaksanakan pada tanggal 31 Agustus 2025 dimulai dari pukul 08:00-12:00 WITA di Masjid Al-Mujahidin yang diikuti sebanyak 18 remaja putri. Dalam pelaksanaan kegiatan tersebut terdapat penyampaian materi mengenai (1) kesehatan mental berbasis nilai Islami, (2) citra tubuh dan perawatan diri remaja putri berbasis nilai islami dan (3) motivasi belajar berbasis nilai islami serta kegiatan game interaktif. Penyampaian ketiga materi tersebut dilaksanakan dengan tujuan untuk membentuk pemahaman diri maupun praktek bagi remaja putri, hal ini dikarenakan ketiga materi yang disampaikan begitu dekat dengan kehidupan sehari-hari remaja putri Al-Mujahidin. Sehingga dengan terbentuknya pemahaman bagi setiap remaja putri Al-Mujahidin diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja putri terkait dengan upaya menjaga kesehatan mental, perawatan diri serta selalu termotivasi dalam belajar. Sedangkan dalam pelaksanaan game interaktif bertujuan untuk membangun suasana kebersamaan maupun kerja sama antar sesama remaja putri Al-Mujahidin.

Penyampaian materi pertama mengenai kesehatan mental membahas mengenai kesehatan mental dengan mengaitkan nilai-nilai Islam. Sehingga berbagai macam upaya dapat dipraktekan bagi remaja putri Al-Mujahidin untuk mengatasi berbagai macam kecemasan yang mereka alami seperti dengan menerapkan dzikir & doa sebagai terapi jiwa, shalat sebagai regulasi emosi, syukur dan qana'ah (puas dengan pemberian allah), sabar dan tawakal dan menjalin silaturahmi & dukungan sosial. Setelah penyampaian materi kesehatan mental, berdasarkan gambar 1 kegiatan dilanjutkan dengan tanya jawab bersama

remaja putri untuk menyampaikan berbagai macam pertanyaan maupun menjawab pertanyaan dari pemateri. Hal ini menjadikan suasana kegiatan lebih interaktif dan partisipatif, karena para peserta tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi juga berani mengemukakan pendapat, berbagi pengalaman pribadi, serta mendiskusikan permasalahan yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Melalui dialog terbuka, terlihat bahwa sebagian peserta mulai memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dalam perspektif Islam dan menunjukkan ketertarikan untuk menerapkan nilai-nilai yang telah disampaikan dalam kehidupan mereka.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan penguatan kesadaran diri remaja putri Al-Mujahidin

Materi kedua dalam rangkaian kegiatan edukasi reflektif islami berfokus pada tema “Perawatan Citra Diri Berdasarkan Nilai-Nilai Islam.” Sesi ini bertujuan untuk membantu remaja putri memahami makna citra diri secara positif serta menumbuhkan rasa syukur terhadap anugerah yang dimiliki. Sehingga, remaja putri dapat mempraktekan dalam kehidupan sehari-hari terkait dengan perawatan diri yang aman dan sesuai nilai-nilai Islam. Dalam penyampaian materi, pemateri menekankan bahwa Islam memandang tubuh manusia sebagai amanah dari Allah SWT yang harus dijaga dan dihormati. Oleh karena itu, perawatan diri tidak semata-mata berorientasi pada penampilan fisik, tetapi juga mencakup aspek spiritual, emosional, dan sosial. Peserta diajak untuk memahami bahwa kecantikan sejati bukan hanya terletak pada rupa, melainkan pada akhlak, kebersihan hati, dan perilaku yang mencerminkan nilai-nilai Islam seperti kesederhanaan, rasa syukur, dan kepercayaan diri yang berlandaskan iman.

Materi ketiga dalam rangkaian kegiatan edukasi reflektif islami berfokus pada tema “Motivasi Belajar dalam Perspektif Islam.” Sesi ini bertujuan untuk menumbuhkan semangat belajar yang berlandaskan niat ibadah dan kesadaran spiritual di kalangan remaja putri Masjid Al-Mujahidin. Materi disampaikan melalui presentasi yang dipadukan dengan cerita inspiratif, kutipan ayat Al-Qur’an, serta diskusi interaktif mengenai tantangan belajar yang dihadapi peserta dalam kehidupan sehari-hari. Dalam pemaparannya, fasilitator menegaskan bahwa Islam menempatkan menuntut ilmu sebagai kewajiban bagi setiap muslim dan muslimah, sebagaimana sabda Rasulullah SAW: “Menuntut ilmu adalah kewajiban bagi setiap muslim.” (HR. Ibnu Majah). Oleh karena itu, motivasi belajar

tidak hanya berorientasi pada pencapaian nilai akademik, tetapi juga merupakan bagian dari ibadah yang mendekatkan diri kepada Allah SWT. Peserta diajak memahami bahwa proses belajar merupakan sarana untuk mengembangkan potensi diri, berkontribusi bagi masyarakat, serta memperkuat identitas sebagai remaja muslimah yang berdaya dan berakhlak mulia. Dengan begitu, pentingnya pemahaman motivasi belajar yang diberikan pada remaja putri Al-Mujahidin dapat meningkatkan usaha dalam belajar dan tentunya memberikan dampak pada pencapaian tujuan (Kurniawan, Wibowo, Saraswati, & Muslikah, 2025).

Setelah pelaksanaan penyampaian materi mengenai kesadaran remaja putri berbasis nilai-nilai Islami, perawatan diri berdasarkan nilai-nilai Islami dan meningkatkan motivasi belajar bagi remaja putri Al-Mujahidin maka kegiatan dilanjutkan dengan pelaksanaan game interaktif. Terdapat 3 game yang dilaksanakan pada saat kegiatan pengabdian yaitu game *Body Image Challenge: Positive Mirror*, *Pesan Berantai Positif* dan *Tebak Kata*. Game interaktif seperti *Body Image Challenge: Positive Mirror* yang bertujuan menumbuhkan rasa percaya diri dan penerimaan diri. Remaja putri diajak mensyukuri kelebihan fisik dan non-fisik yang dimiliki, sehingga mengurangi rasa kurang percaya diri/rendah diri dan meningkatkan penghargaan terhadap diri sendiri. Begitu juga game selanjutnya *Pesan Berantai Positif* bertujuan menumbuhkan kebiasaan berpikir dan berbicara positif baik diri sendiri maupun bersama dengan teman. Dan game *Tebak Kata* bertujuan untuk memahami makna di balik kata-kata yang dekat dengan kehidupan remaja muslimah, sekaligus melatih kepekaan sosial dan kemampuan berkomunikasi dengan teman sebaya.



Gambar 2. Foto bersama tim pengabdian dengan remaja putri Masjid Al-Mujahidin setelah pelaksanaan sesi sosialisasi edukasi reflektif Islami

Pada pelaksanaan pengabdian, tentunya menghadapi berbagai macam tantangan. Salah satu tantangan utama adalah penyesuaian jadwal dan waktu luang remaja putri untuk mengikuti kegiatan pengabdian. Hal ini dikarenakan dari 18 remaja putri yang mengikuti kegiatan berasal dari sekolah maupun jenjang pendidikan yang berbeda-beda mulai dari tingkat SD, SMP dan SMA. Kondisi ini menyebabkan, tim pengabdian sulit untuk menemukan waktu yang tepat dikarenakan, terkadang pada saat hari minggu (libur) terdapat agenda atau kegiatan lainnya. Berdasarkan hasil wawancara bersama Ketua Majelis Taklim Al-

Mujahidin mengungkapkan bahwa kegiatan yang melibatkan remaja putri sering kali menghadapi kendala terkait penyesuaian waktu pelaksanaan, mengingat para peserta memiliki jadwal dan kesibukan yang beragam. Sehingga terkadang dalam pelaksanaan acaa yang melibatkan remaja putri tidak dapat diikuti oleh seluruh remaja putri Al-Mujahidin.

Untuk mengatas hal tersebut, tim pengabdian selalu berkoordinasi dengan pengurus Majelis Taklim Al-Mujahidin terkait memastikan tempat pelaksanaan kegiatan dan kelancaran kegiatan pada tiap sesi. Selain itu, tim pengabdian juga melakukan penyampaian informasi dengan mendata maupun mengirimkan undangan sejak jauh hari melalui *Whatsapp Group* yang dibuat bersama anggota Majelis Taklim dan remaja putri Al-Mujahidin untuk memastikan kegiatan dapat berjalan dengan optimal. Sehingga dengan berbagai macam upaya yang dilakukan maka pada kegiatan pengabdian dapat diikuti keseluruhan remaja putri Al-Mujahidin.

Tantangan selanjutnya selama kegiatan berlangsung adalah aspek psikologis dan partisipatif dari remaja putri. Berdasarkan hasil observasi ditemukan bahwa sebagian peserta masih merasa malu dan enggan mengungkapkan permasalahan pribadi yang mereka hadapi selama kegiatan berlangsung. Hal ini terjadi karena sebagian besar peserta belum terbiasa mengikuti kegiatan dengan pendekatan reflektif yang menuntut keterbukaan diri. Kondisi ini juga berkaitan dengan tingkat kepercayaan diri (*self-confidence*) dan penerimaan diri (*self-acceptance*) yang masih bervariasi di antara peserta. Beberapa remaja putri mengaku masih sering merasa “insecure” terhadap bentuk fisik mereka, seperti warna kulit, tinggi badan, atau penampilan secara umum. Perasaan tidak percaya diri ini memengaruhi keberanian mereka untuk berbicara dan mengekspresikan diri secara terbuka di depan teman sebaya maupun fasilitator.

Meskipun demikian, tim pengabdian berupaya mengatasi tantangan ini dengan menerapkan pendekatan yang empatik, suportif, dan menyenangkan. Salah satu strategi yang digunakan adalah mengintegrasikan sesi reflektif dengan *game* interaktif bertema penerimaan diri dan rasa syukur, seperti *Body Image Challenge: Positive Mirror* dan Pesan Berantai Positif. Melalui kegiatan tersebut, peserta didorong untuk mengenali dan menghargai kelebihan yang mereka miliki, sekaligus membangun pola pikir positif terhadap diri sendiri. Hasil observasi setelah pelaksanaan sesi reflektif kedua menunjukkan adanya peningkatan keberanian peserta untuk berbagi pengalaman pribadi dan menyampaikan pandangan mereka tentang makna kesadaran diri. Beberapa peserta juga mulai mampu menuliskan hal-hal positif tentang diri mereka dalam jurnal refleksi, menandakan adanya proses internalisasi nilai-nilai penerimaan diri dan rasa syukur.

Selain tantangan yang dihadapi selama kegiatan pengabdian berlangsung, di sisi lain kegiatan pengabdian yang dilaksanakan memberikan sejumlah peluang penting yang dapat menjadi dasar bagi keberlanjutan dan pengembangan program ke depan. Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan refleksi selama kegiatan berlangsung, ditemukan beberapa peluang utama sebagai berikut.

Pertama, tingginya antusiasme dan keterlibatan peserta menunjukkan bahwa kegiatan reflektif berbasis nilai-nilai Islam sangat relevan dengan kebutuhan remaja putri masa kini. Sebagian besar peserta menunjukkan semangat dan rasa ingin tahu yang tinggi terhadap topik-topik seperti kesehatan mental, citra diri, dan motivasi belajar. Bahkan, beberapa peserta secara aktif menanyakan kapan kegiatan serupa akan kembali diadakan. Antusiasme tersebut menjadi indikator bahwa program ini memiliki daya tarik dan manfaat yang dirasakan langsung oleh peserta, sehingga berpeluang besar untuk dijadikan kegiatan rutin di lingkungan Masjid Al-Mujahidin.

Kedua, terdapat dukungan kelembagaan yang kuat dari pengurus Majelis Taklim dan remaja masjid. Pengurus masjid memberikan dukungan penuh dalam penyediaan tempat, sarana, serta koordinasi peserta. Dukungan ini menjadi potensi besar untuk membangun sinergi berkelanjutan antara tim pengabdian, pengurus masjid, dan pihak sekolah dalam pembinaan karakter remaja putri berbasis spiritual dan reflektif.

Ketiga, kegiatan ini membuka peluang pengembangan model pembinaan remaja masjid berbasis refleksi Islami. Pendekatan yang menggabungkan nilai-nilai Islam dengan metode reflektif dan permainan interaktif terbukti efektif dalam menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sekaligus bermakna. Model ini berpotensi direplikasi di masjid lain atau dijadikan program kolaboratif antara kampus dan komunitas remaja dalam bentuk kelas reflektif Islami, pelatihan mentor remaja, atau *support group* bagi remaja muslimah.

Keempat, terdapat potensi kolaborasi lintas lembaga untuk memperkuat keberlanjutan program. Keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini membuka peluang kerja sama dengan lembaga pendidikan, organisasi remaja Islam, maupun instansi pemerintah yang bergerak di bidang pemberdayaan generasi muda. Kolaborasi tersebut dapat memperluas jangkauan manfaat program sekaligus memperkuat kapasitas pembinaan remaja masjid dalam konteks pengembangan karakter Islami dan kesehatan mental positif.

Dalam kegiatan pengabdian yang dilaksanakan, tim pengabdian melaksanakan evaluasi yang terbagi menjadi evaluasi awal, evaluasi proses dan evaluasi akhir. Evaluasi awal diberikan pada saat sebelum dan setelah pelaksanaan sosialisasi materi pengabdian dalam bentuk pre-test dan post-test. Hal ini untuk mengukur pemahaman terkait materi mengenai kesehatan mental, perawatan citra diri dan motivasi belajar berbasis nilai-nilai islami. Kriteria keberhasilan yang diterapkan yaitu terjadi peningkatan minimal 30% pada skor post-test dibandingkan pre-test. Hal ini dapat dilihat berdasarkan tabel 1.

Tabel 1. Hasil evaluasi aspek perubahan pemahaman

No	Nama Peserta	Skor Pre-Test	Skor Post- Test	Peningkatan Skor
1	Remaja Putri 1	65	90	38%
2	Remaja Putri 2	60	90	50%
3	Remaja Putri 3	65	85	31%
4	Remaja Putri 4	60	80	33%
5	Remaja Putri 5	60	85	42%
6	Remaja Putri 6	55	80	45%

7	Remaja Putri 7	55	80	45%
8	Remaja Putri 8	65	85	31%
9	Remaja Putri 9	65	85	31%
10	Remaja Putri 10	50	80	60%
11	Remaja Putri 11	60	80	33%
12	Remaja Putri 12	55	75	36%
13	Remaja Putri 13	60	80	33%
14	Remaja Putri 14	60	80	33%
15	Remaja Putri 15	50	70	40%
16	Remaja Putri 16	60	80	33%
17	Remaja Putri 17	65	85	31%
18	Remaja Putri 18	65	85	31%

Berdasarkan tabel 1 mengungkapkan bahwa hasil pengerjaan tes dalam bentuk soal pilihan ganda yang dikerjakan oleh setiap remaja putri menunjukkan adanya perubahan nilai yang didapatkan masing-masing remaja putri. Soal pilihan ganda yang diberikan berisi seputar wawasan mengenai kesehatan mental, perawatan diri maupun motivasi belajar berdasarkan nilai-nilai Islam. Dari hasil pengerjaan tes yang diberikan sebelum dan setelah sosialisasi materi mengungkapkan bahwa terdapat peningkatan lebih dari 30% dibandingkan dengan hasil tes sebelum diadakannya sosialisasi materi. Sehingga dapat dikatakan dengan adanya sosialisasi materi pada remaja putri mengenai kesehatan mental, perawatan diri dan motivasi belajar berdasarkan nilai-nilai Islam dapat meningkatkan pengetahuan bagi remaja putri masjid Al-Mujahidin.

Selain itu, pada tahap evaluasi awal, tim pengabdian juga melakukan wawancara dan refleksi diri guna memastikan dengan rinci terkait dengan permasalahan pribadi remaja putri. Berdasarkan hasil wawancara setelah sosialisasi remaja putri Masjid Al-Mujahidin mengungkapkan bahwa permasalahan terkait citra diri menempati proporsi tertinggi yaitu 39%, diikuti oleh motivasi belajar sebesar 33%, dan kesehatan mental sebesar 28%. Permasalahan citra diri yang banyak diungkapkan peserta umumnya berkaitan dengan rasa tidak percaya diri terhadap penampilan fisik, seperti warna kulit, bentuk tubuh, dan berat badan. Sebagian remaja putri merasa tidak puas dengan kondisi fisiknya sehingga muncul perasaan insecure dan kurang percaya diri ketika berinteraksi dengan teman sebaya. Kondisi ini berpengaruh terhadap keberanian mereka untuk tampil dan mengekspresikan diri di lingkungan sosial maupun keagamaan.

Sementara itu, permasalahan motivasi belajar muncul dari persepsi diri peserta yang merasa kurang pintar, mudah menyerah, dan takut berbicara di depan kelas. Beberapa remaja putri mengaku sering membandingkan diri dengan teman yang dianggap lebih berprestasi, sehingga motivasi intrinsik mereka untuk belajar menjadi menurun. Sedangkan dalam permasalahan kesehatan mental yang diungkapkan berkaitan dengan pengelolaan emosi, tekanan pertemanan, dan perasaan cemas terhadap penilaian orang lain. Sebagian peserta menyebutkan bahwa mereka kerap merasa mudah marah, sensitif, atau sulit mengatur emosi ketika menghadapi konflik dengan teman dekat.

Evaluasi proses dilakukan selama proses sosialisasi (edukasi reflektif) serta dalam proses pendampingan yang bertujuan untuk mengamati proses

keterlibatan remaja putri dalam pelaksanaan program. Selama proses kegiatan berlangsung berdasarkan catatan observasi tim pengabdian menunjukkan bahwa secara keseluruhan remaja putri dapat mengungkapkan mengenai kesehatan mental, praktek perawatan diri dan motivasi belajar berdasarkan pendapat pribadi masing-masing. Pada tahapan tersebut, tim pengabdian menetapkan kriteria keberhasilan minimal 70% peserta mampu mengungkapkan pendapat pribadi terkait kesehatan mental, perawatan diri, dan motivasi belajar selama sesi berlangsung. Berbagai macam upaya yang telah dilakukan dalam keseharian seperti menjaga shalat 5 waktu, selalu bersyukur dan menjaga pergaulan merupakan bagian dari upaya remaja putri untuk memelihara keseimbangan antara kesehatan mental, spiritual, dan sosial. Kebiasaan positif tersebut menunjukkan bahwa sebagian remaja putri telah memiliki kesadaran reflektif terhadap pentingnya perilaku religius sebagai landasan pengelolaan diri. Dengan menjadikan nilai-nilai Islam sebagai pedoman dalam aktivitas sehari-hari, para peserta mulai memahami bahwa ketenangan batin, rasa percaya diri, dan semangat belajar.

Selanjutnya, evaluasi proses juga dilakukan melalui kegiatan game edukatif berjudul *Body Image Challenge: Positive Mirror*. Kegiatan ini bertujuan untuk menguatkan kesadaran diri peserta terhadap citra tubuh yang positif serta menumbuhkan rasa syukur atas keunikan dan kelebihan yang dimiliki masing-masing individu. Dalam pelaksanaannya, setiap remaja putri diminta menuliskan satu atau lebih hal positif tentang dirinya baik yang berkaitan dengan aspek fisik maupun nonfisik pada selembar kertas, kemudian menempelkannya pada papan bertuliskan *Positive Mirror*. Melalui kegiatan ini, peserta diajak untuk mengenali kelebihan diri, mengurangi rasa tidak percaya diri (*insecure*), serta menumbuhkan penerimaan diri berdasarkan nilai-nilai Islam. Indikator keberhasilan yang ditetapkan pada tahap ini adalah minimal 80% peserta mampu menyebutkan setidaknya satu kelebihan diri yang dimiliki dan menempelkannya pada papan *Positive Mirror*. Berdasarkan hasil observasi, kriteria tersebut terpenuhi dengan baik, karena sebagian besar peserta menuliskan lebih dari satu hal positif tentang diri mereka dan menunjukkan ekspresi antusias, percaya diri, serta saling memberikan dukungan antar teman.

Selanjutnya, evaluasi proses dilakukan dua minggu setelah kegiatan sosialisasi. Pada tahap ini, setiap remaja putri diberikan Jurnal Reflektif Islami yang diisi secara mandiri sebagai bentuk pendalaman dan penerapan nilai-nilai yang telah diperoleh selama kegiatan berlangsung. Jurnal ini berfungsi sebagai sarana bagi peserta untuk merefleksikan pengalaman pribadi, perasaan, serta pemahaman mereka terhadap materi kesehatan mental, perawatan citra diri, dan motivasi belajar dalam perspektif Islam.



Gambar 3. Jurnal reflektif Islami

Tujuan dari evaluasi menggunakan jurnal reflektif adalah untuk menilai kemampuan remaja putri dalam mengaitkan materi yang telah disampaikan dengan pengalaman pribadi mereka sehari-hari. Jurnal reflektif dapat menjadi alat untuk mendorong refleksi diri yang mengarah pada pengembangan dan pertumbuhan penilaian, nilai-nilai pribadi, dan keterampilan berpikir kritis (Miller, 2017). Indikator keberhasilan ditetapkan minimal 80% peserta mampu menuliskan jurnal refleksi secara lengkap dan menunjukkan adanya pemahaman serta keterkaitan antara nilai-nilai Islami dengan perilaku dan perasaan yang mereka alami. Format Jurnal Reflektif Islami memuat beberapa bagian penting, yaitu: "Perasaan saya hari ini", "Hal yang membuat saya bersyukur", "Tantangan yang saya hadapi", "Cara saya mengatasi tantangan tersebut", dan "Pelajaran berharga yang saya dapatkan hari ini." Struktur ini dirancang agar peserta terbiasa mengidentifikasi emosi, bersyukur atas nikmat Allah SWT, serta melakukan introspeksi diri dalam bingkai spiritualitas Islam.

Berdasarkan hasil pengumpulan jurnal reflektif, sebagian besar peserta mampu menuliskan pengalaman dan perasaan mereka dengan jujur serta menggambarkan adanya perubahan pola pikir ke arah yang lebih positif. Beberapa peserta menuliskan bahwa mereka mulai lebih bersyukur atas keadaan diri, lebih sabar dalam menghadapi masalah, serta lebih memahami pentingnya menjaga keseimbangan antara kesehatan mental, spiritual, dan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan reflektif melalui penulisan jurnal menjadi strategi efektif dalam menumbuhkan kesadaran diri dan memperkuat nilai-nilai keislaman dalam kehidupan remaja putri.

Evaluasi akhir dilakukan setelah seluruh pelaksanaan program pengabdian selesai dari sosialisasi, pendampingan 1 dan pendampingan 2. Seperti tingkat persepsi remaja putri selama mengikuti kegiatan pengabdian baik dari sosialisasi maupun pendampingan. Dengan kriteria keberhasilan minimal 80% peserta memberikan nilai persepsi yang sangat setuju atau setuju dalam kuesioner.

Tabel 2. Hasil evaluasi akhir persepsi remaja putri Masjid Al-Mujahidin

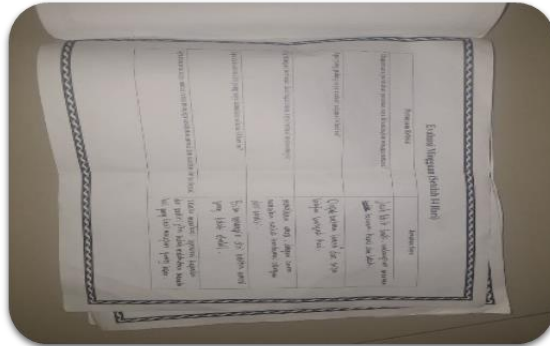
No	Pernyataan	Sangat Setuju (%)	Setuju (%)	Netral (%)	Tidak Setuju (%)	Sangat Tidak Setuju (%)	Total Respon Positif (%)
1	Saya merasa lebih mampu mengendalikan emosi setelah memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dalam Islam.	50,0%	50,0%	0	0	0	100%
2	Saya semakin menerima dan bersyukur kondisi fisik serta penampilan diri saya sebagaimana adanya.	44,4%	55,6%	0	0	0	100%
3	Saya merasa lebih bersemangat dalam belajar karena memahami bahwa menuntut ilmu merupakan bentuk ibadah kepada Allah SWT.	50,0%	50,0%	0	0	0	100%
4	Saya memahami bahwa menjaga kesehatan mental dan tubuh merupakan bagian dari ibadah kepada Allah SWT.	55,6%	44,4%	0	0	0	100%

Berdasarkan hasil pada tabel di atas, seluruh responden menunjukkan respon positif (100%) terhadap empat pernyataan yang diajukan. Sebanyak 44–55% peserta menyatakan sangat setuju, dan sisanya setuju, yang menunjukkan bahwa kegiatan Edukasi Reflektif Islami memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kesadaran diri, penerimaan diri, semangat belajar, serta pemahaman spiritual remaja putri Masjid Al-Mujahidin. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan reflektif berbasis nilai-nilai Islam efektif dalam memperkuat aspek emosional, kognitif, dan spiritual peserta, sehingga mendukung tercapainya tujuan program pengabdian masyarakat secara optimal.

Selanjutnya pada tahap evaluasi akhir kegiatan edukasi reflektif islami dilakukan melalui analisis terhadap Jurnal Reflektif Islami yang telah diisi oleh remaja putri Masjid Al-Mujahidin. Jurnal ini menjadi instrumen penting untuk menilai sejauh mana peserta mampu melakukan refleksi terhadap pengalaman, emosi, dan perubahan perilaku setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Jurnal refleksi diri yang terstruktur berpotensi berfungsi sebagai sarana kesadaran diri dan pertumbuhan profesional (Williams et al., 2009). Pengisian jurnal dilakukan secara berkala, yaitu evaluasi mingguan setelah tujuh hari pertama dan setelah empat belas hari (dua minggu) pasca pelaksanaan sesi sosialisasi. Setiap peserta diminta menuliskan pengalaman mereka dalam lima aspek utama, seperti perasaan saya hari ini, hal yang membuat saya bersyukur, tantangan yang saya hadapi, cara saya mengatasi tantangan tersebut dan pelajaran berharga yang saya dapatkan hari ini.

Melalui format tersebut, jurnal berfungsi sebagai sarana reflektif untuk membantu peserta mengidentifikasi perkembangan diri secara emosional dan spiritual, sekaligus menginternalisasi nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Indikator keberhasilan pada tahap ini adalah minimal 80% jurnal peserta mencerminkan adanya kesadaran diri dan rencana perbaikan diri. Kesadaran diri diidentifikasi dari kemampuan peserta menuliskan pengakuan terhadap kekuatan

dan kelemahan pribadi, serta mengaitkannya dengan nilai-nilai keislaman seperti kesabaran, keikhlasan, dan rasa syukur. Sementara itu, rencana perbaikan diri tampak dari komitmen peserta untuk memperbaiki kebiasaan, mengelola emosi dengan lebih baik, serta menjaga konsistensi dalam ibadah.



Gambar 4. Evaluasi mingguan dalam jurnal reflektif Islami

Berdasarkan hasil analisis terhadap jurnal yang dikumpulkan, diketahui bahwa sebagian besar remaja putri telah menunjukkan perubahan positif dalam pola pikir dan pengelolaan diri. Peserta mulai terbiasa menuliskan hal-hal yang mereka syukuri, menyadari pentingnya menjaga keseimbangan antara pikiran, perasaan, dan ibadah, serta mampu menyusun langkah konkret untuk memperbaiki diri, seperti memperbanyak dzikir, menghindari perbandingan diri dengan orang lain, dan lebih disiplin dalam belajar. Hal ini sesuai seperti yang diungkapkan oleh Amalia dalam (Sabil & Karnita, 2022) bahwa dengan menulis dapat membantu remaja dalam mengembangkan pola pikir positif dan menerima dirinya dengan *self love*. Begitu juga menurut Rachel & Novianty, (2023) bahwa dengan adanya pengerjaan aktivitas jurnal refleksi dapat membuat individu memegang kendali terhadap kondisi kesehatannya masing-masing. Dengan demikian, hasil evaluasi melalui jurnal reflektif menunjukkan bahwa kegiatan edukasi reflektif islami berhasil menumbuhkan kesadaran diri yang mendalam, rasa tanggung jawab pribadi, dan komitmen untuk perbaikan diri berkelanjutan di kalangan remaja putri Masjid Al-Mujahidin.

SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian penguatan kesadaran diri bagi remaja putri Al-Mujahidin mendapatkan respon yang positif bagi remaja putri Al-Mujahidin maupun Majelis Taklim Al-Mujahidin. Hal ini dikarenakan memberikan manfaat baik dari pemahaman terkait dengan kesehatan mental, perawatan diri maupun motivasi belajar dengan berbasis nilai-nilai Islami dengan dibuktikan adanya peningkatan pemahaman peserta lebih dari 30% antara pre-test dan post test terkait dengan materi mengenai pengetahuan kesehatan mental, praktik perawatan diri yang aman serta menjaga dan meningkatkan motivasi belajar bagi remaja putri. Sehingga secara tidak langsung kegiatan ini sesuai dengan tujuan pembinaan dari Majelis Taklim Al-Mujahidin pada remaja putri Al-Mujahidin.

Pemberian materi yang diselingi dengan game edukatif memberikan suasana kegiatan pengabdian menjadi lebih lebih interaktif, menyenangkan, dan bermakna bagi remaja putri Masjid Al-Mujahidin dengan dibuktikan melalui respon positif sebesar 100% dari peserta berdasarkan hasil survei terhadap program yang telah dilaksanakan. Melalui kombinasi antara penyampaian materi dan aktivitas permainan reflektif, peserta tidak hanya memahami konsep secara kognitif, tetapi juga mengalami proses internalisasi nilai secara emosional dan spiritual. Begitu juga dengan adanya pengisian jurnal reflektif islami menjadi sarana untuk mengenal diri, mengelola emosi, dan menginternalisasi nilai-nilai Islam dalam mengatasi setiap permasalahan yang berkaitan dengan psikososial remaja putri. Melalui proses penulisan reflektif yang dilakukan secara berkala, peserta belajar mengekspresikan perasaan, mengidentifikasi tantangan yang dihadapi, serta merumuskan langkah-langkah perbaikan diri berdasarkan nilai-nilai Islam dengan hasil pengerjaan 70% telah mencerminkan kesadaran diri dan rencana perbaikan diri bagi setiap remaja putri.

Rekomendasi bagi mitra bagi Majelis Taklim Al-Mujahidin selaku lembaga yang menaungi komunitas remaja putri Masjid Al-mujahidin perlunya sesi pembimbingan yang dilakukan secara berkala mengingat permasalahan yang dialami oleh kalangan remaja putri yang saat ini telah menjadi fenomena umum dan berkembang dalam kehidupan remaja. Begitu juga perlunya dukungan dari setiap orang tua untuk menjaga dan memastikan keadaan psikologis maupun internalisasi nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari bagi kalangan remaja putri. Selain itu, model edukasi reflektif islami bagi kalangan remaja putri Al-Mujahidin dalam bentuk jurnal reflektif dapat dikembangkan menjadi modul edukasi reflektif islami bagi setiap pihak yang melakukan program pengabdian pada kalangan remaja putri sebagai mitra khususnya pada komunitas remaja putri masjid. Sehingga, terdapat pengembangan dari sebelumnya dan menjadi pedoman dalam program pengabdian selanjutnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Pendidikan Ganesha atas dukungan pendanaan melalui Program Penerapan Iptek Tahun Anggaran 2025 yang bersumber dari DIPA Universitas Pendidikan Ganesha Tahun 2025 berdasarkan Kontrak Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat Nomor: 1014/UN48.16/PM/2025. Apresiasi dan terima kasih juga kami sampaikan kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pemberdayaan masyarakat ini, sehingga program dapat berjalan dengan baik dan memberikan manfaat bagi mitra sasaran.

DAFTAR RUJUKAN

Fatimah, A. N., Shohib, M. W., & Chehdimae, H. (2025). Pengaruh kesadaran diri, kestabilan emosi, dan lingkungan belajar terhadap motivasi belajar siswa di SMA Muhammadiyah. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 10(2), 1395–1401. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v10i2.1830>

- Goleman, D. (2016). *Kecerdasan Emosional*. Gramedia Pustaka.
- Hafizha, R. (2021). Profil self-awareness remaja. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 2(1), 159–166. <https://doi.org/10.32627/jeco.v2i1.416>
- Hidayatunnajah, A., & Anugrah, D. (2021). Mengembangkan kesadaran diri remaja melalui tes kecerdasan majemuk di SMK Cendekia Paseh. *Proceedings UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 42, 10–18. <https://proceedings.uinsgd.ac.id/index.php/Proceedings>
- Khairina, I., Susmiati, S., Nelwati, N., & Rahman, D. (2022). Literasi kesehatan sebagai upaya peningkatan perilaku kesehatan remaja. *JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.33366/japi.v7i1.2949>
- Khasanah, W., Umarella, S., & Lating, A. D. (2019). Peranan remaja Masjid Ar-Rahman dalam pembentukan karakter remaja yang religius di Desa Waekasar Kecamatan Waeapo Kabupaten Buru. *Kuttab: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 1(1), 57–73. <https://doi.org/10.33477/kjim.v1i1.884>
- Kurniawan, D., Wibowo, M. E., Saraswati, S., & Muslikah, M. (2025). Studi literatur: Menumbuhkan kesadaran diri dan motivasi belajar siswa melalui konseling kelompok. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 4(2), 346–354. <https://doi.org/10.56916/ejip.v4i2.1265>
- Mannesa, M. N. H. I., & Nur, I. D. M. (2025). Peningkatan regulasi diri melalui journaling: studi pada remaja perempuan. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 8(2), 16–30. <https://doi.org/10.36341/psi.v8i2.5664>
- Miller, L. B. (2017). Review of journaling as a teaching and learning strategy. *Teaching and Learning in Nursing*, 12(1), 39–42. <https://doi.org/10.1016/j.teln.2016.10.004>
- Putri, D. A., & Kuncoro, J. (2023). Hubungan antara harga diri dan kesadaran diri dengan presentasi diri pada pengguna media sosial. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 2, 216–225. <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/JIMU/article/view/31268>
- Rachel, K., & Novianty, A. (2023). Implementasi modul literasi dasar kesehatan mental remaja melalui penelitian tindakan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 7(1), 91–102. <https://doi.org/10.36341/jpm.v7i1.3726>
- Radiani, W. A. (2019). Kesehatan mental masa kini dan penanganan gangguannya secara islami. *Journal of Islamic and Law Studies*, 3(1). <http://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/jils/article/view/2659>
- Ramadhani, A. R., Andini, A., & Maulida, N. H. (2023). Kesehatan mental pada remaja dalam pandangan Islam. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 2(6), 871–880. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>
- Rasmaniar, R., Nurlaela, E., Ahmad, A., & Nurbaya, N. (2022). Pendidikan teman sebaya melalui pemberdayaan kader posyandu remaja terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja tentang manfaat gizi dalam pencegahan stunting: Penelitian kuasi eksperimen. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 14(1), 76. <http://portal.amelica.org/ameli/journal/504/5043270008/>
- Sabil, R., & Karnita, R. (2022). Perancangan buku jurnal interaktif untuk membantu mengelola rasa insecure pada remaja. *Prosiding Fakultas Arsitektur dan*

- Desain. 1(01), 1–15.
<https://eproceeding.itenas.ac.id/index.php/fad/article/view/1137>
- Santrock, J. W. (2011). *Perkembangan Anak*. Erlangga.
- Siegel, J., Yancey, A., Aneshensel, C., & Schuler, R. (1999). Body image, perceived pubertal timing, and adolescent mental health. *Journal of Adolescent Health*, 25(2), 155–165. [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(98\)00160-8](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(98)00160-8)
- Siswadi, S., & Syaifuddin, A. (2024). Penelitian tindakan partisipatif metode par (participatory action research) tantangan dan peluang dalam pemberdayaan komunitas. *Ummul Qura Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan*, 19(2), 111–125. <https://doi.org/10.55352/uq.v19i2.1174>
- Syazaid, A., Miftahul Zanna, E., Ghonniyyu, D. H., Shofiyyah, H., Jannah, F. M., Zafira, S. D., Raranditha, A., Hafiya, K. N., Hasbi, A. A., & Nabila, I. (2023). Pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri pada remaja putri. *Journal of Communication and Social Sciences*, 1(2), 66–71. <http://jurnal.dokicti.org/index.php/JCSS/index>
- Tarwiyyah, H. L. (2022). Pengaruh religiusitas dalam membangun self-awareness pada remaja: Literature review. *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi Dan Pendidikan*, 5(2), 79–85. <http://jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMAWA>
- Wijayanti, R., Sunarti, E., & Krisnatuti, D. (2020). Peran dukungan sosial dan interaksi ibu-anak dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja pada keluarga orang tua bekerja. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 13(2), 125–136. <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.2.125>
- Williams, G. B., Gerardi, M. B., Gill, S. L., Soucy, M. D., & Taliaferro, D. H. (2009). Reflective journaling: Innovative strategy for self-awareness for graduate nursing students. *International Journal of Human Caring*, 13(3), 36–43. <https://www.researchgate.net/publication/279450423>
- Wirawan, N. A. (2024, October 30). *15,5 Juta Remaja Indonesia Mengalami Masalah Kesehatan Mental*. <https://Goodstats.Id/Article/15-5-Juta-Remaja-Indonesia-Mengalami-Masalah-Kesehatan-Mental-M9Njh>.