

Penguatan Kapasitas Guru PAUD dalam Pengelolaan Emosi Melalui *Journaling* Berbasis Canva

Reni Pawestuti Ambari Sumanto¹, Rulita Hendriyani², Andromeda³, Amirul Mukminin⁴, Naila Nasywa⁵, Wulan Adiarti⁶

^{1,2,3,4,5,6} Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Received : 10 September 2026, Revised : 23 September 2026, Published : 02 Oktober 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Reni Pawestuti Ambari Sumanto

E-mail: renipawest@mail.unnes.ac.id

Abstrak

Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) seringkali mengalami ketidakberuntungan dalam kesejahteraan namun tetap harus menunjukkan kapasitas pendidik yang ideal. Kondisi ini berpotensi memicu stres dan kelelahan emosional yang berdampak pada kualitas pembelajaran serta kesehatan mental guru. Tujuan pengabdian adalah meningkatkan kapasitas guru dalam mengelola emosi melalui pelatihan *journaling* digital berbasis Canva. *Journaling* dipilih sebagai teknik refleksi diri yang efektif untuk mengekspresikan emosi, meningkatkan kesadaran diri, serta membangun regulasi emosi yang sehat. Integrasi platform digital Canva memungkinkan guru untuk mendesain jurnal secara visual, menarik, dan personal, sehingga meningkatkan motivasi serta keberlanjutan praktik *journaling*. Metode pelaksanaan pengabdian meliputi tiga tahap yaitu pelatihan pengelolaan emosi dasar, kedua: pendampingan finalisasi produk *journaling* berbasis canva, ketiga: evaluasi dilakukan dengan presentasi *journaling* digital yang telah disusun dan penyampaian umpan balik dari peserta. Pelatihan dilaksanakan pada bulan Mei – Juni Tahun 2026 yang diikuti oleh guru Raudhatul Athfal (RA) di Kecamatan Candiroto dan Bejen, Kabupaten Temanggung dengan capaian peserta sebesar 35 guru. Hasil kegiatan pengabdian yaitu 17 produk *journaling*. Berdasarkan evaluasi, rerata pemahaman guru dalam pengelolaan emosi sebesar 83 poin, kemampuan memodifikasi emosi negatif sebesar 79 poin dan keterampilan menulis *journaling* sebesar 86 poin. Hal ini menunjukkan diperlukan kegiatan berkelanjutan dengan target modifikasi emosi negatif.

Kata kunci - guru PAUD, *journaling*, kesehatan mental, pengelolaan emosi

Abstract

Early Childhood Education (PAUD) teachers often face challenges regarding their well-being, yet they are expected to demonstrate the qualities of an ideal educator. This situation can trigger stress and emotional exhaustion, impacting both the quality of instruction and the teachers' mental health. This community service initiative aimed to enhance teachers' emotional management capabilities through training on Canva-based digital *journaling*. *Journaling* was selected as an effective self-reflection technique for expressing emotions, increasing self-awareness, and fostering healthy emotional regulation. Integrating the digital platform Canva enabled teachers to design visually appealing, personalized journals, thereby boosting motivation and the sustainability of *journaling* practice. The implementation method comprised three stages: basic emotional management training, guidance on finalizing the Canva-based journals, and evaluation, conducted through presentations of the completed digital journals and participant feedback. The training took place between May and June 2026, involving 35 *Raudhatul Athfal* (RA) teachers from the Candiroto and Bejen districts of Temanggung Regency. The initiative resulted in the creation of 17 *journaling* products. Evaluation results showed an average score of 83 points for emotional management understanding, 79 points for the ability to modify negative emotions, and 86 points for *journaling* skills. These findings indicate a need for follow-up activities specifically targeting the modification of negative emotions.

Keywords - early childhood education teachers, *journaling*, mental health, emotion management

How To Cite : Sumanto, R. P. A., Hendriyani, R., Andromeda, A., Mukminin, A., Nasywa, N., & Adiarti, W. (2026). Penguatan Kapasitas Guru PAUD dalam Pengelolaan Emosi Melalui Journaling Berbasis Canva . *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 5(1), 745 - 753. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v5i1.1770>

Copyright ©2026 Reni Pawestuti Ambari Sumanto, Rulita Hendriyani, Andromeda, Amirul Mukminin, Naila Nasywa, Wulan Adiarti

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi isu kesehatan dengan prevalensi kasus semakin meningkat dalam kurun waktu lima tahun terakhir (Tarmizi, 2023). Ancaman gangguan kesehatan mental dapat terjadi pada semua usia dan berbagai latar belakang sosial, salah satunya guru. Dalam praktiknya, guru PAUD sering menghadapi berbagai tantangan, seperti beban administrasi, tuntutan kurikulum, ekspektasi orang tua, keterbatasan sarana dan prasarana, serta dinamika perilaku anak yang beragam. Kondisi ini berpotensi menimbulkan stres kerja, kelelahan emosional (emotional exhaustion), hingga burnout apabila tidak dikelola dengan baik (Stark & Bettini, 2021). Berbagai kondisi stres yang dihadapi guru bersifat kompleks baik dari tekanan eksternal dan internal. Tekanan eksternal seperti beban administrasi dan tuntutan kurikulum, sedangkan tekanan internal berupa kelelahan empatik dan konflik peran (Nurina & Setiyadi, 2025).

Studi menunjukkan bahwa burnout merupakan sindrom psikologis yang terdiri atas tiga dimensi, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri. Guru termasuk profesi dengan tingkat risiko burnout yang cukup tinggi karena intensitas interaksi sosial dan tuntutan emosional yang besar (Chang, 2020). Penelitian juga menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis guru berbanding lurus dengan kualitas pembelajaran dan iklim kelas yang positif (Poulou et al., 2022). Dengan demikian, penguatan kesehatan mental guru PAUD bukan hanya berdampak pada individu guru, tetapi juga pada kualitas layanan pendidikan secara keseluruhan.

Kesehatan mental, sebagaimana didefinisikan oleh World Health Organization (WHO), adalah kondisi kesejahteraan di mana individu mampu menyadari potensinya, mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitasnya (World Health Organization, 2013). Dalam konteks guru PAUD, kemampuan mengelola emosi menjadi kompetensi penting agar mereka dapat tetap sabar, empatik, dan responsif terhadap kebutuhan anak (Levine Brown et al., 2023). Faktanya, masih terbatas program pendampingan yang secara spesifik dirancang untuk meningkatkan keterampilan pengelolaan emosi guru melalui pendekatan yang praktis, kreatif, dan mudah diakses.

Salah satu strategi yang terbukti efektif dalam membantu regulasi emosi adalah journaling atau menulis reflektif. Penelitian yang dipelopori oleh James W. Pennebaker menunjukkan bahwa expressive writing dapat membantu individu memproses pengalaman emosional, mengurangi stres, dan meningkatkan kesehatan psikologis (Pennebaker, 2018). Journaling memungkinkan guru untuk mengekspresikan perasaan, merefleksikan pengalaman mengajar, serta mengidentifikasi pola emosi yang muncul dalam keseharian. Kegiatan ini juga mendukung peningkatan kesadaran diri (*self-awareness*) yang menjadi dasar kecerdasan emosional (Sloan & Marx, 2024).

Dalam era digital, praktik journaling dapat dikembangkan menjadi lebih menarik dan relevan melalui pemanfaatan teknologi. Platform desain grafis seperti Canva menyediakan berbagai template visual yang memudahkan pengguna untuk membuat jurnal digital secara kreatif. Integrasi Canva dalam pelatihan journaling kreatif memberikan nilai tambah berupa visualisasi emosi, penggunaan warna, elemen, grafis, dan tata letak yang mendukung ekspresi diri secara lebih personal dan menyenangkan. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan motivasi partisipasi guru, tetapi juga mengembangkan literasi digital yang relevan dengan tuntutan abad ke-21 (Isnaini et al., 2021).

Pelatihan kecerdasan emosi guru terbukti mampu meningkatkan kualitas interaksi di kelas dan kompetensi sosial guru (Suhendra & Ermanto, 2024; Wahyuni et al., 2021). Salah satunya adalah journaling kreatif berbasis Canva dirancang sebagai strategi intervensi preventif dan promotif dalam penguatan kesehatan mental guru PAUD. Program ini akan membekali peserta dengan pemahaman mengenai pentingnya kesehatan mental, teknik dasar regulasi emosi, serta praktik journaling yang terstruktur dan reflektif. Selain itu, peserta akan dilatih membuat template jurnal emosional digital yang dapat digunakan secara berkelanjutan. Dengan pendekatan partisipatif dan berbasis praktik langsung, diharapkan guru tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga keterampilan konkret yang dapat diterapkan dalam kehidupan profesional sehari-hari. Intervensi yang diberikan untuk menguatkan

kesehatan mental guru PAUD selaras dengan Asta Cita ke-empat yaitu memperkuat sumber daya manusia, sains, teknologi, pendidikan dan kesehatan (Wisnubroto, 2024).

Urgensi program ini semakin relevan mengingat meningkatnya kesadaran global terhadap pentingnya well-being tenaga pendidik sebagai bagian dari peningkatan mutu Pendidikan (Shelemy et al., 2019). Investasi dalam kesehatan mental guru merupakan langkah strategis untuk menciptakan lingkungan belajar yang aman, suportif, dan berkualitas. Budaya refleksi dan pengelolaan emosi di kalangan guru PAUD membangun kemampuan untuk menjalankan peran profesional secara optimal dan berkelanjutan. Pengabdian masyarakat ini memberikan kontribusi pada tujuan pembangunan berkelanjutan (SDGs) ke-tiga: untuk menjamin kehidupan sehat dan meningkatkan kesejahteraan khususnya guru, selain itu dampak pada pembelajaran yang berkualitas juga dapat mencapai tujuan ke-empat: terselenggaranya pendidikan berkualitas (Kementerian PPN/ Bappenas, 2018).

Upaya promosi Kesehatan di Kabupaten Temanggung telah dilakukan dengan perilaku CERDIK yang dilaksanakan pada Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) Penyakit Tidak Menular (PTM) meliputi Cek kesehatan secara berkala, Nyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stress. Adapun jumlah Posbindu berbeda pada tiap kecamatan, salah satu Kecamatan yang masih minim jumlah Posbindu adalah Kecamatan Candiroto sehingga menjadi perlu untuk dapat memberikan penguatan promosi kesehatan guna mewujudkan kemandirian hidup sehat khususnya kesehatan mental di lokasi tersebut (Dinas Kesehatan Kabupaten Temanggung, 2025). Berdasarkan survey awal pada 35 guru di wilayah Kabupaten Temanggung menunjukkan sebanyak 65.7% guru berusia 20-40 tahun, dengan lama mengajar lebih dari 10 tahun. Ini menjadi modal awal yang tepat dalam pendekatan pengelolaan emosi berbasis digital bagi guru usia produktif.

Penelusuran awal melalui wawancara dengan ketua Ikatan Guru Raudhatul Athfal Kecamatan Candiroto memberikan gambaran bahwa pengelolaan emosi guru penting, berikut merupakan cuplikan hasil wawancara: "pengelolaan emosi perlu sekali dalam menghadapi anak didik, ya pada prakteknya guru masih pada kurang tepat dalam menghadapi anak dengan berbagai karakter." Sekolah juga telah berusaha mempromosikan salah satu bentuk pengelolaan emosi dalam poster berikut:



Gambar 1. Poster regulasi emosi

Selanjutnya, untuk mengukur permasalahan yang dihadapi guru RA Kecamatan Candiroto secara kuantitatif, dilakukan pengukuran pengelolaan emosi berdasarkan kompetensi sosial emosional guru, antara lain kemampuan dalam mempertahankan kontrol emosional yang baik di lingkungan belajar (Samadi et al., 2023). Pengukuran terbagi menjadi subindikator: 1) masih terbatasnya

kemampuan mengenali stres, sebanyak 34% menyatakan tidak mampu, 51% kurang mampu, dan 15% merasa mampu; 2) pengalaman mengikuti pelatihan pengelolaan emosi, yaitu 89% guru belum pernah mengikuti pelatihan tersebut. Pelatihan journaling merupakan kegiatan individu yang dilakukan secara aktif untuk mengelola kecemasan dan stres yang meningkat. Kegiatan journaling pada remaja membuktikan bahwa kesadaran emosi, pengaturan emosi dapat meningkatkan konsep diri (Septianawati et al., 2025). Berdasarkan analisis situasi dan keunggulan penulisan journaling maka "Penguatan Kapasitas Guru PAUD dalam Pengelolaan Emosi melalui Journaling Berbasis Canva" menjadi upaya inovatif yang mengintegrasikan pendekatan psikologis dan teknologi digital untuk mendukung kesehatan mental guru.

METODE

Metode pengabdian diimplementasikan dalam tiga tahapan yaitu pelatihan pengelolaan emosi dasar, kedua: pendampingan finalisasi produk journaling digital, ketiga: evaluasi dilakukan untuk menilai proses dan ketercapaian kemampuan pengelolaan emosi. Evaluasi proses dilakukan melalui presentasi produk journaling digital yang telah disusun serta penyampaian umpan balik dari para peserta. Berikutnya evaluasi akhir antara lain mengukur kemampuan pengelolaan emosi berdasarkan teori Gross dalam dua sub-indikator yaitu 1) pemahaman regulasi emosi, 2) kemampuan memodifikasi emosi (Kasman, 2024). Selain kemampuan pengelolaan emosi, evaluasi juga dilakukan untuk mengukur keterampilan menggunakan Canva dalam journaling.

Pelaksanaan tahap pertama, pelatihan pengelolaan emosi dasar dilakukan pada tanggal 13 Mei 2026 di Desa Bejen, Kabupaten Temanggung, peserta yang hadir sebanyak 35 guru Raudhatul Athfal berasal dari Kecamatan Bejen dan Candiroto. Metode pelatihan diawali dengan penyampaian materi pertama oleh Psikolog dengan tema pengenalan emosi dan cara pengelolaannya. Selanjutnya materi kedua, penulisan journaling berbasis canva, diberikan oleh anggota tim pengabdian. Pada tahap ini, peserta diberikan bekal dalam penggunaan Canva dan praktik langsung menulis journaling. Pada akhir pertemuan, peserta diminta melanjutkan journaling secara mandiri dengan menuliskan pengalaman mereka selama 25 hari menggunakan teknik *mood tracker*. *Mood tracker* terbukti dapat meningkatkan keterlibatan dan kebutuhan akan refleksi diri secara signifikan berkat adanya refleksi berbasis konteks serta praktik jurnal eksploratif yang didukung data (Ren et al., 2025).

Pelaksanaan tahap kedua dan ketiga dilakukan pada tanggal 8 Juni 2026 meliputi pendampingan finalisasi produk journaling digital, presentasi produk dan pemberian umpan balik guna perbaikan produk. Pada tahap ini, peserta yang berhasil menghasilkan produk sebanyak 17 guru. Evaluasi proses dan ketercapaian dilakukan oleh tim pengabdian pada akhir sesi, analisis produk dilakukan dengan review produk journaling canva oleh pakar media dan perhitungan rerata skor untuk mengukur ketercapaian tujuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat secara keseluruhan telah berjalan sesuai dengan rencana dan target yang telah ditetapkan. Kegiatan dirancang dalam beberapa tahapan yang saling berkesinambungan, yaitu pelatihan dasar pengelolaan emosi, pengenalan dan praktik teknik journaling menggunakan aplikasi Canva, praktik mandiri pencatatan pengalaman emosional, serta workshop lanjutan untuk melakukan refleksi dan finalisasi hasil journaling. Rangkaian kegiatan tersebut bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta dalam mengenali, mengekspresikan, serta mengelola emosi secara lebih terstruktur melalui media journaling yang kreatif dan mudah diterapkan (Isnaini et al., 2021). Mengenali dan mengkategorikan pengalaman emosional ini memungkinkan pendidik untuk merancang pendekatan instruksional yang mengurangi dampak negatif, meningkatkan keterlibatan positif, dan mempertahankan iklim kelas yang produktif (Xu et al., 2025).

Tahap awal kegiatan dilaksanakan pada tanggal 13 Mei 2026 melalui pelatihan dasar mengenai pengelolaan emosi dan teknik journaling menggunakan Canva. Pada tahap ini, peserta memperoleh pemahaman mengenai pentingnya kemampuan mengenali emosi yang muncul dalam kehidupan sehari-hari, faktor atau situasi yang memicu munculnya emosi, serta berbagai bentuk respons yang dapat dilakukan ketika menghadapi kondisi emosional tertentu. Materi tersebut menjadi dasar bagi peserta sebelum melakukan praktik journaling, karena proses pencatatan pengalaman emosional tidak hanya berfungsi sebagai dokumentasi kegiatan, tetapi juga sebagai sarana refleksi diri.



Gambar 2. Pelatihan Pengelolaan Emosi

Selain memperoleh materi mengenai pengelolaan emosi, peserta juga diberikan pelatihan teknis untuk memanfaatkan Canva sebagai media untuk membuat journaling. Penggunaan Canva dipilih karena dapat memberikan ruang bagi peserta untuk mengekspresikan pengalaman dan emosi secara lebih kreatif, menarik, dan personal (Triardiyanti et al., 2025). Peserta tidak hanya belajar mencatat pengalaman dalam bentuk tulisan, tetapi juga dapat mengombinasikannya dengan berbagai elemen visual sesuai kebutuhan dan preferensi masing-masing. Dengan demikian, proses journaling diharapkan menjadi kegiatan yang lebih mudah diterapkan dan mampu meningkatkan keterlibatan peserta dalam merefleksikan pengalaman sehari-hari (Nurhuda, 2017).

Setelah pelatihan tahap pertama, peserta diberikan kesempatan untuk menerapkan keterampilan yang telah diperoleh melalui kegiatan praktik mandiri. Peserta diminta untuk mencatat berbagai kejadian yang dialami serta respons emosional yang muncul setiap hari, baik dalam konteks pembelajaran maupun di luar kegiatan pembelajaran. Kegiatan praktik ini dilaksanakan secara berkelanjutan sejak 13 Mei hingga 8 Juni 2026. Selama periode tersebut, peserta diarahkan untuk membiasakan diri mengenali peristiwa yang memicu respons emosional, mengidentifikasi jenis emosi yang dirasakan, serta merefleksikan respons yang diberikan terhadap situasi tersebut.

Pelaksanaan praktik mandiri menjadi bagian penting dalam kegiatan pengabdian karena memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengaplikasikan pengetahuan yang telah diperoleh dalam situasi nyata sehari-hari. Melalui pencatatan secara rutin, peserta diharapkan semakin mampu memahami pola pengalaman emosionalnya, termasuk situasi yang dapat memunculkan emosi tertentu dan cara yang selama ini digunakan untuk meresponsnya. Proses tersebut juga mendorong peserta untuk melakukan refleksi secara lebih mendalam sehingga kemampuan pengelolaan emosi tidak hanya dipahami secara teoritis, tetapi dapat dikembangkan melalui pengalaman dan pembiasaan.

Tahap selanjutnya dilaksanakan melalui workshop tahap kedua pada tanggal 8 Juni 2026. Workshop ini diikuti oleh peserta yang sama dengan kegiatan pelatihan pertama sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung secara berkelanjutan. Pada pertemuan kedua, peserta terlibat aktif dalam proses refleksi atas pengalaman journaling yang telah dilakukan selama kurang lebih tiga minggu. Peserta memperoleh kesempatan untuk meninjau kembali catatan yang telah dibuat, mendiskusikan pengalaman selama proses pencatatan, serta menyempurnakan bentuk dan isi journaling yang dikembangkan menggunakan Canva. Catatan individu tersebut merupakan bentuk *expressive writing*, yaitu kegiatan sederhana yang bermanfaat untuk memperbaiki kesehatan fisik dan mental seseorang selama berminggu-minggu, berbulan-bulan, bahkan bertahun-tahun. Terapi ini merupakan teknik penulisan singkat yang membantu seseorang memahami dan mengatasi gejala emosional dalam kehidupan mereka (Ansar et al., 2024).



Gambar 3. Pendampingan Penyusunan Journaling

Keterlibatan aktif peserta selama workshop menunjukkan respons positif terhadap metode yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian. Peserta tidak hanya berperan sebagai penerima materi, tetapi juga terlibat secara langsung dalam proses pengembangan dan penyempurnaan produk journaling. Pendekatan partisipatif tersebut memungkinkan peserta menyesuaikan bentuk journaling dengan pengalaman, kebutuhan, dan karakteristik masing-masing (Djauhari et al., 2021). Hal tersebut didukung pula dengan hasil analisis persentase dari 35 peserta berikut ini:

Tabel 1. Evaluasi ketercapaian pengelolaan emosi

No	Sub-indikator	Rerata nilai
1	Pemahaman tentang pengelolaan emosi	83
2	Kemampuan memodifikasi emosi negatif	79
3	Keterampilan menulis journaling menggunakan canva	86

Berdasarkan hasil analisis data tampak bahwa kemampuan memodifikasi emosi negatif masih menjadi tantangan dalam menciptakan regulasi emosi yang sehat. Namun, rangkaian kegiatan secara keseluruhan yang terdiri atas pemberian materi, pelatihan keterampilan, praktik mandiri, refleksi, dan workshop lanjutan menunjukkan bahwa pelaksanaan program telah mencapai target kegiatan yang telah direncanakan, berikut merupakan tanggapan peserta terhadap keberlangsungan kegiatan pengabdian.

Tabel 2. Evaluasi ketercapaian kegiatan pengabdian

No	Sub-indikator	Rerata nilai
1	Kesesuaian kompetensi penerbit	91
2	Kepuasan layanan selama kegiatan	90
3	Ketepatan alokasi waktu kegiatan sesuai rencana	93

Produk akhir journaling terdiri atas 17 produk journaling berbasis canva. Belum seluruhnya guru dapat secara mandiri menghasilkan journaling karena keterbatasan perangkat laptop yang dimiliki oleh guru, sehingga secara teknis guru menyusun journaling secara berpasangan. Kemudian, 17 produk tersebut dikompilasi menjadi sebuah buku antologi berjudul "Menuang Rasa Menata Jiwa".



Gambar 4. Buku Antologi Kumpulan Journaling

Tahapan kegiatan yang dilakukan secara berkesinambungan memberikan kesempatan kepada peserta untuk tidak hanya memahami konsep pengelolaan emosi dan journaling, tetapi juga menerapkannya secara langsung dalam kehidupan sehari-hari. Pengelolaan emosi memberikan sumbangsih besar dalam kompetensi sosial emosional (Gross, 2015). Penguatan kapasitas sosial

emosional guru menjadi katalis positif pengelolaan kelas yang sehat (Bilqis et al., 2025). Keberlanjutan praktik journaling diharapkan dapat menjadi salah satu strategi yang dapat terus diterapkan oleh peserta setelah kegiatan pengabdian selesai. Kebiasaan melakukan pencatatan dan refleksi terhadap pengalaman emosional secara rutin dapat membantu peserta meningkatkan kesadaran terhadap kondisi emosinya serta mendorong terbentuknya respons yang lebih adaptif dalam menghadapi berbagai situasi (Reinita et al., 2025).

Penulisan journaling pada pengabdian ini belum sepenuhnya menghasilkan produk sebanyak jumlah peserta, namun guru mampu menunjukkan konsistensi dalam menulis di tengah keterbatasan sarana. Dukungan sarana sebagai upaya mencapai tujuan kegiatan selaras dengan sarana sebagai pendukung pencapaian sukses belajar, dan penggunaan fasilitas belajar yang tepat dalam proses pembelajaran akan memfasilitasi pemahaman materi pembelajaran (Damaryanti & Pradiva, 2023). Berdasarkan keterbatasan sarana, maka pemanfaatan teknologi yang diharapkan mampu memudahkan guru perlu dimitigasi sesuai sumber daya yang dimiliki mitra, selain itu keterlibatan pemangku kepentingan menjadi salah satu solusi guna keberhasilan kegiatan (Hulu, 2023; Ulfah, 2019).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah terlaksana dengan jumlah peserta guru RA sebanyak 35 orang dari Kecamatan Candirojo dan Bejen, Kabupaten Temanggung. Pelaksanaan pengabdian terdiri dari tiga tahapan; pelatihan pengelolaan emosi, pendampingan finalisasi journaling berbasis Canva, dan evaluasi serta perbaikan produk journaling.

Berdasarkan produk journaling tampak bahwa guru mampu mengenali emosi dan memberi makna atas emosi yang muncul selama 25 hari penulisan journaling, pemahaman guru mengenai pengelolaan emosi sebanyak 83 poin, kemampuan guru dalam memodifikasi emosi sebesar 79 poin dan keterampilan menulis journaling menggunakan Canva sebanyak 86 poin. Hal ini berdampak positif bagi guru dalam mengupayakan kesehatan mental individu. Keberlanjutan program promosi kesehatan mental bagi guru memerlukan dukungan berkelanjutan dari Dinas Kesehatan dan Kementerian Agama Kabupaten Temanggung, dengan kolaborasi dari para akademisi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada 1) Lembaga Penelitian Pengabdian Masyarakat Universitas Negeri Semarang atas dukungan finansial dalam kegiatan pengabdian kemitraan Nomor: 842.8.4/UN37/PPK.11/2026 tanggal delapan bulan April tahun 2026 sesuai dengan Surat Perjanjian Penugasan Pelaksanaan Dana DPA LPPM UNNES Tahun 2026. 2) Yayasan Pendidikan Muslimat Nahdlatul Ulama Kecamatan Candiroto dan Bejen Kabupaten Temanggung yang telah memberikan kontribusi dalam penyelenggaraan pengabdian kemitraan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ansar, W., Az-Zahra, A. F., Kadir, A. M., Harfinah, & Renaldi. (2024). Melatih regulasi emosi melalui jurnal cognitive reappraisal. *Science and Technology: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 106–112. <https://doi.org/10.69930/scitech.v1i2.38>
- Bilqis, A., Riyadi, A. R., & Maulidah, N. (2025). Strategi pengelolaan kelas berdasarkan kompetensi sosial emosional guru. *Elementary Journal: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 8(1), 1–11. <https://doi.org/10.47178/vsf1za71>
- Chang, M. L. (2020). Emotion display rules, emotion regulation, and teacher burnout. *Frontiers in Education*, 5, 90. <https://doi.org/10.3389/feduc.2020.00090>
- Damaryanti, E., Pradiva, S. A., & Roudhoh, R. (2023). Sarana dan prasarana pendidikan dalam pendekatan sistem. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(5), 142–148. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10280344>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Temanggung. (2026). *Profil kesehatan Kabupaten Temanggung tahun 2024*. Dinas Kesehatan Kabupaten Temanggung.
- Djauhari, M., Kumara, R. A., Putri, A., Yusuf, A., Adi, M., & Ayu, R. (2021). Pendekatan partisipatif dalam memberdayakan pemasaran online UMKM di Kampung Krupuk Sukolilo Surabaya. *Prapanca: Jurnal Abdimas*, 1(1), 28–36. <https://doi.org/10.37826/prapanca.v1i1.134>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

- Hulu, Y. (2023). Problematika guru dalam pengembangan teknologi dan media pembelajaran. *ANTHOR: Education and Learning Journal*, 2(6), 840–846. <https://doi.org/10.31004/anthor.v2i6.285>
- Isnaini, K. N., Sulistiyani, D. F., & Putri, Z. R. K. (2021). Pelatihan desain menggunakan aplikasi Canva. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 291. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v5i1.6434>
- Kasman, A. (2024). Regulasi emosi guru PAUD dalam mengurangi prokrastinasi dalam bekerja. *Journal on Education*, 7(1), 6505–6518. <https://doi.org/10.31004/joe.v7i1.7263>
- Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Badan Perencanaan Pembangunan Nasional. (2018). *Pedoman pelaksanaan intervensi penurunan stunting terintegrasi di kabupaten/kota*. Kementerian PPN/Bappenas.
- Levine Brown, E., Vesely, C. K., Mehta, S., & Stark, K. (2023). Preschool teachers' emotional acting and school-based interactions. *Early Childhood Education Journal*, 51(4), 615–626. <https://doi.org/10.1007/s10643-022-01326-1>
- Listiyawati, L., Sari, E., & Hanafi, I. (2022). Teacher's emotional intelligence, class management, and school organizational climate on interaction behavior among teachers and students. *Journal of Social Science*, 3(4), 656–665. <https://doi.org/10.46799/jss.v3i4.376>
- Nur, A. F. A., Murdiana, S., & Ridfah, A. (2022). Expressive writing dan kemampuan regulasi emosi narapidana remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(2), 110–121. <https://doi.org/10.30984/jiva.v3i2.2214>
- Nurina, P., & Setiyadi, D. (2025). Peran guru dalam pengelolaan lingkungan emosional siswa: Studi fenomenologi dengan pendekatan teori emosi Daniel Goleman. *Action Research Journal Indonesia (ARJI)*, 7(4), 3229–3251. <https://doi.org/10.61227/arji.v7i4.587>
- Pennebaker, J. W. (2018). Expressive writing in psychological science. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 226–229. <https://doi.org/10.1177/1745691617707315>
- Poulou, M. S., Garner, P. W., & Bassett, H. H. (2022). Teachers' emotional expressiveness and classroom management practices: Associations with young students' social-emotional and behavioral competence. *Psychology in the Schools*, 59(3), 557–573. <https://doi.org/10.1002/pits.22631>
- Reinita, V. A., Limiansih, K., & Budiono, G. A. C. (2025). Manajemen emosi guru dalam pengelolaan kelas: Studi kualitatif tentang strategi mengatasi perilaku agresif peserta didik. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(2), 281–294. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i2.25718>
- Ren, X., Zhang, X., Zou, R., Yan, R., & Yu, B. (2025). EmoVis: Exploring data-enabled analogue journaling to promote self-reflection for mental wellness among college students. *Behaviour & Information Technology*, 44(4), 859–881. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2024.2349182>
- Samadi, M. R., Nurishlah, L., & Mulyani, A. S. (2023). Peran regulasi emosi dalam profesionalisme guru. *TA'DIB: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(2), 207–217. <https://doi.org/10.69768/jt.v1i2.32>
- Septianawati, P., Pratama, T. S., Mustikawati, I. F., Kusuma, I. R., & Maulana, A. M. (2025). Edukasi dan pelatihan journaling diri dalam upaya menjaga kesehatan mental. *Smart Society Empowerment Journal*, 5(3), 102–108. <https://doi.org/10.20961/ssej.v5i3.102045>
- Shelemy, L., Harvey, K., & Waite, P. (2019). Supporting students' mental health in schools: What do teachers want and need? *Emotional and Behavioural Difficulties*, 24(1), 100–116. <https://doi.org/10.1080/13632752.2019.1582742>
- Sloan, D. M., & Marx, B. P. (2024). State of the science: Written exposure therapy for the treatment of posttraumatic stress disorder. *Behavior Therapy*, 55(6), 1222–1232. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2024.02.004>
- Stark, K., & Bettini, E. (2021). Teachers' perceptions of emotional display rules in schools: A systematic review. *Teaching and Teacher Education*, 104, 103388. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103388>
- Tarmizi, S. N. (2023). Menjaga kesehatan mental para penerus bangsa. *Sehat Negeriku*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Triardiyanti, A. W., Widayanti, M. D., Diningrat, S. W. M., & Beny, A. O. N. (2025). Efektivitas pelatihan penggunaan Canva terhadap kemampuan guru PAUD dalam mengembangkan media pembelajaran interaktif. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia (JPKMI)*, 5(2), 138–143. <https://doi.org/10.55606/jpkmi.v5i2.7452>

- Ulfah, M. (2019). Pendekatan holistik integratif berbasis penguatan keluarga pada pendidikan anak usia dini full day. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 10–19. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i1.255>
- Wahyuni, I. W., Raihana, R., Utami, D. T., Lubis, A. N., & Anriani, E. (2021). Kecerdasan emosi dan kompetensi sosial guru PAUD. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 4(3), 172–178. <https://doi.org/10.31004/aulad.v4i3.105>
- Wisnubroto, K. (2024). Tantangan besar, Asta Cita, dan keberlanjutan pembangunan. *Indonesia.go.id*.
- World Health Organization. (2013). *Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2030*. In WHO library.
- Xu, G., Haratyan, F., & Tian, H. (2025). A 2025 systematic review of teacher emotion regulation and well-being: implications for student engagement, learning outcomes, and professional development in EFL contexts. *Frontiers in Psychology*, 16, 1715266. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1715266>