



Strategi *Design Thinking* melalui *Journaling* untuk *Emotional Intelligence* Peserta Didik

Adinda Rifdah Parasamya Fitrah¹, Endah Wulan Astrini², Endah Andayani³

¹Universitas PGRI Kanjuruhan Malang

²SDN Sukun 2 Kota Malang

A. Membangun Kecerdasan Emosional Peserta Didik

Kecerdasan emosional atau *emotional intelligence* menjadi salah satu kompetensi penting yang perlu dimiliki peserta didik pada abad ke-21. Kemampuan mengenali emosi diri, mengelola emosi, memahami perasaan orang lain, serta membangun hubungan sosial yang baik sangat berpengaruh terhadap keberhasilan belajar maupun kehidupan sosial peserta didik (Saleng, 2021). Peserta didik tidak hanya dituntut mempunyai kemampuan akademik, tetapi juga kemampuan sosial-emosional yang baik supaya mampu menghadapi tantangan perkembangan zaman. Perkembangan kecerdasan emosional pada anak mempunyai

Adinda Rifdah Parasamya Fitrah¹, Endah Wulan Astrini², Endah Andayani³

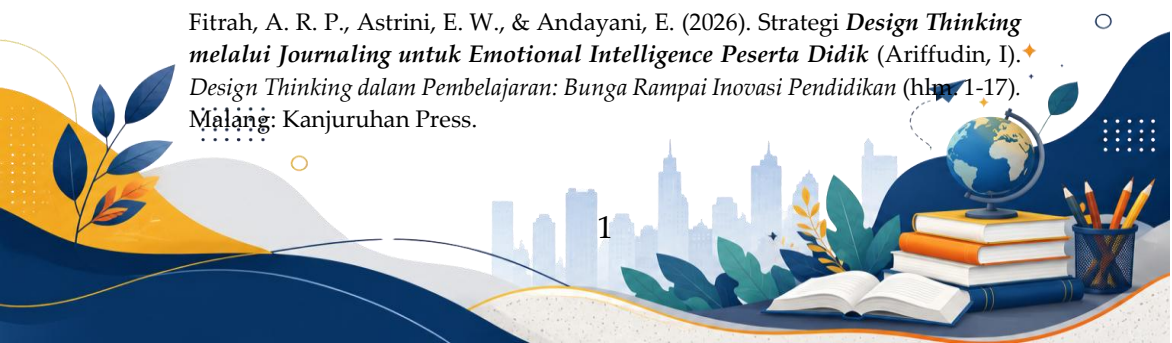
¹Universitas PGRI Kanjuruhan Malang

²SDN Sukun 2 Kota Malang

*Email: efenrust@unikama.ac.id

©2026 Kanjuruhan Press

Fitrah, A. R. P., Astrini, E. W., & Andayani, E. (2026). Strategi *Design Thinking* melalui *Journaling* untuk *Emotional Intelligence* Peserta Didik (Ariffudin, I). *Design Thinking dalam Pembelajaran: Bunga Rampai Inovasi Pendidikan* (hlm. 1-17). Malang: Kanjuruhan Press.





peran penting. Sesuai dengan penelitian dari Goleman et al., (2017) menunjukkan bahwa keserdasan emosional yang baik pada peserta didik dapat berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis, interaksi sosial, serta prestasi akademis.

Pembelajaran di sekolah seharusnya mampu memberikan ruang bagi peserta didik untuk mengenali dan merefleksikan pengalaman emosionalnya. Kurikulum pembelajaran saat ini lebih menekankan pada aspek kognitif dan akademis sehingga aspek emosional dan sosial anak-anak cenderung terabaikan (Arisanti et al., 2024). Selain itu, guru cenderung lebih menekankan hasil belajar kognitif dibandingkan proses emosional yang dialami peserta didik selama pembelajaran berlangsung (Hartanto, 2026). Akibatnya, banyak peserta didik mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, kurang percaya diri saat berpendapat serta mempunyai kemampuan empati dan kerjasama yang rendah (Izzah et al., 2025).

Peserta didik dengan kecerdasan emosional yang baik akan mencapai masa depan yang sukses. Goleman menyatakan bahwa yang menentukan sukses tidaknya seseorang bukanlah kecerdasan intelektual, tetapi kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional diukur dari kemampuan seseorang diukur dari kemampuan seseorang mengendalikan emosi dan menahan diri (Rohmah, 2018). Peserta didik dengan kecerdasan emosional tinggi tentu mempunyai kemampuan untuk berempati tinggi, jiwa sosial, memotivasi dalam menanggapi diri untuk mengendalikan stress, dan mampu menyelesaikan masalah (Wuwung, 2020).

Salah satu pendekatan yang dinilai mampu menjawab kebutuhan tersebut adalah dengan penerapan design thinking melalui kegiatan journaling. Penggunaan design thinking ini supaya pembelajaran dapat berfokus pada proses pemecahan masalah secara kreatif dan berorientasi pada pengalaman manusia. Pendekatan ini memberikan kesempatan kepada



peserta didik untuk memahami masalah melalui empati, eksplorasi ide, dan melakukan refleksi terhadap proses pembelajaran. Journaling sebagai media refleksi yang dapat membantu peserta didik lebih terbuka dalam mengenali kondisi emosional dirinya dan memahami pengalaman sosial yang dialami orang lain (Yusra et al., 2025). Kegiatan journaling melengkapi proses tersebut melalui aktivitas refleksi tertulis.

Penggabungan design thinking dan journaling diyakini mampu menciptakan suasana belajar yang lebih reflektif, kolaboratif, dan bermakna. Peserta didik tidak hanya belajar mencari solusi terhadap suatu masalah, tetapi juga belajar memahami diri sendiri dan orang lain melalui proses refleksi emosional. Tujuan penulisan book chapter ini untuk menganalisis bagaimana strategi design thinking melalui journaling dapat membantu meningkatkan emotional intelligence peserta didik dan memberikan gambaran mengenai implementasi strategi tersebut dalam pembelajaran sebagai alternatif inovasi pendidikan.

B. Konsep Dasar Pembelajaran Emosional dan Reflektif

1. *Emotional intelligence* dalam Pembelajaran

Kajian mengenai emotional intelligence berkembang dari pemikiran Salovey dan Mayer yang menepatkan emosi sebagai bagian penting dalam proses berpikir dan perilaku individu. Pemikiran tersebut diperkuat oleh Goleman bahwa keberhasilan seseorang tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual, tetapi juga dipengaruhi kemampuan mengelola emosi, membangun relasi, dan mengenali emosi orang lain. Kecerdasan emosional berkaitan erat dengan kemampuan peserta didik dalam menghadapi tekanan belajar, bekerja sama dalam kelompok, serta mengontrol respon emosional saat mengalami kesulitan (Hasanah & Pratiwi, 2020).

Pengembangan kecerdasan emosional mempunyai hubungan dengan teori belajar humanistik yang dipelopori Carl



Rogers dan Abraham Maslow. Teori ini menekankan pentingnya menciptakan lingkungan belajar kondusif untuk memenuhi kebutuhan emosional peserta didik (Halik, 2025). Teori humanistik menempatkan peserta didik sebagai individu yang mempunyai kebutuhan psikologis dan emosional yang perlu diperhatikan selama proses belajar dan dengan adanya lingkungan belajar yang aman dapat membantu peserta didik mengembangkan potensi dirinya secara optimal. Proses pembelajaran bukan sekedar mentransfer pengetahuan dari guru ke peserta didik, tetapi juga melibatkan mereka kedalam eksplorasi diri sendiri (Apriyanto et al., 2025).

Peserta didik yang mempunyai emotional intelligence yang baik cenderung lebih mampu mengontrol emosi ketika menghadapi tekanan akademik, memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi, serta lebih mudah bekerja sama dengan teman sebaya. Peserta didik juga lebih percaya diri dalam menyampaikan pendapat, mampu menghargai perbedaan, dan lebih terbuka terhadap kritik maupun saran selama proses pembelajaran (Nurhayati, 2021). Sebaliknya, rendahnya kemampuan emosional dapat menyebabkan peserta didik mudah frustrasi, sulit mengontrol emosi, kurang percaya diri, serta mengalami hambatan dalam berinteraksi sosial. Guru perlu menghadirkan pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada pencapaian nilai akademik, tetapi juga memberikan ruang bagi peserta didik untuk mengenali, memahami, dan mengembangkan kemampuan sosial emosionalnya melalui pengalaman belajar yang reflektif dan bermakna (Kartika et al., 2026).

2. *Design thinking* dalam Pendidikan

Pendekatan Design thinking berkembang melalui gagasan Tim Brown dan David Kelley yang menekankan pembelajaran berbasis empati, kreativitas, dan penyelesaian masalah nyata. Fokus utama dalam design thinking bukan menghasilkan produk, tetapi membangun cara berpikir yang empatik, kreatif, dan reflektif (Wardana, 2023). Pendekatan ini



memberikan pengalaman belajar yang lebih aktif karena peserta didik dilibatkan secara langsung dalam proses menemukan masalah dan merancang solusi (Rustam et al., 2024). Design thinking mendorong proses pembelajaran peserta didik melalui tahapan empathize, define, ideate, prototype, dan test. Setiap tahapan memberi kesempatan bagi peserta didik untuk mengeksplorasi pengalaman belajar berdasarkan permasalahan nyata yang ditemukan di lingkungan sekitar.

Pendekatan ini mempunyai keterkaitan dengan teori konstruktivisme yang dikembangkan oleh Jean Piaget. Teori ini memandang bahwa pengetahuan terbentuk melalui proses pengalaman dan interaksi individu dengan lingkungannya (Septiana & Liestyasari, 2025). Peserta didik tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi mengalami sendiri proses menemukan masalah, merancang solusi hingga mengevaluasi hasil yang diperoleh. Melalui proses tersebut, pembelajaran menjadi lebih kontekstual dan bermakna karena peserta didik terlibat langsung dalam situasi nyata.

3. Journaling sebagai Media Reflektif

Kegiatan menulis journal sebagai kegiatan yang memberikan ruang kepada peserta didik untuk menuangkan pengalaman belajar respon emosional serta keberhasilan yang peserta didik alami. Menulis catatan harian atau journaling sebagai praktik mengungkapkan ide, pikiran, bahkan emosi dalam bentuk teks atau gambar serta dapat digunakan untuk mengelola emosi (Beeh & Riwu, 2024). Peserta didik tidak hanya menuliskan apa yang dipelajari tetapi juga merasakan proses belajar tersebut. Kegiatan ini mendorong peserta didik untuk lebih terbuka terhadap kondisi emosionalnya serta lebih mampu mengontrol respon ketika menghadapi permasalahan belajar (Damanik, 2025).

Konsep journaling mempunyai keterkaitan dengan teori pembelajaran reflektif yang dikembangkan oleh John Dewey. Teori ini lebih menekankan jika pengalaman belajar



akan memberikan makna apabila individu melakukan refleksi terhadap pengalaman tersebut (Ismawati & Sari, 2025). Refleksi membantu peserta didik menghubungkan pengalaman sebelumnya dengan pemahaman baru sehingga proses belajar menjadi lebih bermakna. Peserta didik melakukan proses evaluasi diri melalui tulisan reflektif mengenai pengalaman belajar dan kondisi emosional yang mereka rasakan. Aktivitas refleksi tertulis membantu peserta didik lebih mengenali emosi diri serta meningkatkan kemampuan empati komunikasi dalam lingkungan belajar.

Journaling membantu peserta didik membangun kesadaran diri (self-awareness) melalui kegiatan refleksi terhadap pengalaman belajar yang mereka alami. Peserta didik tidak hanya menuliskan apa yang dipelajari, tetapi juga bagaimana proses belajar tersebut memengaruhi kondisi emosional dan cara berpikir mereka. Kegiatan ini membantu peserta didik mengenali kekuatan dan kelemahan diri, memahami penyebab munculnya emosi tertentu, serta mengevaluasi sikap dan tindakan yang dilakukan selama pembelajaran berlangsung. Peserta didik diajak untuk memikirkan kembali pengalaman belajar yang dialami, memahami kesalahan yang terjadi, serta menentukan langkah perbaikan yang dapat dilakukan pada pembelajaran berikutnya (Jufri et al., 2023). Proses tersebut membantu peserta didik menjadi lebih sadar terhadap cara mereka belajar serta lebih mampu menentukan strategi yang sesuai untuk menghadapi kesulitan pembelajaran.

C. Menghidupkan Pembelajaran melalui Design Thinking dan Journaling

1. Implementasi Design thinking melalui Journaling

Pendekatan design thinking sering dipahami sebagai proses pemecahan masalah yang berfokus pada aktivitas teknis, seperti merancang ide dan membuat prototipe. Namun tanpa adanya ruang refleksi, proses tersebut dapat kehilangan



makna pembelajaran yang sesungguhnya. Di sinilah peran journaling menjadi penting sebagai sarana refleksi yang menghubungkan setiap langkah pembelajaran dengan pengalaman emosional peserta didik. Integrasi ini dilakukan dengan meminta peserta didik mengisi jurnal reflektif secara mandiri di setiap akhir fase design thinking yang mereka jalani sehingga setiap tindakan dalam pembelajaran juga menjadi proses pemahaman emosional yang bermakna (Panke, 2019).

a. Fase *Empathize* (Berempati)

Pada tahap *empathize*, peserta didik melakukan observasi dan wawancara secara langsung untuk memahami pengalaman pengguna. Kegiatan ini membantu peserta didik belajar melihat suatu masalah dari sudut pandang orang lain sehingga kemampuan empati dapat berkembang secara lebih nyata. Melalui journaling, peserta didik menuliskan pengalaman emosional yang mereka rasakan selama proses observasi sehingga mereka tidak hanya mengumpulkan data, tetapi juga memahami perasaan pengguna (Haddadian et al., 2019). Temuan penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran yang melibatkan pengalaman sosial secara langsung mampu meningkatkan empati, kepedulian sosial, dan kemampuan memahami emosi orang lain pada peserta didik. Pengembangan kecerdasan emosional melalui pengalaman nyata membuat peserta didik lebih mudah membangun hubungan sosial yang positif dan memahami kondisi lingkungan sekitar (Al & Damayanti, 2020). Selain itu, kecerdasan emosional yang baik juga berpengaruh terhadap kemampuan peserta didik dalam mengenali dan mengelola emosi diri sendiri (Awang, 2019)

b. Fase Define (Menentukan Masalah)

Pada fase define peserta didik mulai menyusun dan menentukan masalah utama berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan. Dalam tahap ini peserta didik belajar memilih masalah yang paling penting untuk diselesaikan



dengan mempertimbangkan kebutuhan pengguna. Journaling membantu peserta didik merefleksikan alasan mereka memilih suatu masalah sehingga proses berpikir menjadi lebih terarah dan mendalam (Riti et al., 2021). Temuan penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran yang melibatkan proses identifikasi masalah dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kepedulian sosial peserta didik. Peserta didik menjadi lebih mampu memahami dampak suatu masalah terhadap lingkungan sekitar serta lebih bijaksana dalam mengambil keputusan. Selain itu, kecerdasan emosional membantu peserta didik mengembangkan kemampuan memahami emosi orang lain dan membangun hubungan sosial yang baik dalam proses pembelajaran (Damayanti, 2021).

c. Fase Ideate (Menghasilkan Ide) & Prototype (Membuat Purwarupa)

Proses menghasilkan ide dan mewujudkannya dalam bentuk prototipe adalah fase yang penuh dengan tantangan emosional. Kegagalan pada tahap awal adalah hal yang wajar dan bahkan menjadi bagian penting dari proses belajar. Ketika ide mereka tidak berjalan sesuai harapan atau ketika prototipe yang sudah dibuat dengan susah payah ternyata perlu diperbaiki emosi seperti frustrasi dan kecewa yang kerap muncul (Marji et al., 2026). Melalui journaling peserta didik dapat menuliskan pengalaman emosional yang mereka alami selama proses pengembangan ide. Temuan penelitian menunjukkan bahwa teknik journaling efektif membantu peserta didik meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi dan refleksi diri. Setelah diberikan layanan journaling, peserta didik menjadi lebih mampu mengendalikan emosi negatif dan menghadapi tekanan pembelajaran secara lebih baik (Kartika, 2024). Selain itu pembelajaran berbasis proyek yang melibatkan kreativitas dan pemecahan masalah juga



terbukti berkaitan dengan peningkatan kecerdasan emosional peserta didik (Kang, 2021).

d. Fase Test (Uji Coba)

Fase Test atau uji coba merupakan tahap ketika prototype diuji kepada pengguna untuk memperoleh kritik dan masukan. Pada tahap ini peserta didik sering menghadapi penolakan atau evaluasi yang tidak sesuai harapan sehingga dapat memunculkan rasa malu, kecewa, atau cemas. Situasi tersebut menuntut kemampuan pengendalian emosi agar peserta didik tidak mudah menyerah (Suyatno et al., 2023). Melalui journaling peserta didik dapat merefleksikan pengalaman mereka setelah menerima umpan balik dari pengguna. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran aktif yang melibatkan interaksi dan diskusi kelompok mampu meningkatkan kemampuan komunikasi, pengendalian diri dan keterampilan sosial peserta didik. Peserta didik menjadi lebih mampu menerima kritik, bekerja sama, dan mengelola emosi ketika menghadapi masalah dalam pembelajaran (Marji et al., 2026). Selain itu strategi pengembangan kecerdasan sosial emosional juga membantu peserta didik meningkatkan kemampuan empati dan regulasi emosi dalam proses pembelajaran (Elsayary, 2023)

2. Pengaruh terhadap Emotional Intelligence

a. Peningkatan Kesadaran Diri (Self-Awareness)

Menulis jurnal secara terstruktur mendorong peserta didik untuk berhenti sejenak dari kegiatan teknis dan merenungkan kondisi emosional mereka selama proses kreatif berlangsung. Ketika menghadapi hambatan dalam kerja kelompok atau kebuntuan ide (creative block) jurnal berfungsi sebagai alat untuk menjernihkan pikiran dan memahami diri sendiri secara lebih baik. Melalui tulisan peserta didik berlatih bukan sekadar merasakan frustrasi tetapi juga



memahami penyebabnya dan mengenali peran mereka dalam dinamika tim (Michael et al., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa journaling mampu meningkatkan kesadaran diri peserta didik karena mereka terbiasa melakukan evaluasi terhadap pengalaman emosionalnya sendiri.

b. Pengaturan Diri (Self-Regulation)

Menulis di jurnal memberikan ruang bagi peserta didik untuk melepaskan tekanan emosional yang menumpuk akibat kegagalan atau hambatan dalam proses pembelajaran. Dalam suasana kerja tim yang dinamis konflik antarpeserta didik sering kali muncul dari emosi yang tidak tersalurkan dengan baik. Jurnal hadir sebagai ruang pribadi yang bebas dari penilaian sehingga peserta didik dapat mengungkapkan rasa kecewa dan cemas tanpa perlu khawatir memicu gesekan dengan anggota kelompok lain (Nasution et al., 2026). Dengan demikian journaling membantu peserta didik mengembangkan kemampuan regulasi emosi sehingga mereka mampu menghadapi tekanan dan tantangan pembelajaran secara lebih adaptif.

c. Ketajaman Empati (Empathy Acuteness)

Dalam kerangka kerja design thinking empati bukan sekadar konsep yang dipelajari secara teoritis melainkan kemampuan nyata untuk merasakan dan memahami sudut pandang pengguna (user). Ketika peserta didik merefleksikan hasil uji coba prototipe ke dalam jurnal mereka belajar menyelaraskan perspektif desain mereka dengan kebutuhan pengguna yang sesungguhnya. Melalui tulisan reflektif peserta didik berlatih untuk melihat kritik bukan sebagai serangan terhadap diri mereka melainkan sebagai masukan berharga untuk lebih memahami kebutuhan orang yang sedang mereka bantu (Tarumingkeng, 2025). Oleh karena itu integrasi design thinking dan journaling



mampu memperkuat kemampuan empati peserta didik karena mereka terbiasa memahami pengalaman orang lain melalui proses refleksi yang mendalam.

3. Dampak Journaling terhadap Emotional Intelligence Peserta Didik

Kegiatan journaling memberikan dampak positif terhadap perkembangan emotional intelligence peserta didik karena membantu mereka mengenali dan memahami kondisi emosional yang dialami selama proses pembelajaran. Melalui tulisan reflektif, peserta didik dapat mengekspresikan perasaan seperti rasa percaya diri, cemas, kecewa, maupun senang ketika menghadapi berbagai pengalaman belajar (Wulansari & Qiptiah, 2025). Sejalan dengan penelitian dari Tulaktondok (2025) bahwa dengan adanya reflective journaling peserta didik dapat mengevaluasi pengalaman belajarnya, mengidentifikasi tantangan yang dihadapi, serta merumuskan perbaikan diri secara mandiri. Proses tersebut membantu peserta didik membangun kesadaran diri (self-awareness) dan memahami cara mengelola emosi secara lebih baik.

Selain meningkatkan kesadaran diri, journaling juga membantu peserta didik mengembangkan kemampuan regulasi emosi dan empati sosial. Peserta didik belajar mengevaluasi respons yang muncul ketika menghadapi masalah pembelajaran serta memahami pentingnya menghargai perasaan dan pendapat orang lain. Aktivitas refleksi tersebut mendorong peserta didik menjadi lebih tenang, terbuka, dan mampu membangun hubungan sosial yang lebih positif selama proses pembelajaran berlangsung. Kegiatan refleksi membantu peserta didik menyadari bahwa kesalahan dan kegagalan dalam pembelajaran merupakan bagian dari proses belajar (Syaefulloh et al., 2025). Peserta didik menjadi lebih termotivasi untuk memperbaiki diri, mencoba kembali ketika mengalami kesulitan, dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi tantangan akademik



Melalui journaling, pembelajaran tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga mendukung perkembangan sosial emosional peserta didik. Hal ini akan berdampak pada meningkatnya keterampilan sosial peserta didik dalam berinteraksi dengan guru maupun teman sebaya. Peserta didik menjadi lebih percaya diri saat berdiskusi, lebih terbuka terhadap kritik dan saran, serta lebih mampu bekerja sama dalam kelompok. Selain itu, journaling membantu peserta didik membangun komunikasi yang lebih positif karena mereka belajar memahami pentingnya menghargai pendapat dan perasaan orang lain (Arifah et al., 2025). Dengan demikian, proses pembelajaran menjadi lebih bermakna karena peserta didik tidak hanya memperoleh pengetahuan secara teoritis, tetapi juga mengalami perkembangan karakter dan kecerdasan emosional secara langsung melalui pengalaman belajar yang reflektif.

4. Refleksi Kritis terhadap Implementasi

Meskipun kegiatan penulisan jurnal reflektif memiliki potensi besar dalam mendukung perkembangan emosional peserta didik penerapannya di kelas tidak selalu berjalan mulus. Salah satu tantangan yang sering muncul adalah kesulitan peserta didik dalam mengungkapkan perasaan mereka melalui tulisan terutama bagi mereka yang belum terbiasa mengekspresikan emosi secara tertulis. Hal ini dikenal sebagai kebuntuan menulis (*writer's block*). Hambatan ini sering kali diperparah oleh kecemasan akademis (*evaluation anxiety*) di mana peserta didik merasa khawatir jika isi jurnal akan dinilai secara akademik oleh guru sehingga refleksi yang dituliskan menjadi kurang jujur dan hanya bersifat formalitas. Apabila kondisi ini terjadi fungsi journaling sebagai media refleksi emosional akan berkurang karena peserta didik tidak menuliskan pengalaman autentik yang mereka rasakan (Wang, 2025).

Maka pendidik perlu mengubah cara pandang dalam mengevaluasi jurnal ini. Penilaian sebaiknya tidak berfokus



pada keindahan tata bahasa atau kelengkapan struktur tulisan melainkan pada ketulusan refleksi dan proses pengungkapan diri peserta didik. Jurnal hendaknya diposisikan semata-mata sebagai alat penilaian formatif (formative assessment) bukan sebagai alat pengukur kemampuan akademis. Selain itu kerahasiaan (confidentiality) isi jurnal juga perlu dijamin oleh pihak sekolah. Ketika pendidik berhasil menciptakan suasana yang aman dan bebas dari tekanan penilaian atau penghakiman, peserta didik akan lebih berani untuk berefleksi secara jujur, mengakui kelemahan diri, dan memanfaatkan proses belajar secara lebih optimal (Moon, 2020).

D. Dampak Menumbuhkan Peserta Didik yang Reflektif dan Berempati

Integrasi journaling sebagai bagian reflektif dalam setiap tahapan design thinking memberikan dampak yang tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga pada perkembangan emotional intelligence peserta didik. Melalui proses refleksi yang dilakukan secara berkelanjutan, peserta didik belajar memahami pengalaman emosional yang muncul selama pembelajaran, mulai dari proses memahami masalah, bekerja sama dalam kelompok, hingga menghadapi tantangan dalam menemukan solusi. Pembelajaran tidak lagi sekadar menjadi proses penyelesaian tugas, tetapi berkembang menjadi ruang yang membantu peserta didik mengenali diri, memahami orang lain, dan membangun kepekaan sosial. Penerapan strategi ini membantu peserta didik mengembangkan kesadaran diri (self-awareness), kemampuan regulasi emosi (self-regulation), empati, serta keterampilan sosial yang menjadi bagian penting dalam emotional intelligence. Peserta didik belajar mengubah rasa frustrasi, kegagalan, dan kesulitan selama proses pembelajaran menjadi pengalaman reflektif yang mendorong perbaikan diri.

Selain itu, kegiatan journaling juga membantu peserta didik lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan,



menghargai perspektif orang lain, dan membangun komunikasi yang lebih positif dalam lingkungan belajar. Pada akhirnya, pembelajaran berbasis design thinking melalui journaling mampu menciptakan pengalaman belajar yang lebih humanis, reflektif, dan bermakna.

Dampak yang dihasilkan tidak hanya terlihat pada peningkatan kemampuan berpikir kreatif dan pemecahan masalah, tetapi juga pada terbentuknya peserta didik yang lebih resilien, adaptif, dan memiliki kepedulian sosial yang tinggi. Dengan demikian, strategi ini dapat menjadi salah satu pendekatan pembelajaran yang relevan dalam mempersiapkan peserta didik menghadapi tantangan kehidupan abad ke-21 secara seimbang, baik dari aspek kognitif maupun emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- Al, S. F. I., & Damayanti, I. P. S. (2020). Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Karakter.4(1), 137–146.
- Apriyanto, Judijanto, L., Darmayasa, & Wahyuningsih, N. S. (2025). Psikologi Pendidikan : Memahami Siswa dan Proses Belajar. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Arifah, S. S., Haniah, S. U., Marliansyah, Z., & Riska, S. (2025). Pencatatan Harian Kebajikan Sebagai Upaya Meningkatkan Kesadaran Emosional dan Perilaku Positif Siswa di Sekolah Islam Al-Alifah Palembang. 3(4), 171–178.
- Arisanti, F., Wahyudi, M., & Muttaqqin, M. (2024). Pendekatan Holistik Dalam Pendidikan Anak Usia Dini : Menyelaraskan Aspek. 4, 33–72.
- Awang.(2019).Pendidikan dasar. 6(1), 41–50.
<https://doi.org/10.23917/ppd.v1i1.7946>
- Beeh, R. A., & Riwu, S. T. (2024). No Title. 03(01), 6–17.
- Damanik, F. G. (2025). Peningkatan Keterlibatan Sosial-Emosional Peserta Didik Melalui Inovasi Emotional Boxdan Pertukaran Emosi Di Kelas Xi-9 Sma Negeri 16 Samarinda. 42–49.
- Damayanti, et al. (2021). Sosiologi. IX, 348–356.
- Elsayary, A. (2023). The Positive Social Psychology Intervention of Using Design thinking to Improve Learners ' Wellbeing in Interdisciplinary Courses. Icsit, 36–43.



- Goleman, D., Boyatzis, R. E., McKnee, A., & Finkelstein, S. (2017). *Harvard Business Review Everyday Emotional Intelligence: Big Ideas and Practical Advice on How to Be Human at Work*. Harvard Business Press.
- Haddadian, M. A., Aidil, K., Abd, A., Perumal, V., & Ismail, S. (2019). Understanding the Empathy in the Design thinking Process. 3075(2), 1631–1635. <https://doi.org/10.35940/ijitee.B7412.129219>
- Halik, A. (2025). Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Di Madrasah. 3, 98–112. Hartanto, S. (2026). Kontribusi Gaya Mengajar Guru terhadap Pembentukan Potensi Kognitif dan Emosional Siswa. 5, 220–227.
- Hasanah, Y. A., & Pratiwi, T. I. (2020). Meningkatkan Pengelolaan Emosi Pada Peserta Didik Di Sma Negeri 11 Surabaya. 337–346.
- Ismawati, N., & Sari, H. P. (2025). Integrasi Nilai-Nilai Pemikiran Progresivisme John Dewey Dalam Inovasi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. 16(2), 8551–8558.
- Izzah, A. N., Sumantri, M. S., & Dallion, E. (2025). Implementasi Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusikelompokdalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Di Sekolah Dasar. 10.
- Jufri, Asri, W. K., Mannahali, M., & Vidya, A. (2023). Strategi Pembelajaran: Menggali Potensi Belajar Melalui Model, Pendekatan, dan Metode yang Efektif. Ananta Vidya.
- Kang, N. (2021). Design-Thinking Framed EFL Autonomous Learning Through Interactive e-Journaling. 91–117. <https://doi.org/10.16875/stem.2021.22.1.91>
- Kartika. (2024). No Title. 09(September).
- Kartika, K. R., Astraguna, I. W., Febriyani, I. A. I., & Larasaty, I. (2026). Kompetensi Komunikasi Dan Sosio-Emosional Guru Dalam Mewujudkan Pembelajaran Bermakna Di Pratama Widyalaya Serathi Dharma Kabupaten Luwu Timur. 17(1).
- Marji, H. T., Rodgers, P. A., Brisco, R., Rodgers, P. A., & Brisco, R. (2026). Emotion tracking : Examining the emotional journeys of final-year design students. *The Design Journal*, 29(2), 477–498. <https://doi.org/10.1080/14606925.2025.2603606>



- Michael, J., Santoso, H. B., Junus, K., & Sandiwarno, S. (2025). Systematic R Eview Of Self -Regulated Learning Intervention And Measurement In H Igher E Duction : Towards A Holistic , Integrated , And Technology -Assisted Model. 24.
- Moon, J. A. (2020). Learning Journals A handbook for reflective practice and professional development.
- Nasution, N. I., Damanik, R. A., Supriati, & Erika, N. (2026). Penguatan Regulasi Emosi Bagi Pengurus Organisasi Kepemudaan. 6(1), 11881–11886.
- Nurhayati, L. (2021). Upaya Meningkatkan Sikap Menghargai Perbedaan Melalui Proses Keterbukaan Diri Peserta Didik. 68–77.
<https://doi.org/10.29313/tjpi.vxix.xxx>
- Panke, S. (2019). Design thinking in Education : Perspectives , Opportunities and Challenges. 281–306.
- Riti, Y. U. R., Degeng, I. N. S., & Sulton. (2021). Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Proyek dengan Menerapkan Metode Design thinking untuk Meningkatkan Keterampilan Berpikir Kritis Siswa Dalam. 1581–1587.
- Rohmah, N. (2018). Integrasi Kecerdasan Intelektual (Iq), Kecerdasan Emosi (Eq) Dan Kecerdasan Spiritual (SQ). 3, 77–102.
- Rustam, Akbar, O., & Saputra, A. B. (2024). Design thinking Dalam Pembelajaran Berdiferensiasi Bahasa Indonesia Mahasiswa Program Pendidikan Profesi Guru. 13(1), 43–56.
<https://doi.org/10.22460/semantik.v13i1.p43-56>
- Saleng, Z. A. (2021). Kecerdasan Emosional Profesionalisme Guru Dan Prestasi Belajar Siswa: Buku Berbagai Riset Pendidikan. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Salovey, P., Mayor, J. D., Caruso, D., & Lopes, P. N. (2003). Measuring emotional intelligence as a set of abilities with the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1037/10612-016>
- Septiana, W., & Liestyasari, S. I. (2025). Proses Konstruktivisme Jean Piaget pada Pemahaman Pembelajaran Berdiferensiasi Guru Sosiologi. 8, 8622–8628.
- Suciati, W. (2016). Kiat Sukses Melalui Kecerdasan Emosional dan Kemandirian Belajar. Rasibook.



- Suyatno, Juharni, I., & Susilowati, W. W. (2023). TEORI BELAJAR DAN PEMBELAJARAN: Berorientasi Higher Order Thinking Skills. Penerbit K- Media.
- Syaefulloh, Rosyidah, N., & Amelia, I. (2025). Transformasi pembelajaran berbasis proyek: optimalisasi evaluasi dan refleksi dalam meningkatkan kompetensi abad 21. 651-657.
- Tarumingkeng, R. C. (2025). Prinsip dan Tahapan Design Thinking.
- Tulaktondok, L., Siumarlata, V., & Jackson, J. (2025). Penerapan Reflective journaling dalam Pembelajaran Bahasa Inggris : Dampak terhadap Keterlibatan dan Motivasi Mahasiswa. 11(3), 2825-2833.
- Wang, Z. (2025). Reflective journal writing and interpreting anxiety : insights from a longitudinal study. December. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1671239>
- Wardana, M. A. (2023). Kreativitas Desain Inovasi. CV. Intelektual Manifes Media.
- Wulansari, W., & Qiptiah, D. M. (2025). Reflective Writing Sebagai Teknik Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan Emotional Awareness Mahasiswa Universitas Mochammad Sroedji Jember. 285-297. <https://doi.org/10.30829/alirsyad.v15i2.27439>
- Wuwung, O. C. (2020). Strategi Pembelajaran & Kecerdasan Emosional. Scopindo Media Pustaka.
- Yusra, Y. A., Info, A., & History, A. (2025). Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Journaling untuk Meningkatkan Kematangan Emosi Siswa Fatherless di SMAN Jakarta. 8, 8636-8641.