

Prolite – *Jurnaling*, sebagai kegiatan menuliskan pikiran dan perasaan secara bebas, menawarkan ruang bagi individu untuk mengeksplorasi diri mereka sendiri dengan lebih dalam.

Terlepas dari bentuknya yang bervariasi, seperti menulis diary, surat kepada diri sendiri, atau menciptakan puisi, *jurnaling* bukanlah sekadar kegiatan tanpa makna. Sebaliknya, ini adalah praktik yang dapat memberikan segudang manfaat bagi kesehatan mental seseorang.

Dalam artikel ini, kita akan merinci beberapa manfaat menarik yang dapat diperoleh melalui *jurnaling*, mulai dari mengelola stres, meredakan kecemasan, hingga membuka pintu menuju pemahaman diri yang lebih mendalam.

Baca Juga: [Review Buku The Power of Jalur Langit: Panduan Hijrah Muslimah untuk Menata Hidup, Ibadah, dan Masa Depan](#)

Siap untuk mengeksplorasi dunia terapeutik melalui tulisan? Mari kita mulai! ☐☐

## **5 Manfaat Jurnaling bagi Kesehatan Mental**

### **1. Membantu mengenali dan memahami emosi**



*Ilustrasi berbagai emosi - Freepik*



Baca Selanjutnya  
[Anniversary Komunitas LE93ND ke-3 Diisi dengan Bakti Sosial](#)