

## PSIKOEDUKASI *WRITING FOR HAPPINESS* “MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENCAPAI KESEHATAN MENTAL YANG OPTIMAL”

Nur Afni Safarina\*, Safuwan, Rahmia Dewi, Cut Ita Zahara  
Jurusan Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh  
\*Email: nurafni.safarina@unimal.ac.id

Naskah diterima: 05-07-2022, disetujui: 20-07-2022, diterbitkan: 22-07-2022

DOI: <http://dx.doi.org/10.29303/jppm.v5i3.3756>

**Abstrak** – Kesehatan mental merupakan suatu keadaan yang memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, serta mampu memberikan kontribusi kepada lingkungan. Ada berbagai cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan mental. Salah satu solusi yang ditawarkan untuk mencapai kesehatan mental yang optimal adalah dengan terapi menulis ekspresif, menulis ekspresif membantu individu untuk memahami dirinya dengan lebih baik, dan menghadapi masalah, depresi, stress, kecemasan, adiksi, ketakutan terhadap penyakit, kehilangan dan perubahan dalam kehidupannya. Adapun tujuan dari psikoedukasi ini membantu subjek mengurangi tekanan atau stres yang dirasakan, salah satunya masalah psikologis yang dihadapi oleh anak panti asuhan sehingga dapat membantu mencapai kesehatan mental yang optimal. Kegiatan psikoedukasi ini difokuskan kepada anak-anak panti asuhan Yayasan Pendidikan Islam Miftahul Jannah Desa Tambon Tunong, Kecamatan Dewantara Kabupaten Aceh Utara. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah bertambahnya pengetahuan dan informasi yang berkaitan dengan menulis ekspresif. beberapa manfaat menulis ekspresif mulai dari meningkatkan pemahaman individu, meningkatkan kemampuan interpersonal dan komunikasi, membantu mengekspresi diri, menurunkan tekanan, serta meningkatkan kemampuan dalam menyesuaikan diri.

**Kata kunci:** psikoedukasi, menulis ekspresif, kesehatan mental

### LATAR BELAKANG

Kesehatan merupakan aset bagi setiap individu untuk menjadi seorang yang potensi diberbagai sektor. Artinya, seseorang dipandang memiliki kualitas hidup yang baik apabila kesehatannya baik. (Corrigan, Druss, & Perlick, 2014). WHO memberikan pengertian tentang sehat sebagai suatu keadaan fisik, mental, dan sosial yang lengkap sejahtera dan tidak semata-mata karena tidak adanya penyakit kelemahan. Maka dapat dipahami kesehatan mental merupakan bagian dari kesehatan. Kesehatan mental juga berhubungan dengan fisik dan perilaku (WHO, 2005).

Kesehatan mental merupakan suatu keadaan yang memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya, menyadari kompetensi

yang dimiliki, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada lingkungan (WHO, 2005).

Setiap individu pasti ingin tetap menjaga kesehatan mentalnya agar tetap sehat dan baik. Ada berbagai cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan mental. Contohnya pemberian psikoterapi, dengan memberikan psikoterapi kognitif yang bertujuan untuk memulihkan fungsi kognitif, seperti kemampuan berfikir rasional, konsentrasi, serta daya ingat (Saputri, 2019). Salah satu terapi yang digunakan dalam meningkatkan kesehatan mental yaitu dengan terapi menulis ekspresif (Sugiarto & Sunarko, 2018).

Poerwadarminta (1995) menulis adalah ungkapan perasaan dan pikiran dalam bentuk tulisan yang bisa dibaca oleh orang lain. Sedangkan pengalaman itu sendiri merupakan sesuatu yang pernah dialami, dijalani, dirasakan, atau ditanggung (Siswanto & Prawita, 2003). Menurut Abbas (2020) menulis merupakan suatu tindakan katarsis, yaitu kelakuan dimana individu dapat mengekspresikan serta meluapkan emosi yang kita rasakan secara bebas agar pikiran dan perasaan menjadi nyaman.

Pennebaker dan Chung (2007) menjelaskan beberapa tujuan menulis ekspresif yaitu:

- a) Membantu menyalurkan ide, perasaan, harapan subjek ke dalam suatu media yang bertahan lama dan membuatnya merasa aman.
- b) Membantu subjek memberikan respon yang sesuai dengan stimulusnya sehingga subjek tidak membuang waktu dan energi untuk menekan perasaannya.
- c) Membantu subjek mengurangi tekanan yang dirasakannya sehingga membantu mengatasi kecemasan

Salah satu solusi yang ditawarkan untuk mencapai kesehatan mental yang optimal adalah dengan terapi menulis ekspresif, yakni salah satu teknik dari terapi menulis yang berfokus pada menulis ekspresif dan nilainya dalam mengelola pengalaman hidup. Bolton (2011) juga menyarankan bahwa kegiatan menulis ekspresif membantu individu untuk memahami dirinya dengan lebih baik, dan menghadapi masalah, depresi, stress, kecemasan, adiksi, ketakutan terhadap penyakit, kehilangan dan perubahan dalam kehidupannya.

Maka dari itu diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk membantu menyalurkan ide, perasaan dan harapan subjek ke dalam suatu media

yang lama dan membuatnya merasa aman, membantu subjek memberikan respon yang sesuai dengan stimulusnya sehingga subjek tidak membuang waktu dan energi untuk menekankan perasaannya, kemudian membantu subjek mengurangi tekanan yang dirasakan sehingga dapat membantu mencapai kesehatan mental yang optimal.

## METODE PELAKSANAAN

Adapun tujuan dari psikoedukasi ini membantu subjek mengurangi tekanan atau stres yang dirasakan, salah satunya masalah psikologis yang dihadapi oleh anak panti asuhan sehingga dapat membantu mencapai kesehatan mental yang optimal .

Kegiatan psikoedukasi ini difokuskan kepada anak-anak panti asuhan Yayasan Pendidikan Islam Miftahul Jannah Desa Tambon Tunong, Kecamatan Dewantara Kabupaten Aceh Utara. Hal ini dilakukan dengan beberapa pertimbangan bahwa menulis ekspresif dapat membawa dampak positif bagi kondisi psikis dan fisik seseorang.

Psikoedukasi merupakan kegiatan yang menekankan kepada tindakan preventif, yang bertujuan:

- a. Meningkatkan kemampuan individu
- b. Meningkatkan dukungan sosial
- c. Menurunkan/mengurangi tekanan-tekanan sosial
- d. Meningkatkan *resource* dari lingkungan fisiknya
- e. Dengan meningkatkan dukungan dari lingkungan, maka dapat mengubah tekanan dari lingkungan sebagai tantangan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah bertambahnya pengetahuan dan informasi yang berkaitan dengan menulis ekspresif. Setiap individu memiliki

pengetahuan dan pengalaman yang tersimpan dalam otaknya, langkah selanjutnya tergantung pada pilihan yang ditentukan oleh setiap individu, antar memilih untuk mengeluarkan imajinasi yang ada dalam otaknya ataupun membiarkan hal tersebut tetap tersimpan didalamnya (Warmansyah, 2015). Ketika individu memilih untuk menulis dengan menuangkan apa yang tertulis di otak ke atas kertas atau buku, maka hal tersebut tentu akan memberikan banyak manfaat untuk dirinya.

Teknik menulis ekspresif dianggap mampu mereduksi stress karena saat individu berhasil mengeluarkan perasaan sedih, kecewa, berduka yang diungkapkan kedalam bentuk tulisan, kemudian individu tersebut dapat dapat merubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, meningkatkan kekebalan tubuh, Pennebaker (1997).

Menulis merupakan kegiatan produktif dan ekspresif. Saat menulis sering kali individu tidak menyadari bahwa sesungguhnya ia sedang melakukan terapi. Menulis suatu kegiatan untuk mengeksplorasi dan mengekspresi diri, menulis memiliki kekuatan sendiri yang dapat memungkinkan individu yang terlibat untuk mengembangkan kesadaran yang lebih tinggi akan suatu peristiwa yang tidak meyenangkan. Bahkan dapat memberi manfaat kepada individu tersebut dalam membangun kognitifnya, mengontrol emosi dengan lebih baik, sebagai katarsis untuk mendapatkan energi baru, menurunkan tekanan emosional, dan memfokuskan perhatian pada tujuan dan perilakunya sehari-hari (dalam Amalia & Rahmawati, 2020).

Davis, (dalam Fikri, 2012) mengemukakan beberapa manfaat menulis ekspresif mulai dari meningkatkan pemahaman individu, meningkatkan kemampuan interpersonal dan komunikasi, membantu mengekspresi diri, menurunkan

tekanan, serta meningkatkan kemampuan dalam menyesuaikan diri.

Terdapat empat tahap menulis ekspresif menurut Hynes dan Thomopson (dalam Susanti & Supriyantini, 2013) yaitu :

- 1) *Recognition atau Intial Write*, merupakan tahap awal sebelum memasuki sesi menulis yang sebenarnya. Tahap ini difungsikan untuk membuka imajinasi individu, meningkatkan fokus pikiran, merelaksasi, menghilangkan ketakutan pada diri serta mengevaluasi kondisi pikiran, perasaan, dan konsentrasi individu.
- 2) *Examination atau Writing Exercise*, pada tahap ini individu akan diminta untuk menulis peristiwa tertentu dengan lebih spesifik baik diperistiwa dimasa lalu, masa sekarang atau masa yang akan datang.
- 3) *Juxtaposition atau Feedback*, adalah tahap refleksi untuk memperoleh kesadaran dan pemahaman baru. Pada tahap ini individu dapat membaca kembali tulisannya, merefleksikan, mengembangkan menyempurnakan, maupun berdiskusi dengan orang lain.
- 4) *Application to The Self*, Individu diberi motivasi untuk mengimplementasikan pengetahuan baru yang diperolehnya.

Beberapa dokumentasi pelaksanaan psikoedukasi yang berjudul “menulis ekspresif untuk mencapai kesehatan mental yang optimal” dapat dilihat dari gambar dibawah ini:



**Gambar 1.** Psikoedukasi kegiatan menulis ekspresif



**Gambar 2.** Kegiatan Menulis Ekspresif



**Gambar 3.** Permainan (games) untuk meningkatkan ekspresi individu



**Gambar 4.** Ekspresi Peserta psikoedukasi



**Gambar 5.** Foto bersama Panitia dan peserta psikoedukasi

Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah bertambahnya pengetahuan tentang

menulis, memperbaiki sikap dan perilaku seseorang, memperbaiki hubungan sosial, serta meningkatkan kreatifitas, daya ingat dan motivasi.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Lembaga Pengabdian pada Masyarakat (LPPM) Universitas Malikussaleh selaku Fasilitator kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat, Pimpinan Panti Asuhan Miftahul Jannah, Desa Tambon Tunong, Kecamatan Dewantara, Kabupaten Aceh Utara yang telah memberi izin dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dan teman-teman serta mahasiswa Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh yang telah membantu mensukseskan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, E.W. (2020). *Ersis Writing Theory : Cara Mudah Menulis*. Universitas Lambung: Prodi Studi Pendidikan IPS.
- Amalia, B.A (2020). Upaya meminimalisasi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan metode expressive writing therapy. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(2).
- Bolton, G, (2011). *Write Yourself, Creative Writing and Personal Development*, London: Jessica Kingsley Publisher.
- Corrigan, P.W., Druss, B.G., & Perlick, D. A. (2014). The impact of mental illness stigma on seeking and participating in health care. *Psychological Science in the Public Interest, Supplement*, 15(2).
- Fikri, H.T (2012). Pengaruh menulis Pengalaman Emosional Dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Marah Pada Remaja. *Humanitas*, IX (2).
- Pennebaker, & Chung, (2007). *Expressive Writing: Connections to Physical and*

*Mental Health*, New York: University Press.

- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional expression as a therapeutic process. *Psychological science*, 8(3).
- Poerwadarminta, W.J.S. (1995). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : PT. Balai Pustaka.
- Saputri, R. O. (2019). Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Penurunan Stres Pada Remaja. *DIII Keperawatan*.
- Siswanto & Prawitasari, E J. (2003). Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Simtom-Simtom Depresi Pada Mahasiswa (Versi elektronik). *Sosiohumanika* 16A (1).
- Sugiarto, A., Sunarko, S. (2018) Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Depresi, Cemas dan Stres Pada Remaja Di Panti Rehabilitasi Sosial PSMP Antasena Magelang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 1(1).
- Susanti, R., & Supriyantini, S. (2013). Pengaruh expressive Writing therapy terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9(2).
- Warmansyah Abbas, E. R. S. I. S. (2015) Menulis Membangun Mindset.
- WHO. (2005). *Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidenca, Practice (World Heal)*. Geneva.