

Sosialisasi Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Pendekatan Self-Healing untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa

Socialization of Expressive Writing Therapy as a Self-Healing Approach to Improve Student Mental Health

Siska Putri Belangi

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Nurul Hasanah Kutacane, Indonesia

siskaputribelangi72@gmail.com

Alamat: Jl. Blangkejeren - Kutacane, Kota Kutacane, Kec. Babussalam, Kabupaten Aceh Tenggara, Aceh

Email korespondensi : siskaputribelangi72@gmail.com

Article History:

Received: Juni 16, 2024;

Revised: Juli 04, 2024;

Accepted: Juli 18, 2024;

Published: Juli 20, 2024;

Keywords: Self-Healing, Expressive Writing, Mental Health

Abstract: Self-healing refers to a process of treatment or healing that is carried out by oneself through a process of self-confidence and is also supported by a supportive environment and external factors. The implementation of the activity "Socialization of Expressive Writing Therapy as a Self-Healing Approach to Improve Student Mental Health" started with socialization, discussion and ice breaking carried out on 10-12 February 2024. This outreach activity was attended by approximately 40 participants. The extension participants seemed enthusiastic about the materials presented by the resource persons and were able to be actively involved, so that this extension activity took place in a two-way system and many participants asked questions. The presentation of the counseling material was followed by discussion and ice breaking to the participants who were active during the discussion activities.

Abstrak : Self-healing mengacu pada suatu proses pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan oleh diri sendiri melalui proses kepercayaan diri sendiri dan juga didukung oleh lingkungan dan faktor eksternal yang mendukung. Pelaksanaan pada kegiatan "Sosialisasi Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Pendekatan Self Healing Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa" dimulai dari sosialisasi, diskusi, dan ice breaking dilaksanakan pada tanggal 10-12 Februari 2024. Kegiatan penyuluhan ini dihadiri kurang lebih sejumlah 40 peserta. Peserta penyuluhan terlihat antusias akan materi-materi yang disampaikan oleh narasumber dan mampu terlibat secara aktif, sehingga kegiatan penyuluhan ini berlangsung dengan sistem dua arah dan banyaknya peserta yang mengajukan pertanyaan. Pemaparan materi penyuluhan diikuti dengan diskusi, dan ice breaking kepada para peserta yang aktif selama kegiatan diskusi.

Kata Kunci : Self-Healing, Menulis Ekspresif, Kesehatan Mental

1. PENDAHULUAN

Self-healing sangat berkaitan dengan keyakinan karena konteks self atau diri menjadi elemen yang penting dalam memotivasi kepercayaan diri seseorang. Selain itu, self-healing juga berkaitan dengan komunikasi intrapersonal karena adanya proses dialog internal yang terjadi di dalam ruang self itu sendiri. Self sendiri dapat dibatasi sebagai "individu known to individual" yang di dalamnya memuat sejumlah komponen dan proses yang dapat diidentifikasi

* Siska Putri Belangi, siskaputribelangi72@gmail.com

seperti kognisi, persepsi, memori, rasa/hasrat, motivasi, kesadaran, dan hati nurani (Beck dkk., 2002).

Self-healing secara harfiah berarti “menyembuhkan diri sendiri”, karena kata healing sendiri diartikan sebagai “proses penyembuhan”. Self-healing mengacu pada suatu proses pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan oleh diri sendiri melalui proses kepercayaan diri sendiri dan juga didukung oleh lingkungan dan faktor eksternal yang mendukung (Crane & Ward, 2016)

Menulis dalam ilmu psikologis bisa menjadi salah satu bentuk terapi dan bisa menjadi sebuah media untuk melaksanakan konseling atau konsultasi psikologis. Di Barat, perkembangan terapi melalui tulisan disebut dengan berbagai istilah yaitu: therapeutic letter writing, expressive writing, therapeutic writing, scriptotherapy, dan dikaitkan dengan narrative therapy serta Morita therapy. Di sisi lain, fenomena perkembangan konseling melalui tulisan juga cukup pesat baik di barat maupun di Indonesia karena secara fleksibel mampu mengikuti perkembangan teknologi seperti therap e-mail atau ecounseling yaitu konseling melalui korespondensi lewat email. (Boy, 2013)

Salah satu solusi yang diberikan mencapai kesehatan mental yang optimal menggunakan terapi menulis ekspresif, yaitu salah satu teknik terapi menulis fokus pada tulisan ekspresif dan nilainya dalam mengelola pengalaman hidup. Bolton (2011) juga merekomendasikan kegiatan menulis ekspresif dapat membantu individu alami diri Anda lebih baik, dan menghadapi masalah, depresi, stres, kecemasan, kecanduan, ketakutan penyakit, kehilangan, dan perubahan dalam hidupnya.

Hasil penelitian yang dilakukan pelaksanaan terapi kelompok menulis ekspresif maka dapat disimpulkan bahwa terapi menulis ekspresif efektif untuk menurunkan depresi pada remaja yang melakukan self injury di SMP X Yogyakarta ($Z = -2.201$, $p = 0.028$). (Maulida & Annatagia, 2019)

Kesehatan mental lebih dari sekedar gangguan mental. WHO menekankan dimensi positif dari kesehatan mental, menyatakan dalam Konstitusinya bahwa kesehatan adalah keadaan kesejahteraan fisik, mental dan sosial yang lengkap dan bukan hanya tidak adanya penyakit atau penyakit. Konsep kesehatan mental meliputi kesejahteraan, kemanjuran diri yang dirasakan, otonomi, kompetensi dan pengakuan untuk mewujudkan potensi intelektual dan emosional.

Gangguan mental (penyakit pikiran) seperti yang terlihat oleh Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental (DSM). Adanya gangguan klinis yang bermakna berupa sindrom atau pola perilaku dan psikologi, gejala klinis tersebut menimbulkan “kesulitan” yang dapat

berupa nyeri, ketidaknyamanan, malaise dan disfungsi organ. Selain itu, juga menimbulkan gejala “kecacatan” (disability) dalam aktivitas kehidupan sehari-hari yang normal dan diperlukan untuk kemandirian dan kelangsungan hidup.(Ardiansyah, n.d.)

Mahasiswa merupakan individu yang cenderung stres karena banyak terlibat kegiatan, baik bidang akademik maupun non akademik. Hamzah (2020) menjelaskan bahwa stres yang dirasakan oleh mahasiswa diakibatkan oleh adanya tuntutan serta tanggung jawab terkait dengan akademik disamping hal tersebut mahasiswa juga tidak dapat lepas dari sosial yang ada di lingkungannya yang makin memberatkan mahasiswa dalam mengambil keputusan dan memunculkan stress

2. METODE

Metode pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) “Sosialisasi Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Pendekatan Self Healing Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa” terdiri dari :

- a. Sosialisasi, pada kegiatan pelaksanaan “Sosialisasi Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Pendekatan Self Healing Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa” ini dilakukan dengan orientasi mengkoordinasikan kepada Universitas Nurul Hasanah Kutacane, dan menentukan jadwal kegiatan agar berjalan lancar. Koordinasi ini dilakukan untuk kesepakatan kegiatan yang melibatkan mahasiswa. Alat dan bahan yang harus disiapkan adalah monitor LCD, laptop, leaflet/brosur, kertas, pulpen, doorprize.
- b. Desiminasi ilmu, pada kegiatan pelaksanaan “Sosialisasi Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Pendekatan Self Healing Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa” ini desiminasi ilmu yang diberikan tentang : terapi menulis ekspresif, self healing, dan kesehatan mental.
- c. Demonstrasi, pada kegiatan pelaksanaan “Sosialisasi Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Pendekatan Self Healing Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa” demonstrasi adalah berupa : menulis ekspresif
- d. Pelaksanaan, pada kegiatan “Sosialisasi Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Pendekatan Self Healing Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa” dimulai dari sosialisasi, diskusi, dan ice breaking kepada para peserta pengabdian kepada masyarakat.

- e. Monitoring dan evaluasi berkelanjutan, pada kegiatan “Sosialisasi Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Pendekatan Self Healing Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa”

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) “Sosialisasi Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Pendekatan Self Healing Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa” Di tinjau dari metode yang telah diimplementasikan antara lain:

- a. Sosialisasi

Sosialisasi kegiatan pelaksanaan Sosialisasi Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Pendekatan Self Healing Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa dalam rangka mensosialisasi kegiatan yang dilakukan. pertemuan ini dilaksanakan dengan mempresentasikan kepada pihak Universitas Nurul Hasanah Kutacane.

- b. Desiminasi Ilmu, pada kegiatan ini tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) melakukan desiminasi ilmu kepada para peserta tentang : terapi menulis ekspresif, self healing, dan kesehatan mental.

Tujuan menulis ekspresif yaitu:

- 1) Membantu menyalurkan ide, perasaan, harapan subjek ke dalam suatu media yang bertahan lama dan membuatnya merasa aman.
- 2) Membantu subjek memberikan respon yang sesuai dengan stimulusnya sehingga subjek tidak membuang waktu dan energi untuk menekan perasaannya.
- 3) Membantu subjek mengurangi tekanan yang dirasakannya sehingga membantu mengatasi kecemasan. Pennebaker dan Chung (2007)

Langkah-langkah untuk menggunakan expressive writing adalah sebagai berikut:

- 1) Penulisan bebas memungkinkan klien untuk merekam pikiran dan perasaan terdalam mereka tentang pengalaman hidup yang paling traumatis, masalah dan perasaan yang memengaruhi mereka, mengubah mereka dan kehidupan mereka.
- 2) Durasi dan Frekuensi: Biasanya, peserta diminta untuk menulis selama 15 hingga 30 menit dalam sesi tertentu. Tidak ada umpan balik. Terapi menulis ekspresif dapat dilakukan dalam beberapa sesi dengan interval waktu tertentu, misalnya selama 3 sampai 4 hari berturut-turut.
- 3) Klien dapat menuliskan berbagai permasalahan umum yang sama atau berbeda selama 4 hari berturut-turut.(Priyani, 2023)

Macam – Macam Self Healing

- 1) Forgiveness, merupakan kondisi individu berproses untuk melepaskan kemarahan, dendam, dan rasa nyeri akibat orang lain.
- 2) Gratitude, merupakan gambaran seseorang agar mampu memiliki sikap yang positif dan niatan yang baik dalam kehidupan.
- 3) Self Compassion, merupakan pemaknaan serta pandangan dalam diri atas ketidakmampuan yang dimiliki, sehingga dapat menumbuhkan empati terhadap seseorang yang belum beruntung dan memiliki keinginan untuk menolong.
- 4) Mindfulness, Konsep kesadaran dalam penerimaan pengalaman tanpa memberikan penilaian.
- 5) Positive Self Talk, merupakan pembicaraan internal yang terstruktur dan berasal dari dan untuk diri sendiri sebagai bentuk gambaran pemikiran mengenai diri sendiri dan dunia.
- 6) Expressive Writing, merupakan intervensi berbentuk psikoterapi kognitif yang dapat mengatasi masalah depresi, cemas dan stress karena membantu merefleksikan pemikiran dan perasaan terhadap peristiwa yang menyenangkan.
- 7) Relaksasi, merupakan terapi perilaku dengan teknik yang dikembangkan berfokus pada komponen yang berulang seperti kata-kata, suara, prayer phrase, body sensation, atau aktivitas otot.
- 8) Manajemen Diri, merupakan upaya yang dilakukan untuk mencapai penguasaan keterampilan diri, pengetahuan diri dan sikap yang relevan terhadap kehidupannya
- 9) Imagery, merupakan metode relaksasi yang dilakukan dengan cara mengkhayal tempat dan kejadian yang berhubungan dengan rasa yang menyenangkan. (Rahmasari, 2020)

Memahami kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari memahami kesehatan fisik dan penyakit. Beberapa penelitian telah menunjukkan hubungan antara kesehatan fisik dan mental individu, dengan individu yang menderita kondisi medis menghilangkan masalah kesehatan mental ke tingkat gangguan kesehatan mental dan sebaliknya. Gangguan juga menunjukkan penurunan fungsi fisik.

Ciri-ciri orang yang tidak sehat secara mental adalah:

- 1) Merasa tidak bahagia dalam kehidupan dan hubungan sosial

- 2) Merasa dalam keadaan tidak aman, dicekam dengan rasa takut dan khawatir yang mendalam
 - 3) Tidak percaya akan kemampuan diri
 - 4) Tidak memiliki kematangan emosional
 - 5) Kepribadian yang kurang mantap
 - 6) Mengalami gangguan dalam sistem syarafnya
 - 7) Tidak dapat memahami kondisi dirinya sendiri.
- c. Demonstrasi, pada kegiatan ini tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) melakukan demonstrasi kepada para peserta berupa : langkah-langkah untuk menggunakan expressive writing
- d. Pelaksanaan, pada kegiatan Sosialisasi Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Pendekatan Self Healing Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa dilaksanakan di Universitas Nurul Hasanah Kutacane pada tanggal 10-12 Februari 2024. Selanjutnya sosialisasi diberikan oleh tim pengabdian kepada masyarakat mengenai terapi menulis ekspresif, self healing, dan kesehatan mental. Kegiatan penyuluhan ini dihadiri kurang lebih sejumlah 40 peserta. Peserta penyuluhan terlihat antusias akan materi-materi yang disampaikan oleh narasumber dan mampu terlibat secara aktif, sehingga kegiatan penyuluhan ini berlangsung dengan sistem dua arah dan banyaknya peserta yang mengajukan pertanyaan. Pemaparan materi penyuluhan diikuti dengan diskusi, dan ice breaking kepada para peserta yang aktif selama kegiatan diskusi



SOSIALISASI TERAPI MENULIS EKSPRESIF SEBAGAI PENDEKATAN SELF-HEALING UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA





Gambar : Sosialisasi Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Pendekatan Self-Healing Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa

SOSIALISASI TERAPI MENULIS EKSPRESIF SEBAGAI PENDEKATAN SELF-HEALING UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA

SOSIALISASI TERAPI MENULIS EKSPRESIF SEBAGAI PENDEKATAN SELF- HEALING UNTUK MENINGKATKAN KE- SEHATAN MENTAL MAHASISWA

Self-healing mengacu pada suatu proses pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan oleh diri sendiri melalui proses kepercayaan diri sendiri dan juga didukung oleh lingkungan dan faktor eksternal yang mendukung

Tujuan menulis ekspresif yaitu:

- Membantu menyalurkan ide, perasaan, harapan subjek ke dalam suatu media yang bertahan lama dan membuatnya merasa aman.
- Membantu subjek memberikan respon yang sesuai dengan stimulusnya sehingga subjek tidak membuang waktu dan energi untuk menekan perasaannya.
- Membantu subjek mengurangi tekanan yang dirasakannya sehingga membantu mengatasi kecemasan. (Pennebaker dan Chung (2007))

Langkah-langkah untuk menggunakan expressive writing adalah sebagai berikut:

- Penulisan bebas memungkinkan klien untuk merekam pikiran dan perasaan terdalam mereka tentang pengalaman hidup yang paling traumatis, masalah dan perasaan yang memengaruhi mereka, mengubah mereka dan kehidupan mereka.
- Durasi dan Frekuensi: Biasanya, peserta diminta untuk menulis selama 15 hingga 30 menit dalam sesi tertentu. Tidak ada umpan balik. Terapi menulis ekspresif dapat dilakukan dalam beberapa sesi dengan interval waktu tertentu, misalnya selama 3 sampai 4 hari berturut-turut.
- Klien dapat menuliskan berbagai permasalahan umum yang sama atau berbeda selama 4 hari berturut-turut. (Priyani, 2023)



Macam – Macam Self Healing



- a. Forgiveness, merupakan kondisi individu berproses untuk melepaskan kemarahan, dendam, dan rasa nyeri akibat orang lain.
- b. Gratitude, merupakan gambaran seseorang agar mampu memiliki sikap yang positif dan niatan yang baik dalam kehidupan.
- c. Self Compassion, merupakan pemaknaan serta pandangan dalam diri atas ketidakmampuan yang dimiliki, sehingga dapat menumbuhkan empati terhadap seseorang yang belum beruntung dan memiliki keinginan untuk menolong.
- d. Mindfulness, Konsep kesadaran dalam penerimaan pengalaman tanpa memberikan penilaian.
- e. Positive Self Talk, merupakan pembicaraan internal yang terstruktur dan berasal dari dan untuk diri sendiri sebagai bentuk gambaran pemikiran mengenai diri sendiri dan dunia.
- f. Expressive Writing, merupakan intervensi berbentuk psikoterapi kognitif yang dapat mengatasi

masalah depresi, cemas dan stress karena membantu merefleksikan pemikiran dan perasaan terhadap peristiwa yang menyenangkan.

- g. Relaksasi, merupakan terapi perilaku dengan teknik yang dikembangkan berfokus pada komponen yang berulang seperti kata-kata, suara, prayer phrase, body sensation, atau aktivitas otot.
- h. Manajemen Diri, merupakan upaya yang dilakukan untuk mencapai penguasaan keterampilan diri, pengetahuan diri dan sikap yang relevan terhadap kehidupannya
- i. Imagery, merupakan metode relaksasi yang dilakukan dengan cara mengkhayal tempat dan kejadian yang berhubungan dengan rasa yang menyenangkan. (Rahmasari, 2020)

Memahami kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari memahami kesehatan fisik dan penyakit. Beberapa penelitian telah menunjukkan hubungan antara kesehatan fisik dan mental individu, dengan individu yang menderita kondisi medis menghilangkan masalah kesehatan mental ke tingkat gangguan kesehatan mental dan sebaliknya. Gangguan juga menunjukkan penurunan fungsi fisik.

Ciri-ciri orang yang tidak sehat secara mental adalah:

- Merasa tidak bahagia dalam kehidupan dan hubungan sosial
- Merasa dalam keadaan tidak aman, dicekam dengan rasa takut dan khawatir yang mendalam
- Tidak percaya akan kemampuan diri
- Tidak memiliki kematangan emosional
- Kepribadian yang kurang mantap
- Mengalami gangguan dalam sistem syarafnya
- Tidak dapat memahami kondisi dirinya sendiri.

Gambar : Leafleat Sosialisasi Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Pendekatan Self-Healing Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa

- e. Monitoring dan evaluasi berkelanjutan, pada kegiatan ini dengan melakukan pengecekan dilakukan oleh Tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan tujuan untuk memastikan bahwa telah dilaksanakan Sosialisasi Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Pendekatan Self Healing Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. Adapun hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini berjalan dengan baik.

4. KESIMPULAN

Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan tentang menulis, peningkatan sikap dan perilaku pribadi, peningkatan hubungan sosial, serta peningkatan kreativitas, daya ingat, dan motivasi.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih yang setinggi-tingginya kepada Universitas Nurul Hasanah Kutacane yang telah memberikan waktu dan tempat serta mendukung penuh kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Ardiansyah, S. (n.d.). MENTAL.

Bolton, G. (2011). *Write yourself: Creative writing and personal development*. London: Jessica Kingsley Publisher.

Boy. (2013). *Menulis ekspresif*. Universitas Negeri Yogyakarta, 1–8.

Maulida, N. H., & Annatagia, L. (2019). Terapi menulis ekspresif untuk menurunkan depresi pada remaja yang melakukan self injury. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 4(1), 74–88. <https://jurnal.ipkindonesia.or.id/index.php/jpki/article/view/jpki-4-1-2019-74>

Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional expression as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3).

Priyani, N. U. R. (2023). Terapi menulis ekspresif sebagai media kreativitas bagi pasien gangguan jiwa di panti rehabilitasi mental Yayasan Citra Medika Banyumas.

Rahmasari, D. (2020). *Self healing is knowing*. https://statik.unesa.ac.id/profileunesa_konten_statik/uploads/perpustakaan/file/c7847701-1721-4a37-910e-317bbd5a80d0.pdf