



Psikoedukasi *Expressive Writing* sebagai Strategi *Coping* untuk Membangun Resiliensi Emosional Anak Panti Asuhan Wikrama Putra Semarang

Expressive Writing Psychoeducation as a Coping Strategy to Build Emotional Resilience in Children at the Wikrama Putra Orphanage in Semarang

Arrayan Mukti ^{1*}, Hana Fitri ², Isna Laily Istiqomah ³, Selfi Ana Andriyanti ⁴, Ainnayya Nayla Daffani ⁵, Muhammad Fitahul Fikri ⁶, Allaiya Talent ⁷, Tribuana Tunggal Dewi ⁸, Dewi Khurun Aini⁹

¹⁻⁸ Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo, Indonesia

Email : 23070160008@student.walisongo.ac.id ¹, 23070160009@student.walisongo.ac.id ²,
23070160012@student.walisongo.ac.id ³, 23070160016@student.walisongo.ac.id ⁴,
23070160017@student.walisongo.ac.id ⁵, 23070160020@student.walisongo.ac.id ⁶,
23070160026@student.walisongo.ac.id ⁷, 23070160139@student.walisongo.ac.id ⁸,
dewi_khurun@walisongo.ac.id ⁹

*Penulis korespondensi : 23070160008@student.walisongo.ac.id

Riwayat artikel:

Naskah Masuk: 06 November 2025;

Revisi: 29 November 2025;

Diterima: 23 Desember 2025;

Terbit: 26 Desember 2025;

Keywords: *Coping Strategies, Emotional Resilience, Expressive Writing, Psychoeducation, Service Learning.*

Abstract: Children living in orphanages face various psychological pressures such as the loss of parental figures, unstable social dynamics, and difficulties in expressing emotions adaptively, which require appropriate coping strategies to build emotional resilience. This community service activity uses a Service Learning (SL) approach that integrates academic learning with community service, and aims to provide psychoeducation on emotions, coping strategies, and expressive writing practices as a means of building emotional resilience. This community service was aimed at 12 children from the Wikrama Putra orphanage. The service included a pre-test session, material delivery, expressive writing practice, a fun session with clay, and a post-test. The results showed an increase in understanding of emotions and coping strategies and expressive writing, as indicated by an increase in post-test scores. In addition, expressive writing helps children express pent-up emotions, reduces tension, and creates a sense of relief and insight regarding the problems they experience. Overall, psychoeducation and expressive writing practices have proven effective as preventive and curative efforts in developing coping skills in building emotional resilience in orphanage children, and the service learning approach has the potential to be implemented sustainably in psychosocial support programs for orphanage children.

Abstrak

Anak-anak yang tinggal di panti asuhan menghadapi berbagai tekanan psikologis seperti kehilangan figur orang tua, dinamika sosial yang tidak stabil, serta kesulitan mengekspresikan emosi secara adaptif yang menuntut strategi *coping* yang tepat untuk membangun resiliensi emosional. Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan *Service Learning* (SL) yang mengintegrasikan pembelajaran akademik dengan pelayanan kepada masyarakat, dan bertujuan memberikan psikoedukasi mengenai emosi, strategi coping, serta praktik *expressive writing* sebagai sarana pembentukan resiliensi emosi. Pengabdian masyarakat ini ditujukan kepada 12 anak panti asuhan Wikrama Putra. Pengabdian meliputi sesi *pretest*, penyampaian materi, praktik *expressive writing*, sesi *fun with clay* dan *posttest*. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mengenai emosi dan strategi coping dan *expressive writing* ditunjukkan oleh peningkatan nilai *posttest*. Selain itu, *expressive writing* membantu anak mengekspresikan emosi terpendam, menurunkan ketegangan, serta melahirkan rasa lega dan *insight* terkait

permasalahan yang dialami. Secara keseluruhan, psikoedukasi dan praktik *expressive writing* terbukti efektif sebagai upaya preventif dan kuratif dalam pembentukan kemampuan *coping* dalam membangun resiliensi emosional anak panti, dan pendekatan *service learning* berpotensi diterapkan secara berkelanjutan dalam program pendampingan psikososial bagi anak panti.

Kata Kunci: *Expressive Writing*, Psikoedukasi, Resiliensi Emosional, *Service Learning*, Strategi *Coping*.

1. PENDAHULUAN

Anak-anak yang tinggal di panti asuhan menghadapi kondisi sosial yang berbeda secara signifikan dibandingkan dengan anak-anak yang tumbuh bersama keluarga kandungnya. Dalam lingkungan panti, pola asuh yang bersifat kolektif dan kurangnya figur kelekatan emosional menyebabkan anak-anak mengalami keterbatasan dalam pengembangan aspek afektif dan sosial mereka. Data Komnas Perlindungan Anak (2015) mencatat bahwa sekitar 26,9% anak di panti mengalami gangguan perilaku dan 10,2% mengalami gangguan emosional, menunjukkan adanya fenomena sosial yang signifikan terkait kerentanan emosional anak di lembaga pengasuhan. Haryanti et al., (2019) mencatat bahwa 70 % anak panti memiliki ketidakstabilan emosional dan 30% sisanya tergolong memiliki perkembangan emosional cukup baik. Selaras dengan temuan Abdjul et al., (2023) yang mengungkapkan mayoritas panti asuhan di Indonesia menitikberatkan pemenuhan kebutuhan fisik dan pendidikan formal anak. Namun, belum sepenuhnya memperhatikan kebutuhan emosional dan psikologis mereka. Akibatnya, banyak anak panti tumbuh dengan tingkat kepercayaan diri rendah, rasa sedih berkepanjangan, serta kurang memiliki daya juang (*adversity quotient*) dalam tuntutan kehidupan sehari-hari.

Resiliensi emosional merujuk pada kapasitas individu dalam merespon penderitaan maupun trauma dengan adaptif sebagai aspek penting dalam pengelolaan tekanan hidup dan mencapai kesejahteraan psikologis (Akbar et al., 2024). Data menunjukkan bahwa pada tahun 2021 terdapat sekitar 45.000 anak berada dibawah pengasuhan Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA). Mereka yang tinggal di panti asuhan termasuk kelompok rentan yang memerlukan perlindungan khusus (*children in need of special protection*) (Yendork & Somhlaba dalam Saputri & Mulawarman, 2022). Selaras dengan kondisi tersebut Saputri & Mulawarman (2022) mengidentifikasi bahwa 73,3 % remaja kesulitan menerima keadaan dan dirinya sendiri, 53,3 % kesulitan membangun hubungan interpersonal, 53,3 % merasa kehilangan harapan dalam pengembangan diri dan 605 diantaranya merasa tidak punya arah dalam hidup (Saputri & Mulawarman, 2022).

Berkaca pada kondisi anak-anak panti asuhan, strategi *coping* menjadi elemen sentral dalam menghadapi tuntutan kehidupan. *Coping stress* merujuk pada sejumlah strategi yang

dapat diaplikasikan oleh individu dalam menghadapi berbagai tekanan internal maupun eksternal individu (Pujianahum et al., 2021). Banyak cara yang dapat diaplikasi dalam membentuk resiliensi emosional anak panti, salah satunya adalah melalui *expressive writing*. Hal ini sejalan dengan pendapat Yuhenita & Kurniati, (2022) bahwa salah satu alternatif dalam mengelola emosi yang baik adalah menulis. *Expressive writing* merujuk pada suatu teknik yang digunakan sebagai media ekspresi emosi individu, menyalurkan emosi atau perasaan, ide maupun hal-hal yang sulit disampaikan secara lisan sebagai alternatif dalam mereduksi ketegangan dan manajemen emosi berkaitan dengan pengalaman masa lalu (Ginanti et al., 2024)

Penelitian internasional oleh Fartoukh & Chanquoy (2020) membuktikan bahwa kegiatan *expressive writing* pada anak usia sekolah memiliki manfaat signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan fungsi kognitif. Anak-anak yang menulis tentang pengalaman emosionalnya menunjukkan penurunan gejala depresi dan kecemasan serta peningkatan kapasitas memori kerja. Proses menulis ini membantu anak memahami makna dari peristiwa yang menimbulkan stres melalui proses *meaning-making* atau pencarian makna pribadi, sehingga mampu menurunkan beban emosional dan meningkatkan kemampuan berpikir positif (Fartoukh & Chanquoy, 2020). Fakta ini menegaskan bahwa *expressive writing* tidak hanya berdampak pada kesejahteraan emosional, tetapi juga mendukung pengembangan fungsi kognitif adaptif yang penting untuk membangun resiliensi emosional. Melalui kegiatan menulis ekspresif, anak panti belajar memahami dan menyalurkan emosi mereka secara sehat, yang berkontribusi pada peningkatan *resiliensi emosional* serta kemampuan mengelola tekanan psikologis dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian diatas, tujuan pengabdian ini adalah mengintegrasikan pembelajaran akademik dengan pelayanan kepada masyarakat, dan bertujuan memberikan psikoedukasi mengenai emosi, *strategi coping*, serta menerapkan *expressive writing* sebagai sarana pembentukan resiliensi emosi. Secara lebih luas, pengabdian ini diharapkan dapat meningkatkan dukungan emosional bagi anak-anak panti, memperkuat keterikatan sosial dengan sesama penghuni maupun pengasuh, serta pembentukan dinamika psikologis yang lebih sehat di lingkungan panti asuhan.

2. METODE PENELITIAN

Pengabdian masyarakat ini ditujukan kepada anak-anak panti asuhan Wikrama Putra yang dilaksanakan pada 18 November 2025 dengan subjek sejumlah 12 anak. Pengabdian

masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan *service learning* (SL) yang menitik beratkan pada pengintegrasian pembelajaran akademik dalam pelayanan sosial masyarakat. Metode *service learning* ditempuh melalui rangkaian tahapan : (1) Identifikasi masalah dan kebutuhan masyarakat. (2) Integrasi pembelajaran akademis dalam program pelayanan. (3) Pemberian layanan kepada masyarakat. (4) Kolaborasi dengan mitra, khususnya panti asuhan. (5) Refleksi dan evaluasi. (6) menerapkan pembelajaran secara berkelanjutan dalam kehidupan.

Pengabdian masyarakat ini diawali dengan melakukan identifikasi masalah dan kebutuhan anak-anak panti asuhan dengan melalui pengamatan dalam kehidupan sehari-hari serta kajian literatur mengenai permasalahan anak-anak panti asuhan, khususnya kondisi emosional anak-anak yang tinggal di panti asuhan. Eksplorasi ini menjadi dasar perancangan program psikoedukasi yang sesuai dengan kebutuhan sasaran pengabdian. Metode yang diberikan peneliti kepada sasaran pengabdian adalah dengan menggunakan metode ceramah interaktif dan metode *expressive writing therapy*. Metode ceramah interaktif adalah suatu metode pembelajaran yang tersusun oleh kombinasi dari metode ceramah, tanya jawab dan diskusi dalam proses pembelajaran (Syamsurijal et al., 2023). Metode *expressive writing therapy* yang merupakan sebuah terapi yang dilaksanakan melalui aktivitas menulis untuk merefleksikan pengalaman, pikiran maupun perasaan terdalam yang dirasakan oleh individu terkait hal yang kurang menyenangkan dalam hidupnya (Amali & Rahmawati, 2020).

Kedua metode tersebut akan digunakan dengan cara sebagai berikut, Pada sesi pertama peneliti melakukan *pretest* kepada partisipan dan menjelaskan materi mengenai pengenalan emosi, strategi *coping* dan bagaimana *expressive writing* bisa menjadi salah satu sarana dalam membentuk resiliensi emosional anak panti asuhan. Hal ini ditujukan untuk memberikan pemahaman dasar mengenai topik penelitian. Pada saat sesi pemaparan materi peneliti akan menggunakan teknik pembelajaran ceramah interaktif yang disesuaikan dengan usia dan latar belakang anak-anak panti asuhan. Penggunaan metode ini ditujukan agar partisipan terlibat aktif dalam komunikasi dua arah tidak hanya menjadi pendengar pasif sebagai landasan yang kuat dalam memahami emosi, penggunaan strategi *coping* serta menerapkan *expressive writing* sebagai penyaluran emosi yang sehat dalam membentuk resiliensi emosional anak-anak panti.

Sesi kedua dilanjutkan dengan sesi *expressive writing therapy*. Partisipan diarahkan untuk mengungkapkan pengalaman, pikiran maupun perasaan terdalam yang dirasakan oleh masing-masing individu atas hal-hal yang kurang menyenangkan dalam hidupnya dalam bentuk tulisan dengan didasarkan pada teori Hynes dan Thompson dengan empat tahapan

sebagai berikut, Pertama, *recognition/ Initial write*, tahap ini merupakan serangkaian tahapan pembuka, ditujukan untuk merangsang imajinasi, relaksasi, menciptakan pikiran yang fokus dan konsentrasi, menilai suasana hati (*mood*), mengurangi kecemasan dan mengurangi ketakutan yang muncul dan diberikan kebebasan untuk menuliskan kata-kata yang sedang terlintas di pikiran secara spontan (Reni & Sri, 2013)

Tahapan kedua *examination/writing exercise* difokuskan untuk mengeksplorasi reaksi partisipan berkaitan dengan situasi, peristiwa emosional, hal-hal di masa yang akan datang maupun kejadian tertentu dalam hidup partisipan penelitian. Setelah selesai, selanjutnya diminta untuk membaca kembali tulisannya (Reni & Sri, 2013). Tahapan ketiga *Juxtaposition/ Feedback* merujuk pada fase merefleksikan diri, menciptakan kesadaran baru, melahirkan *insight* bagi perubahan perilaku serta memiliki pemahaman yang lebih mendalam mengenai diri sendiri. Tulisan yang telah dibuat oleh partisipan penelitian akan dibaca kembali, direfleksikan, dikembangkan, disempurnakan. Tahap terakhir dalam sesi *expressive writing* yakni *application to the self* dengan mengarahkan individu untuk menerapkan *insight* yang telah diperolehnya dalam kehidupan sehari-hari serta evaluasi keluhan atau ketidaknyamanan yang dirasakan serta alternatif penyelesaian masalah partisipan (Ginanti et al., 2024).

Setelah sesi *expressive writing therapy* selesai, dilanjutkan sesi *posttest* dalam bentuk pertanyaan pilihan ganda. Pada akhir sesi pengabdian dilakukan sesi *fun with clay*, yang mengajak anak-anak untuk bermain *clay* bersama dengan peneliti. Di samping bermain, peneliti akan melakukan wawancara kepada partisipan penelitian sambil bermain *clay* untuk mengeksplorasi pengalaman yang dirasakan setelah melaksanakan sesi *expressive writing therapy* di sesi sebelumnya meliputi perubahan emosional dan resiliensi emosional anak-anak yang tinggal di panti asuhan. Sesi terakhir adalah penutup, pada sesi ini akan diberikan mengenai kritik saran terhadap proses pengabdian masyarakat dan umpan balik bagi perbaikan partisipan penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi dan praktik *expressive writing* dilaksanakan di lingkungan panti Wikrama Putra dengan sasaran anak-anak panti sebanyak 12 orang yang dengan usia 8–12 tahun. Sejak awal kegiatan, suasana cukup ramai seperti dinamika anak kecil dalam satu lingkungan panti. Sebelum memulai pembelajaran terkait emosi dan juga *expresive writing*, terlebih dahulu dilakukan sesi *pretest* untuk mengetahui pemahaman peserta terhadap materi yang akan disampaikan. Berdasarkan hasil *pretest*, nilai peserta bervariasi dari 20 hingga 100,

artinya terdapat sebagian peserta memperoleh nilai dari tinggi hingga rendah dengan rata-rata 66,6. Setelah penyampaian materi dan tanya jawab, dilakukan sesi *posttest* untuk menilai adanya peningkatan pemahaman peserta tentang materi yang telah disampaikan.

Hasil *posttest* menunjukkan adanya peningkatan nilai pada sebagian besar peserta. Nilai rata-rata peserta adalah 81,6 yang berarti terjadi peningkatan 15 poin dari rata-rata *pretest*. Selain itu, beberapa peserta seperti D, De, B, Ar, Al, Dv, mengalami peningkatan yang cukup signifikan setelah mengikuti dan memperhatikan materi yang disampaikan. Peningkatan nilai ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan cukup efektif dalam membantu peserta memahami tentang emosi, jenis-jenis emosi, serta strategi *coping* dan *expressive writing*.

Tabel 1. Hasil *pretest posttest* anak-anak panti asuhan Wikrama Putra

Nama	Pretest	Posttest	Nama	Pretest	Posttest
A	100	100	B	20	60
V	100	100	Ar	60	80
Ad	100	80	Al	20	40
D	60	80	Dv	20	80
De	60	100	M	80	80
S	100	100	An	80	80

Dalam pemaparan materi dan pelaksanaan *expressive writing*, ketika fasilitator menjelaskan peserta aktif menjawab pertanyaan, serta memberi contoh secara spontan. Meskipun anak laki-laki cenderung lebih sering bercanda dan mengobrol satu sama lain, namun masih dapat diarahkan oleh fasilitator. Pada sesi materi anak-anak menunjukkan pemahaman awal mengenai konsep emosi sebelum materi dijelaskan. mereka dapat menyebutkan pengertian emosi dan contoh situasi tertentu, yang cukup menunjukkan bahwa mereka memiliki pemahaman awal yang cukup baik. Kemudian, saat membahas macam-macam emosi, anak-anak terlihat sangat antusias. Mereka menirukan ekspresi sedih, marah, menangis, dan ekspresi lain sambil tertawa bersama menjadi momen paling interaktif ketika pengabdian berlangsung.

Dalam sesi *expressive writing* antusiasme anak-anak terlihat jelas, mereka yang berbaring di karpet dengan memegang spidol dan kertasnya. Namun, ada juga yang menangis

saat diberikan instruksi *expressive writing*. Mengingat usia mereka masih cukup dini untuk membuat cerita secara runtut, karakteristik tulisan mereka cenderung sederhana. Ketika melakukan *expressive writing* mereka cenderung melingkar dengan beberapa temannya dengan didampingi oleh fasilitator. Bahkan ketika waktu *expressive writing* telah selesai beberapa dari mereka masih menyelesaikan tulisan mereka. Beberapa topik terungkap mengenai pengalaman kehidupan mereka di panti asuhan, cerita mengenai hal-hal yang jarang diceritakan seperti dibuli oleh teman, dipukul bahkan cerita tentang kesedihan mereka ketika hidup tanpa keluarga di sisi mereka. Meskipun ada juga dari mereka yang hanya menulis poin-poin permasalahan yang mereka rasakan. Berikut ini adalah hasil yang diungkapkan oleh anak-anak selama *expressive writing*.

Tabel 2. Hasil Expressive Writing anak-anak panti asuhan Wikrama Putra

Subjek	Kesimpulan
Subjek 1	Menuliskan perasaan campur aduk hari itu. Kemarahan karena diganggu oleh teman dan ada rasa iri kepada teman. Namun, ia juga merasa senang karena bisa berkumpul dan karena sebentar lagi waktu pulang.
Subjek 2	Anak ini membuat daftar emosi. Ia marah dan memiliki konflik dengan beberapa orang karena diganggu/dijaili, khususnya satu orang yang membuat ia merasa benci dan kecewa karena pernah dibuli. Tapi di sisi lain subjek juga senang mengganggu dan Ia juga sedih karena pernah di imunisasi dua kali.
Subjek 3	Ceritanya cukup dalam, Ia mengaku selalu menahan tangis dan berpura-pura kuat dan mandiri padahal aslinya rapuh. Ia menceritakan trauma atas keluarganya yang terpecah sehingga tinggal di panti dan sangat merindukan pelukan orang tua dan ingin merasakan disayang. Ia menutup tulisan dengan menyemangati diri sendiri dan berterima kasih pada kakak pendamping.
Subjek 4	Merasa sering dimarahi dan terpukul. Ia berandai-andai jika orang tua aslinya ada disini. Ia kadang merasa lelah ketika harus membersihkan kamar. Ia juga mengeluh cemilannya sering diambil dan uangnya hilang. Ia merasa dibuang dan selalu dibuli.
Subjek 5	Kesedihan karena diejek teman, dibuat marah, dan kehilangan uang. Ia juga menyebutkan perasaan lain dibuat tertawa dan terkejut.
Subjek 6	Anak ini menceritakan pengalaman kurang menyenangkan terkait kekerasan. Ia pernah dipukul dan disuruh-suruh. Ia takut mengadu karena

diancam akan dipukul. Ia menyatakan keinginan untuk tidak tinggal di panti.

- Subjek 7 Anak ini menceritakan kesedihannya karena ayahnya meninggal. Ia menulis kronologi detail penyakit ayahnya dimulai stroke tahun 2022, gagal ginjal 2023, meninggal jam 5 pagi hari Senin. Selain itu, ia juga mengeluh sering kehilangan barang dan diganggu teman.
- Subjek 8 Anak ini senang bisa bermain, tapi sempat marah karena dipukul teman tanpa sebab. Ia membalas pukulan itu dan bermusuhan selama 3 hari sebelum akhirnya berbaikan. Ia juga kesal karena makanannya sering diambil.
- Subjek 9 Tulisan sederhana yang mengulang-ulang perasaan mengungkapkan rasa senang saat bermain, sedih saat dimarahi.
- Subjek 10 Menggunakan gambar wajah (emotikon) untuk menjelaskan perasaan. Terdapat ungkapan kalimat aku menangis, aku senang dan aku harus sabar.
- Subjek 11 Anak ini menceritakan ia dipukul sampai menangis dan teriak oleh temannya. Ia merasa emosi. Namun, ia juga menulis kebahagiaan saat merasa ditolong oleh orang. Ia senang membantu orang tua dan bermain bola.
- Subjek 12 Anak ini sedih karena ayah ibunya tidak pernah berkunjung. Ia juga marah karena diejek teman dan kehilangan barang.
-

Sesi *expressive writing* juga diakhiri dengan meminta anak-anak untuk membaca kembali tulisan mereka dan menentukan hal kecil yang dapat mereka lakukan terkait permasalahan mereka. Ketika ditanyakan mereka dapat menjawab langkah kecil untuk masalah mereka dengan mengatakan '*lebih sayang dan cerita kak*'. Selanjutnya adalah sesi *fun with clay*, sebagai penutup rangkaian kegiatan pengabdian dan sarana eksplorasi mengenai pengalaman anak-anak panti ketika melakukan *expressive writing*. Sesi bermain *clay* menjadi salah satu bagian paling menyenangkan bagi anak-anak, terlihat mereka sangat aktif, kreatif, dan tampak gembira. Namun di samping itu justru menjadi momen untuk mengungkap mengenai bagaimana efektivitas *expressive writing* sebagai strategi *coping* dalam masalah mereka.

Hasil dari wawancara dengan beberapa peserta menunjukkan bahwa *expressive writing* memberikan dampak positif bagi mereka, karena mereka dapat menyalurkan emosinya lewat menulis dan bisa mengelola emosi. Setelah dilakukan sesi wawancara menunjukkan adanya

perubahan emosional setelah diberikan sesi *expressive writing*, meskipun pada tiap anak-anak merasakan tingkat efektivitas yang berbeda. Salah satu peserta mengatakan bahwa dirinya dapat mengekspresikan berbagai emosinya dalam bentuk tulisan, termasuk menggambarkan pengalaman keluarga terutama tentang ayahnya yang cukup berat bagi dirinya dan sulit diungkap secara lisan. Menurutnya setelah menulis membuat dirinya lebih rileks, tenang dan membantu mengurangi tekanan emosinya yang sebelumnya dirasakan, dan dirinya ingin menulis kembali di waktu lain, karena merasa kegiatan menulis ini membantu dirinya mengungkapkan emosi yang sebelumnya tidak pernah diungkapkan.

Peserta kedua juga menunjukkan respons emosional yang paling kuat dan terlihat di antara peserta lainnya. Kegiatan menulis membuatnya menangis, terutama ketika proses wawancara dan menceritakan kejadian yang telah dipendam, seperti kejadian perceraian orang tuanya, perasaan tidak aman dan nyaman serta pengalaman mendapatkan *bullying*. Dari kegiatan menulis ini membuatnya lebih tenang, meskipun masih ada beberapa emosi negatif yang masih belum sepenuhnya mereda. Akan tetapi, menurutnya dari kegiatan menulis ini membuat dirinya merasa lebih lega dan berniat untuk menjadikannya cara di kemudian hari yang dapat digunakan untuk mengekspresikan perasaannya.

Peserta terakhir mengungkapkan bahwa dirinya merasa senang saat melakukan kegiatan menulis akan tetapi setelah beberapa waktu dirinya menjadi sedih terutama saat menulis tentang orang tuanya yang belum menjenguknya, meskipun kesedihan yang dirinya rasakan belum sepenuhnya hilang, ia mengungkapkan bahwa dengan menulis dan mengekspresikan perasaannya membuat dirinya menjadi lebih tenang serta berhasil mengungkapkan perasaan yang sebelumnya dipendam karena merasa malu untuk menceritakannya dengan orang lain. Di sisi lain, dirinya merasa bersyukur karena ini merupakan pengalaman pertama kalinya menyalurkan perasaannya melalui tulisan.

Secara umum, ketiga peserta dapat mengungkapkan emosinya yang selama ini mereka pendam melalui kegiatan menulis atau *expressive writing*, setiap peserta merasakan rasa lega dan tenang yang meningkat setelah menulis, meskipun tingkat perubahan emosional yang dirasakan berbeda. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa kegiatan *expressive writing* ini efektif sebagai upaya preventif dan kuratif dalam membantu peserta untuk mengekspresikan emosi yang sebelumnya tidak mudah mereka ungkapkan secara lisan sehingga dapat menjadi strategi *coping* dalam membentuk resiliensi emosional anak panti.

Temuan ini mendukung penelitian Wajdi & Mariyati, (2025) bahwa *expressive writing* memberikan pengaruh signifikan dalam pengendalian emosi remaja panti asuhan setelah pemberian intervensi. Temuan Salma et al., (2024) juga mengungkapkan bahwa *expressive writing* terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi, karena individu merasa bahwa menyalurkan emosi negatif yang disalurkan. Semakin banyak emosi yang diungkapkan menentukan efek yang dapat ditimbulkan dari *expressive writing*. Pembentukan regulasi emosi yang baik menunjang dalam menciptakan respon emosional yang adaptif dalam menghadapi stress dan tekanan (Wiratmaja et al., 2023). Kesempatan yang diberikan dalam *expressive writing* membuka peluang untuk pengaturan emosi individu dalam membangun kesehatan mental yang mengarahkan pada kemampuan dalam menghadapi tuntutan dan tantangan (Esa & Sobrul, 2024).

Syah & Amalia (2025) mengungkapkan bahwa aktivitas menulis dapat membantu individu untuk mengkategorikan pikiran dan perasaannya secara lebih terstruktur sehingga melalui penyaluran intensitas emosi yang dirasakan selama menulis mencakup kesedihan, pengalaman menyakitkan yang kemudian dapat mengurangi tekanan psikologis yang dialami. Farella et al (2025) mengungkapkan bahwa melalui *expressive writing* memfasilitasi individu untuk memahami emosi yang meningkatkan refleksi diri yang lebih baik, sehingga memfasilitasi tidak hanya dalam mendeteksi kelemahan tapi membuka peluang mengenai penyelesaian masalah yang dirasakan. Hasil *expressive writing* yang mengandalkan proses menulis memungkinkan munculnya pemaknaan ulang (*cognitive reappraisal*) sekaligus mengurangi kecenderungan individu untuk menekan emosi yang dirasakan (*expressive suppression*) sebagai dua strategi krusial dalam meregulasi emosi (Gross dalam Qolbi et al., 2025). *Expressive writing* yang melibatkan aktivitas menulis, melibatkan stimulasi otak kiri yang menjalankan peran sebagai fungsi rasional dan analitis individu. Kemudian, ketika otak kiri, otak bagian kanan yang menjalankan peranan mengatur kreativitas, intuisi dan ekspresi perasaan dapat beroperasi secara lebih leluasa. Sehingga, individu akan lebih mudah untuk dapat merespon tekanan dan memaksimalkan potensi kognitif yang dimiliki untuk memahami diri sendiri, orang lain dan sekitarnya (Saifudi & kholidin dalam Safarina et al., 2024).

Dalam konteks panti asuhan, psikoedukasi *expressive writing* menjadi salah satu media yang dapat digunakan untuk membentuk resiliensi emosional, sebagai sarana dalam katarsis emosi melalui pengenalan, pengakuan dan pengelolaan emosi yang sedang dirasakan tanpa adanya tekanan maupun tuntutan dari siapapun, khususnya dalam konflik internal yang sulit untuk dipahami (Safarina et al., 2024). Anak-anak panti lahir dan besar dengan tuntutan

emosional yang tinggi, sehingga penerapan *expressive writing* yang dapat diberikan kepada siapa saja, membantu menguraikan pengalaman buruk yang dialami seperti perundungan (Abdi et al., 2024). Hasil penelitian menunjukkan para peserta mengungkapkan rasa lega setelah *expressive writing*. Temuan ini sejalan dengan penelitian Ginanti et al (2024) bahwa *expressive writing* menekankan pada pengungkapan pikiran dan emosi yang memfasilitasi individu untuk melepaskan emosi dan mengubah pandangan mereka mengenai emosi marah.

Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi pemaparan materi emosi dan *expressive writing* di lingkungan panti memberikan beberapa pembelajaran penting bagi peneliti. Pertama, proses ini menunjukkan bahwa dinamika belajar anak-anak panti sangat dipengaruhi oleh kondisi emosional dan lingkungan sosial (Sinaga et al., 2024). Antusiasme mereka dalam memahami konsep emosi dan mengikuti arahan menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang interaktif dapat membantu mereka terlibat secara lebih efektif. Kedua, sesi *expressive writing* menjadi pengalaman yang cukup mendalam bagi peneliti. Melihat bagaimana anak-anak dengan latar belakang psikososial yang kompleks mampu mengekspresikan perasaan yang selama ini mereka pendam, memberikan pemahaman baru bahwa strategi sederhana seperti menulis dapat menjadi sarana yang kuat untuk membuka ruang pemrosesan emosi, temuan ini sejalan dengan penelitian yang mengungkapkan bahwa *expressive writing* efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi (Putri & Rohmadani, 2024). Respon emosional peserta dari lega, menangis, hingga mulai memahami dirinya menjadi tanda bahwa kegiatan ini bukan hanya preventif, tetapi juga mempunyai fungsi kuratif dalam pembentukan resiliensi emosional.

Ketiga, peneliti menyadari bahwa setiap anak memiliki kemampuan regulasi emosi yang berbeda-beda. Ada peserta yang memerlukan pendampingan lebih intens, ada pula yang dapat mengelola perasaannya secara mandiri setelah menulis. Selain itu, interaksi bersama dengan anak-anak yang lebih kecil juga menjadi pengalaman reflektif dalam penelitian. Meskipun mereka tidak menjadi sasaran utama kegiatan, keinginan mereka untuk belajar dan terlibat menunjukkan bahwa kebutuhan afeksi dan stimulasi kognitif sangat besar dalam lingkungan panti. Situasi ini mengingatkan peneliti untuk selalu siap bersikap adaptif serta responsif atas hal-hal diluar prediksi.

4. KESIMPULAN

Kegiatan psikoedukasi dan *expressive writing* yang dilakukan di Panti Asuhan Wikrama Putra menunjukkan bahwa anak-anak panti memiliki kebutuhan emosional yang

besar dan sering kali belum tersalurkan secara sehat. Melalui pendekatan psikoedukasi dan praktik *expressive writing*, peserta dapat memahami kembali emosi mereka, mengenali jenis-jenis emosi, serta mulai memahami strategi *coping* sederhana yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Peningkatan skor *posttest* dibandingkan *pretest* memperlihatkan bahwa metode ini cenderung efektif dalam membantu anak memahami konsep emosi dan pentingnya pengelolaan diri.

Pelaksanaan *expressive writing* memberikan dampak emosional yang kuat bagi sebagian anak, mulai dari perasaan lega, menangis, hingga munculnya kesadaran baru terhadap masalah yang selama ini dipendam. Anak-anak mampu mengekspresikan pengalaman seperti kehilangan keluarga, *bullying*, dan kecemasan yang sebelumnya sulit mereka ungkapkan secara lisan. Proses ini tidak hanya membantu menurunkan tekanan psikologis, tetapi juga memfasilitasi refleksi diri dan munculnya langkah-langkah kecil untuk mengatasi permasalahan mereka. Dengan demikian, *expressive writing* terbukti efektif sebagai upaya preventif dan kuratif dalam pembentukan kemampuan *coping* dalam membangun resiliensi emosional anak panti,

Penelitian selanjutnya disarankan kegiatan *expressive writing* perlu dilakukan secara berkelanjutan, tidak hanya sebagai program satu kali, agar anak-anak dapat membangun kebiasaan mengekspresikan emosi secara sehat dan efeknya dapat lebih terukur. Panti asuhan dapat mengintegrasikan kegiatan menulis harian atau diary sebagai rutinitas pendampingan emosional. Selain itu, pendampingan lebih intens diperlukan bagi anak-anak yang menunjukkan respons emosional berat, sehingga mereka mendapatkan dukungan psikologis yang tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, S., Hasna, A., Jannah, K. M., Putri, R., Siloam, A., Muthmainnah, G., Desmitha, N. P., & Septianingrum, T. (2024). Korban Bullying: Bagaimana Dinamika Dan Penanganannya Dengan Konseling Kelompok Pendekatan Gestalt. *Journal of Islamic Education Guidance and Counseling*, 5(1), 1–10.
- Abdjul, I. N., Adinda Kartika Putri Neoe, Anisa, Fajriah An. Sabbu, Fatra Adjis, Mandangi, M. D., Maya, & Indarwati, A. (2023). Penerapan Expressing Writing Dalam Meningkatkan Adversity Quotient Pada Anak Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Manusia ELSIA*, 02(02). *ELSIA: Jurnal Psikologi Manusia*, 02(02), 29–37. <http://jgu.garmian.edu.krd>
- Akbar, N. A., Aulia, N. F., Kusnanda, R. R. B., & Halida, A. N. (2024). Pengaruh Social

Support terhadap Resiliensi Emosional pada Siswa SMP Negeri 26 Surabaya. *Jipsi*, 6(2), 112–121. <https://doi.org/10.37278/jipsi.v6i2.978>

- Amali, B. A., & Rahmawati, L. E. (2020). Universitas Muhammadiyah Malang, East Java, Indonesia *JIPT (Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan)* Upaya meminimalisasi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan metode expressive writing therapy. *JIPT (Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan)*, Vol. 08 No(02), 109–118. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/>
- Esa, P. A., & Sobrul, L. (2024). Membangun Resiliensi Sepanjang Rentang Kehidupan. *Karimah Tauhid*, 3, 6846–6854.
- Farella, M., Sladeczek, I., & Groleau, D. (2025). Exploring Qualitative Evidence Through a School-Based Intervention: Can Youth Be Empowered Through Writing? *Education Sciences*, 15(3), 1–20. <https://doi.org/10.3390/educsci15030269>
- Fartoukh, M., & Chanquoy, L. (2020). Expressive writing in school children: Effects on well-being and working memory. *Journal of Writing Research*, 11(3), 505–523. <https://doi.org/10.17239/JOWR-2020.11.03.04>
- Ginanti, A. sri, Makmun Hasibuan, U., Dania, & Siregar, J. (2024). Efektivitas Teknik Expressive Writing Dalam Menurunkan Burnout Pada Pembelajaran di Sekolah Menengah Atas. *Social Science and Contemporary Issues Journal*, 2(1), 133–139. <https://doi.org/10.59388/sscij.v2i1.507>
- Haryanti, D., Pamela, E. M., & Susanti, Y. (2019). Perkembangan Mental Emosional Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(2), 97–104.
- Pujianahum, N. F., Supriatna, E., & Bangun, M. F. A. (2021). Strategi Coping Stress pada Remaja Panti Asuhan. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 5(2), 167–186.
- Putri, S., & Rohmadani, Z. V. (2024). Terapi Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja di SMP X Yogyakarta. *Journal of Basic Educational Studies*, 4(3), 2188–2195.
- Qolbi, S., Saputri, M., Salsabila Putri Khairani, Dini Devindra Yuni, & Aisyah El Hafidzoh. (2025). Efektivitas Expressive Writing Terhadap Regulasi Emosi pada Mahasiswa. *Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(4), 723–734. <https://doi.org/10.63822/3zrgyt57>
- Reni, S., & Sri, S. (2013). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Muka Umum pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 9(Desember), 119–129.
- Safarina, N. A., Pratama, M. F. J., Amin, S., Sitorus, M. E. D. P., Tsaniyah, L., Raudatusyifa, P., JJ, T. M., Anastasya, S., & Fazila, D. (2024). Psikoedukasi Penulisan Diary Sebagai Strategi Untuk Menangani Konflik Diri Dan Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, 7(4), 262–267. <https://doi.org/10.29303/jppm.v7i4.7757>
- Salma, A., Handayani, P. K., Widyarini, N., & Jember, U. M. (2024). Effectiveness of

Expressive Writing for Emotion. *INSPIRE 2024; International Symposium on Global Education, Psychology, and Cultural Synergi*, 1–8.

- Saputri, N. R., & Mulawarman. (2022). Resiliensi sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologi Remaja Panti. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 7(2), 1–12.
- Sinaga, M. A., Putri, M., Lubis, M. A., Studi, P., Kesejahteraan, I., Ilmu, F., & Politik, I. (2024). Pengaruh Lingkungan Sosial Terhadap Pembentukan Perilaku Anak Panti Asuhan Puteri Daerah Aisyiyah Kota Medan. *Jurnal Intervensi Sosial Dan Pembangunan (JISP)*, 5(2), 135–145. <https://doi.org/10.30596/jisp.v5i2.20627>
- Syah, A. Y., & Amalia, R. (2025). Analisis Penerapan Terapi Expressive Writing dalam Menurunkan Kecemasan pad Remaja Korban Bullying. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 15(3), 657–664.
- Syamsurijal, S., Sabillah, B. M., Hakim, U., & Irsan, I. (2023). Relevansi Penggunaan Metode Ceramah pada Pembelajaran Di Sekolah Dasar Di Era Digital. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(4), 1758–1767. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i4.5495>
- Wadjdi, W. B., & Mariyati, L. I. (2025). Effectiveness of Expressive Writing therapy on Emosional Handling Adolescent Girls at X Orphanage [Efektifitas terapi Expresive Writing terhadap Pengendalian Emosi pada Remaja Puteri di Panti Asuhan X]. *UMSIDA Preprint Server*, 1–9.
- Wiratmaja, F. A., Zega, K., Sarjannadil, K. K., Hermawan, M. G., Huda, M. A., Nugroho, N., & Agustini, W. A. (2023). Tinjauan Terhadap Faktor-Faktor Peningkatan Resiliensi Pada Remaja Akhir. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 2(4), 319–327.
- Yuhanita, N. N., & Kurniati, A. (2022). Pendampingan Siswa Untuk Mereduksi Stress Akademik Melalui Penerapan Expressive Writing. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bumi Raflesia*, 5(2), 894–898. <https://doi.org/10.36085/jpmbr.v5i2.3254>