

EXPRESSIVE WRITING SEBAGAI UPAYA SELF-HEALING**Irfan Fahriza¹, Syari Fitrah Rayaginansih², Aisha Nadya³ Khilda Shopia⁴**¹Masoem University, Indonesia²Masoem University, Indonesia³Universitas Islam Syekh- Yusuf, Indonesia⁴Universitas Islam Syekh Yusuf, Indonesia*Corresponding author, irfan.fahriza@masoemuniversity.ac.id¹

Abstrak: Peran ayah sangat penting bagi perkembangan individu dampak ketidakhadirannya sangat signifikan, meliputi kenakalan remaja, kontrol emosi rendah, perilaku agresif pada anak laki-laki, serta rendahnya harga diri dan kesejahteraan psikologis. Individu juga rentan mengalami kesepian, rendah diri, ketidakstabilan emosional, dan kesulitan interpersonal. *Expressive writing* (menulis ekspresif) menawarkan solusi terapeutik dengan memfasilitasi ekspresi emosi yang sulit diutarakan secara lisan, mengurangi stres dan kecemasan, serta mendukung proses *self-healing*. Terdapat beberapa tahapan kegiatan yang dilakukan yaitu *Recognition/Initial write, Examination/writing exercise, Juxtaposition* atau *Feedback, Application to The Self*. Workshop menulis ekspresif terbukti membantu individu merefleksikan pengalaman traumatis, mengelola emosi, dan meningkatkan kesadaran diri, sehingga berkontribusi pada kesejahteraan emosional yang lebih baik.

Kata Kunci : *Menulis ekspresif (Expressive writing), Self-healing , Kesejahteraan emosional*

Riwayat Artikel

Received: 21 Juni 2025	Revised: 07 Juli 2025	Accepted: 24 Juli 2025	Published: 31 Juli 2025
----------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------

Citation (APA): Fahriza, I., Rayaginansih, S. F., Nadya, A., & Shopia, K. (2025). Expressive Writing sebagai Upaya Self-Healing. *Jurnal Karya Abdi Bangsa (JKAB)*, 1(1), 1–7.

PENDAHULUAN

Fenomena *fatherless* mempunyai arti yang berbeda jika dilihat dari konteks negara-negara barat dan Indonesia. Anak-anak di negara barat mengalami ketidakhadiran ayah dalam hidup dikarenakan terpisahnya kedua orangtua mereka sementara berbeda dengan kondisi Indonesia justru ketidakhadiran ayah meskipun kedua orangtua menikah secara sah (Hidayah et al., 2023).

Fatherless diartikan sebagai ketidakhadiran seorang ayah dalam mengasuh anak baik secara fisik maupun psikis. Padahal penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan ayah dianggap sebagai sumber utama kesejahteraan keluarga dan perkembangan anak yang optimal (Diniz et al., 2021). Siswa laki-laki di usia sekolah dasar yang tidak didampingi ayah dalam pengasuhan cenderung melakukan kenakalan remaja, memiliki control emosi rendah, dan berperilaku agresif (Osborne & McLanahan, 2007). Penelitian lain menyebutkan bahwa ayah yang tidak hadir dalam proses pengasuhan anak menyebabkan rendahnya harga diri anak dan ketidakmampuan anak dalam mengambil inisiatif, serta rendahnya kesejahteraan psikologis anak (Chideya & Williams, 2013). Fatherless apat memiliki dampak signifikan pada perkembangan emosional individu di usia dini, termasuk dalam hal pembentukan hubungan interpersonal, kesejahteraan psikologis, dan respons terhadap stress (Romadhona & Kuswanto, 2024). Dengan kata lain, ketidakhadiran ayah dalam proses pengasuhan anak menyebabkan perkembangan yang negatif.

Tumbuh tanpa figure ayah (*fatherless*) memungkinkan adanya dampak pada perkembangan individu. Secara emosional, individu yang kehilangan peran ayah merasa kesepian dan kurang mendapat dukungan emosional yang memadai. Hal ini dapat menyebabkan perasaan rendah diri dan ketidakstabilan emosional. Dari segi pendidikan, ketiadaan figur ayah memungkinkan adanya keterkaitan dengan prestasi akademis rendah. Tanpa adanya peran serta ayah dalam proses pembelajaran memungkinkan individu kurang mendapatkan dorongan atau motivasi untuk belajar, yang berakibat pada pencapaian di sekolah. Sementara dari sisi sosial, individu yang tidak tersentuh peran ayah dalam kehidupannya memungkinkan di masa dewasa menghadapi kesulitan dalam mengembangkan hubungan interpersonal.. Ketiadaan figur ayah dapat mempengaruhi bagaimana individu berinteraksi dengan teman sebaya

Peran ayah dalam pengasuhan anak merupakan panutan pertama terutama dalam hal perilaku dan nilai moral. Anak dapat belajar banyak hal dari ayah antara lain bagaimana cara

berinteraksi, bagaimana cara menangani konflik dan bagaimana memperlakukan orang lain. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam rangka meningkatkan kesadaran peran ayah secara umum melalui workshop menulis ekspresif tentang ayah dalam bentuk antologi cerpen. Kegiatan menulis ekspresif dapat membantu individu memahami diri lebih baik dan memiliki kemampuan menghadapi masalah yang berhubungan dengan kesehatan mental (Bolton dalam Van Goidsenhoven & Masschelein, 2021).

Menulis memungkinkan individu untuk mengekspresikan perasaan dan emosi yang sulit dikemukakan secara lisan. Hal ini dapat membantu mengurangi stress dan kecemasan dengan memberikan ruang untuk memproses perasaan tersebut. Proses ini kemudian dikenal sebagai penulisan ekspresif memungkinkan membantu individu dalam mengelola stress sehingga tercapainya kesejahteraan emosional. *Expressive writing* atau menulis ekspresif dilakukan dalam rangka memusatkan perhatian individu pada detail ingatan yang seringkali dianggap tidak penting dalam rangka memvalidasi pengalaman emosional (Kacewicz et al., 2007)

Expressive writing dianggap dapat mengungkap isi pikiran atau perasaan individu melalui tulisan tangan. Ketika individu mampu mengungkapkan emosi-emosi negatif yang dialami seperti perasaan sedih, kecewa dan duka ke dalam tulisan diharapkan dapat mereduksi stress (Pennebaker & Chung, 2007). Teknik *expressive writing* memiliki banyak keterampilan yang mendukung proses konseling, terutama bagi siswa yang sulit mengungkapkan pikiran atau perasaan mereka melalui bercerita atau berbicara dengan konselor. Teknik ini merupakan bagian dari terapi ekspresif yang berfokus pada emosi (Anggraini et al., 2019). Menurut Wright (dalam Susilowati & Hasanat, 2015), *expressive writing* adalah aktivitas menulis yang mencerminkan refleksi dan ekspresi klien, baik atas inisiatif sendiri atau sugesti dari terapis.

Diskusi mengenai figur ayah, terutama bagi mereka yang mengalami ketidakhadiran ayah secara fisik maupun psikis, dapat memicu emosi yang sensitif dan sulit diungkapkan melalui percakapan langsung. Hambatan ini dapat berasal dari berbagai faktor, termasuk norma sosial, ketakutan akan penilaian, atau kesulitan internal dalam memproses trauma atau kekecewaan yang terkait dengan hubungan tersebut.

Mengingat tantangan dalam ekspresi verbal ini, *workshop* menulis ekspresif (*expressive writing*) menjadi intervensi yang sangat relevan dan berharga. Menulis ekspresif menawarkan sebuah medium non-verbal yang aman dan pribadi bagi individu untuk mengekspresikan perasaan dan emosi yang sulit dikemukakan secara lisan. Proses ini memungkinkan individu

untuk mencurahkan pikiran dan perasaan terdalam mereka terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan atau traumatis, termasuk pengalaman yang berkaitan dengan figur ayah.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa workshop dan publikasi karya tulis populer, berupa antologi cerpen. Kegiatan ini tidak saja sebagai upaya peningkatan budaya literasi tetapi juga upaya untuk *stress relieve*, *self-healing* dan *self-motivated*. Hynes & Hynes dan Thompson (dalam Susanti & Supriyantini, 2013)) membagi *expressive writing* ke dalam beberapa tahapan antara lain sebagai berikut:

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No	Kegiatan	Uraian Kegiatan
1	<i>Recognition/Initial write</i>	Tahap ini bertujuan untuk feedback menuntut peserta untuk lebih membuka imajinasi, memfokuskan pikiran, mempersiapkan diri dan mengantisipasi relaksasi dan menghilangkan ketakutan situasi yang mungkin terjadi. Peserta diberikan kesempatan untuk menulis sistematis secara bebas.
2	<i>Examination/writing exercise</i>	Pada tahap ini para peserta workshop diminta untuk menuliskan peristiwa spesifik yaitu tentang ayah mereka masing-masing.
3	<i>Juxtaposition</i> atau <i>Feedback</i>	Tahap ini adalah refleksi untuk memperoleh kesadaran pemahaman baru. Pada tahap ini peserta diminta untuk membaca kembali, merefleksikan dan mengembangkan tulisannya agar dapat dikumpulkan menjadi satu antologi untuk diterbitkan
4	<i>Application to The Self</i>	Peserta workshop diberi motivasi untuk mengimplementasikan pengetahuan baru yang diperolehnya.

Berikut adalah dokumentasi pelaksanaan workshop



HASIL DAN PEMBAHASAN

Menulis adalah aktifitas yang produktif dan ekspresif. Pada saat proses menulis individu terkadang tidak menyadari bahwa sebenarnya sedang menjalani proses terapi (Harris, 2012). Sebagai bentuk eksplorasi dan ekspresi diri, menulis memiliki kekuatan bagi individu untuk mengembangkan kesadaran lebih dalam mengenai suatu peristiwa (Johnstone, 1996). Melalui *expressive writing* individu merefleksikan pikiran dan perasaan terdalam mereka terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan atau traumatis (Lepore, 1997). Refleksi ini membantu siswa mengubah kognitif, mengatur emosi dengan lebih baik, menjadi sarana katarsis, mendapatkan energi baru, mengarahkan perhatian, meredakan tekanan emosional, serta memfokuskan diri pada tujuan dan perilakunya. *Expressive writing* mendorong individu untuk mencurahkan pikiran dan perasaan mereka secara mendalam dan terbuka. Proses ini membantu dalam beberapa cara:

- a. Kognitif : mengubah cara berpikir individu mengenai peristiwa yang tidak menyenangkan dan menyebabkan stress dalam kegiatan ini adalah mengingat pengalaman dengan ayah masing-masing
- b. Emosional : membantu individu dalam rangka mengelola emosi dengan tujuan mengurangi tingkat stress dan pengalaman tidak menyenangkan
- c. Katarsis : individu dapat melepaskan emosi yang tertahan sehingga adanya perasaan lega
- d. Kesadaran diri: setelah individu mengekspresikan diri lewat tulisan diharapkan memiliki pemahaman dan kesadaran dari peristiwa yang telah dialami sehingga memungkinkan membuat keputusan lebih bijaksana di masa depan.

Expressing writing memiliki kekuatan tersendiri karena merupakan bentuk eksplorasi dan ekspresi pemikiran, emosi, dan spiritual yang dapat digunakan untuk berkomunikasi dengan diri sendiri dan mengembangkan pemahaman serta kesadaran akan suatu peristiwa. Kebiasaan menulis seperti buku harian atau journaling dapat membantu individu mengungkapkan dan mengurangi permasalahan-permasalahan emosional seperti kekhawatiran, cemas, stres, dan sebagainya (Jayanti et al., 2022).

La Marca et al., (2019) mengemukakan bahwa menulis, terutama yang berisi ungkapan hati, bagi penulisnya sendiri memiliki potensi besar dalam mengatasi ketidakseimbangan emosi. Sudah banyak bukti empiris mengenai manfaat *expressive writing* antara lain dapat

meningkatkan performa kinerja, menurunkan kecemasan, mengurangi depresi (Ramirez & Beilock, 2011; Stice et al., 2006, 2008).

Dari beberapa pemaparan diatas jelas bahwa *expressive writing* memiliki banyak manfaat.. Salah satunya adalah membantu pelepasan emosi, di mana individu dapat mengungkapkan perasaan dan pikiran yang mendalam. Proses *expressive writing* ini dapat mengurangi stres dan kecemasan, serta memberikan rasa lega. Selain itu, *expressive writing* meningkatkan kesadaran diri dan introspeksi, membantu individu memahami diri mereka lebih baik. Aktivitas ini juga mendorong kreativitas, memungkinkan eksplorasi ide dan imajinasi tanpa batas. Dengan rutin menulis, kemampuan berbahasa dan menulis individu akan meningkat, serta mempermudah mereka dalam menyusun solusi terhadap berbagai masalah yang dihadapi.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil kegiatan workshop yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini dapat disimpulkan beberapa hal yaitu;

1. *Expressive writing* dapat digunakan dalam rangka membantu individu mengatasi kecemasan, stres, dan berbagai masalah emosional lainnya.
2. *Expressive writing* membantu individu mengasah keterampilan komunikasi. Dengan mengekspresikan diri melalui tulisan dapat meningkatkan kemampuan individu dalam menyampaikan pikiran dan perasaan secara jelas dan efektif.
3. Dengan memberikan ruang bagi ekspresi diri yang mendalam dan refleksi, terapi ini memungkinkan individu untuk memperoleh wawasan yang lebih baik tentang diri mereka sendiri, mengatur emosi dengan lebih efektif, dan menjalani kehidupan yang lebih sehat dan produktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Chideya, Y., & Williams, F. (2013). Adolescent fathers: exploring their perceptions of their role as parent. *Social Work/Maatskaplike Werk*, 49(2).
- Diniz, E., Brandao, T., Monteiro, L., & Verissimo, M. (2021). Father involvement during early childhood: A systematic review of the literature. *Journal of Family Theory & Review*, 13(1), 77–99.
- Harris, J. (2012). *Signifying pain: Constructing and healing the self through writing*. State University of New York Press.
- Hidayah, N., Ramli, A., & Tassia, F. (2023). Fatherless Effects On Individual Development;

An Analysis Of Psychological Point Of View And Islamic Perspective. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 754–766.

Jayanti, D. D., Jihansyah, I., & Putri, N. A. (2022). KEGIATAN MENULIS EKSPRESIF BAGI IBU UNTUK MENGATASI STRESS PENGASUHAN SELAMA MASA PANDEMI. *JCE (Journal of Childhood Education)*, 5(2), 597–607.

Johnstone, B. (1996). *The linguistic individual: Self-expression in language and linguistics*. Oxford University Press.

Kacewicz, E., Slatcher, R. B., & Pennebaker, J. W. (2007). Expressive writing: An alternative to traditional methods. In *Low-cost approaches to promote physical and mental health: Theory, research, and practice* (pp. 271–284). Springer.

La Marca, L., Maniscalco, E., Fabbiano, F., Verderame, F., & Schimmenti, A. (2019). Efficacy of Pennebaker’s expressive writing intervention in reducing psychiatric symptoms among patients with first-time cancer diagnosis: a randomized clinical trial. *Supportive Care in Cancer*, 27, 1801–1809.

Lepore, S. J. (1997). Expressive writing moderates the relation between intrusive thoughts and depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(5), 1030.

Osborne, C., & McLanahan, S. (2007). Partnership instability and child well-being. *Journal of Marriage and Family*, 69(4), 1065–1083.

Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). Expressive writing: Connections to mental and physical health. *Oxford Handbook of Health Psychology*. Oxford: Oxford University Press. Retrieved from [Http://Homepage. Psy. Utexas. Edu/Homepage/Faculty/Pennebaker/Reprints/Pennebaker&ChungFriedman_Chapter. Pdf](http://Homepage.Psy.Utexas.Edu/Homepage/Faculty/Pennebaker/Reprints/Pennebaker&ChungFriedman_Chapter.Pdf).

Ramirez, G., & Beilock, S. L. (2011). Writing about testing worries boosts exam performance in the classroom. *Science*, 331(6014), 211–213.

Romadhona, A., & Kuswanto, C. W. (2024). Dampak Fatherless Terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini. *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(1 SE-Articles), 101–112. <https://doi.org/10.32678/assibyan.v9i1.10017>

Stice, E., Marti, C. N., Spoor, S., Presnell, K., & Shaw, H. (2008). Dissonance and healthy weight eating disorder prevention programs: long-term effects from a randomized efficacy trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(2), 329.

Stice, E., Martinez, E. E., Presnell, K., & Groesz, L. M. (2006). Relation of successful dietary restriction to change in bulimic symptoms: a prospective study of adolescent girls. *Health Psychology*, 25(3), 274.

Van Goidsenhoven, L., & Masschelein, A. (2021). “Writing by Prescription”: Creative Writing as Therapy and Personal Development (pp. 265–287). https://doi.org/10.1007/978-3-030-53614-5_11