

---

## Peningkatan Keterampilan Menulis sebagai Media Navigasi Emosi bagi Remaja

**Dhuha Hadiyansyah<sup>1\*</sup>, Lusi Lian Piantari<sup>1</sup>, Sherien Sabbah<sup>1</sup>, Arsylla Alanurinis<sup>1</sup>,  
Annisa Nur Amalia<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>*Bahasa dan Kebudayaan Inggris, Fakultas Ilmu Pengetahuan Budaya, Universitas Al-Azhar  
Indonesia, Jl. Sisingamangaraja, Kby. Baru, Kota Jakarta Selatan, 12110*

Email Penulis Korespondensi: [dhuha.hadiyansyah@uai.ac.id](mailto:dhuha.hadiyansyah@uai.ac.id)

### **Abstract**

*Adolescent students in pesantren experience various unique situations that shape their educational, social, and personal development. However, they may also face pressures from various factors, such as academic demands, strict regulations, limited social contact, parental expectations, identity formation phases, and minimal privacy. Hence, this community service program titled "Developing Writing Skills as a Medium for Emotional Navigation for Adolescents" was conducted, at Jagat Arsy Islamic Boarding School, South Tangerang. The program involved 27 tenth and eleventh-grade students who participated in a therapeutic narrative writing workshop. This program aimed to reduce stress levels, enhance writing skills, and provide an expressive outlet for the students. Activities included observation, problem formulation, writing training, and result evaluation through questionnaires. The results show that a total of 55.56% of participants experienced emotional improvement, 37.04% felt the training was only somewhat helpful, and 7.41% claimed they did not feel any impact. Feedback from participants also reflected positive emotional benefits, with the majority feeling more capable of expressing their emotions and composing narratives that reflected their personal experiences. This program highlights the importance of narrative writing as an effective therapeutic method in supporting the mental well-being of adolescents, especially in a pesantren environment.*

**Keywords:** *Narrative Writing, Emotional Therapy, Adolescents, Mental Well-Being, Pesantren.*

### **Abstrak**

*Santri remaja di pesantren mengalami berbagai pengalaman unik yang membentuk perkembangan pendidikan, sosial, dan kepribadian mereka. Namun, mereka juga berpotensi menghadapi tekanan dari berbagai faktor, seperti akademik, aturan ketat, kontak sosial yang terbatas, tuntutan orang tua, fase pembentukan identitas, dan privasi yang minim. Oleh sebab itu, program pengabdian masyarakat berjudul "Pengembangan Keterampilan Menulis sebagai Media Navigasi Emosi bagi Remaja" ini dilaksanakan, di Pesantren Jagat Arsy, Tangerang Selatan. Program ini diikuti oleh 27 siswa kelas X dan XI, yang terlibat dalam lokakarya menulis narasi terapeutik. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengurangi tingkat stres, meningkatkan keterampilan menulis, serta memberikan ruang ekspresi bagi para santri. Kegiatan ini meliputi observasi, perumusan masalah, pelatihan menulis, dan evaluasi hasil melalui kuesioner. Hasilnya menunjukkan bahwa sebanyak 55,56% peserta merasakan perbaikan emosional, 37,04% merasa pelatihan hanya sedikit membantu, dan 7,41% mengaku tidak merasakan pengaruh sama sekali. Umpan balik dari peserta juga mencerminkan manfaat emosional yang positif, dengan mayoritas merasa lebih mampu mengungkapkan perasaan dan menyusun narasi yang mencerminkan pengalaman pribadi mereka. Program ini menegaskan pentingnya penulisan naratif sebagai metode terapeutik yang efektif dalam mendukung kesejahteraan mental remaja, khususnya di lingkungan pesantren.*

**Kata kunci:** *Penulisan Naratif, Terapi Emosional, Remaja, Kesejahteraan Mental, Pesantren.*

## 1. PENDAHULUAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim dari Program Studi Bahasa dan Kebudayaan Inggris akan dilaksanakan di Pesantren Peradaban Dunia Jagat 'Arsy yang berlokasi di Komp. Nusaloka BSD, Sektor14-6, Yapen Raya Jalan Pam No.21 Rawa Mekar Jaya Serpong, Tangerang Selatan, Banten. Pesantren ini menggunakan kurikulum nasional yang dipadukan dengan kurikulum kepesantrenan (keislaman) berwawasan global.

Jagat Arsy dengan santri yang tinggal di asrama sebanyak 160 orang adalah pesantren yang terbuka untuk keragaman. Oleh sebab itu, santri (putra dan putri) terbiasa berinteraksi dengan dunia luar yang beragam, baik dari sisi budaya maupun agama. Kondisi ini akan memudahkan berjalannya program. Di samping itu, santri yang belajar di sini berasal dari kelas menengah yang mayoritas berasal dari Jabodetabek, yang berpotensi melanjutkan studi di Universitas Al Azhar Indonesia (UAI).

Santri remaja di pesantren tak luput dari serangkaian kejadian unik yang membentuk perkembangan pendidikan, sosial, dan pribadi. Pengalaman dan keadaan santri tersebut tentu beragam. Satu sisi, di pesantren, anak-anak tersebut mendapatkan pendidikan agama, pertemanan, jadwal yang terstruktur, dan pengawasan yang intens. Akan tetapi, di sisi lain, santri remaja di pesantren juga mengalami tekanan atau stres karena berbagai faktor yang berkaitan dengan lingkungan pendidikan, keluarga, sosial, dan karakteristik pribadinya yang unik. Secara khusus, pemicu stres ini bervariasi. Mulai tekanan akademik, aturan yang ketat, kontak sosial yang terbatas, tuntutan orang tua, fase pembentukan identitas, hingga privasi yang terbatas (Novanti et al., 2022). Oleh sebab itu, santri membutuhkan media untuk membantu menurunkan tingkat stress siswa.

Melepaskan stres melalui menulis narasi, dikenal juga sebagai tulisan terapeutik atau ekspresif, dapat memberikan beberapa manfaat signifikan bagi remaja yang menghadapi stres atau tantangan emosional (Ahmadi et al., 2022). Mengungkapkan pikiran dan perasaan ke dalam kata-kata dalam bentuk narasi dapat menjadi alat yang ampuh untuk memvalidasi emosi dan refleksi diri.

Dalam sejumlah penelitian, menulis terbukti dapat digunakan sebagai terapi untuk katarsis emosi, menggugah pemikiran reflektif, mengendalikan diri, dan mencari solusi

(Deveney & Lawson, 2022). Melepaskan stres melalui penulisan narasi adalah alat yang berharga, yang berkontribusi pada kesejahteraan emosional dan memberikan individu cara konstruktif untuk mengatasi stres dan meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan (Pennebaker & Smyth, 2016). Oleh sebab itu, generasi muda, yang dalam hal ini santri di Pesantren Jagat Arsy, perlu diberikan pelatihan jenis ini.

Terapi via narasi adalah integrasi yang jelas antara sastra, linguistik dan psikologi (Meretoja, 2018). Dengan berfokus pada bagaimana seseorang menceritakan kisah hidupnya dan bagaimana kisah tersebut dapat ditafsirkan ulang dan direkonstruksi, dan dengan mendorong orang untuk menciptakan narasi baru tentang diri sendiri, sebuah narasi mengubah karya tulis menjadi kreasi yang membantu melepaskan beban psikologis, bahkan menyembuhkan (Gerrig, 2018).

Terapi naratif adalah salah satu tren yang berpengaruh dalam psikoterapi kontemporer (Dallos, 2023; Ricks et al., 2014) Praktik menceritakan lewat tulisan terkait persoalan yang sulit diungkapkan secara lisan mampu mengubah cara pandang para konselor terhadap klien di dunia konseling. Terapi naratif sendiri banyak memanfaatkan ide-ide dari post-modernisme, post-strukturalisme, antropologi, teori feminis, konstruksionisme sosial, dan, khususnya, teori sastra (Kwok, 2016; Fraser & MacDougall, 2017; Dallos, 2023).

Meskipun teori sastra memainkan peran penting dalam pengembangan terapi narasi, hanya sedikit pengkaji sastra yang mempertimbangkan terapi naratif secara mendalam, termasuk di lingkungan fakultas ilmu pengetahuan budaya, tak hanya di UAI, tetapi juga di kampus lain secara umum. Akan tetapi, aliran psikoanalisis freudian, lacanian, dll. telah lama menjadi suara utama dalam pendekatan psikologis terhadap sastra (Buechler, 2015). Pelopor terapi keluarga seperti Virginia Satir juga memanfaatkan menulis sebagai salah satu bentuk terapi korban dari disfungsi keluarga (Leslie, 2016; Hadiyansyah, 2019).

Sejumlah permasalahan tekanan emosional yang dihadapi remaja (khususnya siswa SMA) yang telah dikemukakan diatas, dapat ditemukan solusinya melalui penulisan naratif. Untuk sampai pada hal tersebut, siswa perlu diberikan bimbingan dalam bentuk pelatihan atau lokakarya yang menjelaskan sekaligus praktik

atau memproduksi penulisan naratif untuk kebutuhan terapi. Dengan cara ini, kegiatan akan menghasilkan remaja Islam yang memiliki kestabilan emosi dan mental. Lebih rinci, solusi yang ditawarkan untuk mengatasi masalah mitra, disajikan pada gambar 1.



Gambar 1. Skema Solusi Permasalahan Mitra

Gambar 1 menunjukkan bahwa santri yang mengalami tekanan emosional karena berbagai masalah pribadi dan sosial diberikan solusi melalui terapi menulis, yang memungkinkan santri menuliskan emosi secara positif. Program pelatihan menulis narasi ini tidak hanya mengajarkan teknik menulis, tetapi juga membimbing santri dalam mengenali, memahami, dan mengekspresikan perasaan mereka lewat cerita. Melalui program ini, santri secara bertahap mampu mengelola emosi dengan baik, menemukan cara yang sehat dalam menghadapi masalah, dan merasakan peningkatan kesejahteraan emosional yang berdampak positif dalam kehidupan.

Dengan demikian, tujuan dari kegiatan pelatihan menulis narasi di kalangan remaja yang tinggal di pesantren Jagat Arsy adalah untuk mengurangi tingkat stres melalui pendekatan terapi menulis. Program ini dirancang sebagai bentuk pengabdian masyarakat yang bertujuan memberdayakan remaja dengan menyediakan ruang untuk mengekspresikan diri melalui tulisan naratif. Kegiatan ini tidak hanya fokus pada aspek teknis menulis, tetapi juga mendukung kesejahteraan emosional para peserta.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat oleh tim Prodi Bahasa dan Kebudayaan Inggris UAI pada program 2023 dilakukan oleh tiga dosen dan dua mahasiswa. Peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 27 siswa dan siswi kelas X-XI. Indikator pencapaian kegiatan ini dievaluasi melalui beberapa metrik yang mencakup aspek kuantitatif dan kualitatif.

### Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Rangkaian kegiatan ini diselenggarakan dimulai dari April 2024 dengan kegiatan utama kegiatan penulisan yang dilaksanakan secara tatap muka di aula sekolah SMA Jagat Arsy, yang terletak di Komplek Nusaloka BSD, Jl. Yapen Jl. Pam No. 21, Sektor 14-6, Rw. Mekar Jaya, Kecamatan Serpong, Kota Tangerang Selatan, Banten. Acara ini berlangsung pada tanggal 14 Agustus 2024 dari pukul 09.00 hingga 12.00 siang. Akan tetapi, karena keterbatasan waktu, peserta menyelesaikan tulisan pada 18 Agustus 2024. Dalam sesi tatap muka tersebut, para peserta mendapatkan kesempatan untuk secara langsung berinteraksi dengan fasilitator serta mengikuti seluruh tahapan pelatihan menulis narasi, mulai dari instruksi, latihan, hingga diskusi kelompok. *Format offline* ini memungkinkan komunikasi yang lebih personal dan efektif antara peserta dan pengajar, menciptakan suasana yang kondusif untuk belajar dan mengekspresikan diri melalui tulisan.

### Alat dan Bahan

Pelatihan ini memanfaatkan alat sederhana seperti kertas dan pulpen sebagai bahan utama. Penggunaan kertas dan pulpen dipilih karena beberapa alasan penting. Pertama, alat tulis ini mudah diakses dan tidak memerlukan teknologi canggih, sehingga mengurangi kemungkinan gangguan teknis selama pelatihan. Hal ini juga memberikan fleksibilitas kepada peserta untuk lebih fokus pada proses berpikir dan menulis tanpa distraksi dari perangkat elektronik.

Kedua, menulis tangan dengan kertas dan pulpen dapat meningkatkan keterhubungan emosional dengan tulisan, memungkinkan peserta untuk lebih terlibat secara pribadi dalam narasi yang mereka buat. Proses menulis manual juga diketahui dapat memperlambat tempo berpikir, sehingga memberi kesempatan bagi peserta untuk merenungkan ide-ide mereka dengan lebih mendalam (Alston & Taylor

2024). Hal ini sejalan dengan tujuan pelatihan untuk mengekspresikan perasaan secara bebas dan jujur melalui tulisan.

Terakhir, penggunaan kertas dan pulpen memberikan pengalaman fisik yang berbeda dibandingkan dengan mengetik di komputer, yang pada beberapa studi menunjukkan adanya kaitan antara menulis tangan dan peningkatan daya ingat serta pemahaman. Dengan alat tulis sederhana ini, pelatihan diharapkan dapat mengoptimalkan fokus, refleksi, dan ekspresi diri peserta.

### **Langkah Pelaksanaan**

Sampai pada tahap terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Pesantren Jagat Arsy, tim dari Prodi Bahasa dan Kebudayaan Inggris melakukan langkah-langkah sebagai berikut.

#### Observasi

Langkah pertama yang dilakukan pada kegiatan ini yaitu melakukan observasi di pesantren/sekolah untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi, yaitu sebagian santri membutuhkan cara untuk mengatasi tekanan emosional. Berdasarkan observasi, solusi yang bisa diberikan untuk permasalahan panti yaitu pelatihan menulis narasi sebagai terapi.

#### Perumusan Masalah

Pesantren membutuhkan pelatihan yang berfokus pada kebutuhan santri. Oleh sebab itu, rumusan masalah pada kegiatan abdimas kali ini yaitu bagaimana menyelesaikan masalah tekanan emosional yang dihadapi santri melalui terapi menulis naratif.

#### Persiapan Kegiatan

Langkah berikutnya ialah persiapan kegiatan yang dilakukan dengan pembuatan proposal kegiatan, pembelian bahan ajar, hadiah, dan pembuatan *Power Point Presentation* (PPT) untuk mengenalkan kepada peserta tentang tujuan kegiatan dan elaborasi tentang bagaimana cara menulis narasi.

#### Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan abdimas ini dilaksanakan dalam satu hari, yaitu pada Sabtu 14 Agustus 2024, yang dimulai dari pembukaan (menyapa dan menyiapkan peserta), perkenalan (dengan menyebutkan nama-nama fasilitator dan peserta), penyampaian materi, pembagian

kelompok, menulis, dan menyebar kusioner. Secara umum, total waktu yang dibutuhkan adalah tiga jam.

#### Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan yaitu bagaimana manfaat dan dampak baik dari kegiatan abdimas yang sudah dilakukan bersama siswa kelas SMA Pesantren Jagat Arsy Serpong-Tangerang Selatan. Evaluasi kegiatan dilakukan bersama tim setelah acara selesai di hari berikutnya.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan ini dirancang untuk membantu para remaja mengelola emosi melalui pendekatan penulisan narasi sebagai salah satu bentuk coping terhadap stres. Berikut adalah langkah-langkah kegiatan yang dilaksanakan selama program ini.

Setelah pembukaan seremonial, tim memulai kegiatan dengan mempresentasikan tujuan utama program ini, yaitu membantu para peserta memahami pentingnya menulis narasi sebagai metode untuk mengelola emosi. Presentasi ini berfokus pada beberapa poin utama yang dijelaskan lebih lanjut pada bagian selanjutnya.

#### **Deskripsi konsep inti penulisan narasi dalam mengelola emosi**

Tim menjelaskan bahwa narasi berfungsi sebagai alat untuk menjelajahi dan menavigasi emosi, sehingga peserta dapat melihat masalah dari sudut pandang yang berbeda.

#### **Konseptualisasi masalah dalam bentuk narasi**

Para peserta diajak untuk melihat masalah-masalah yang mereka hadapi dalam bentuk cerita pribadi yang dapat dituangkan dalam tulisan, yang bertujuan untuk mendalami perasaan dan mencari makna dari pengalaman tersebut.

#### **Penulisan cerita pribadi melalui narasi**

Dalam pelatihan ini, peserta diperkenalkan dengan konsep menulis cerita pribadi sebagai media untuk mencurahkan perasaan dan menyelami pengalaman emosional mereka. Penulisan ini dirancang untuk mendorong peserta agar lebih introspektif dalam menghadapi stres.

### **Perubahan positif dalam navigasi emosi**

Tim juga menguraikan bagaimana penulisan narasi dapat membawa perubahan positif dalam cara seseorang merespon stres atau masalah emosional. Menulis dianggap sebagai langkah awal dalam memahami dan mengelola perasaan, sehingga peserta bisa mengalami perubahan perilaku yang lebih baik dalam menghadapi situasi yang menantang.



Gambar 2. Sesi Presentasi Materi

Pada gambar 2 pemaparan materi dimulai dari presentasi selama 10 menit, tim memberikan waktu kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan atau memberikan tanggapan. Sesi tanya jawab berlangsung selama 10 menit, dimana para peserta dapat mengklarifikasi konsep yang baru saja disampaikan atau mengungkapkan perasaan dan pemikiran terkait penulisan narasi. Interaksi ini memberikan kesempatan bagi para peserta untuk lebih memahami manfaat dari menulis narasi dan bagaimana metode ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 3. Peserta Menulis di Dalam Grup Bersama Fasilitator

Setelah sesi tanya jawab, peserta dibagi menjadi 5 kelompok kecil dengan masing-masing satu fasilitator yang bertugas untuk membimbing proses penulisan (gambar 3). Setiap peserta diberikan kertas dan alat tulis sebagai sarana untuk memulai kegiatan menulis. Proses ini berlangsung selama 1,5 jam, di mana setiap peserta diminta untuk mulai menulis narasi tentang pengalaman pribadi yang berhubungan dengan emosi atau permasalahan

yang mereka hadapi. Para fasilitator bertugas untuk memberikan arahan dan membantu peserta jika mereka mengalami kesulitan dalam menulis atau menemukan inspirasi.

Setelah sesi menulis selesai, peserta diminta kembali ke ruang utama. Tim kemudian menjelaskan bahwa penulisan yang telah dimulai selama sesi ini dapat dilanjutkan hingga selesai di hari berikutnya. Instruksi ini memberikan fleksibilitas kepada peserta untuk menyelesaikan narasi mereka di waktu yang lebih nyaman, sehingga mereka tidak merasa terburu-buru atau tertekan dalam menulis. Peserta didorong untuk merenungkan lebih dalam pengalaman mereka dan melanjutkan proses refleksi melalui narasi tersebut.

### **Respons Peserta**

Melalui analisis kualitatif dan tematik terhadap 27 peserta yang mengikuti program, berbagai aspek dari efektivitas kegiatan ini dievaluasi berdasarkan respons dan pengalaman para peserta. Tim menyebarkan kuesioner, yang berisi 9 pertanyaan. (1). Bagaimana perasaan Anda setelah mengikuti pelatihan ini, (2). Apakah menulis narasi membantu Anda memahami emosi dan perasaan Anda dengan lebih baik, (3). Bagaimana pelatihan ini mempengaruhi cara Anda menghadapi stres atau tantangan emosional sehari-hari, (4). Apakah Anda berpikir akan melakukan perubahan dalam cara Anda berinteraksi dengan teman atau keluarga setelah mengikuti pelatihan ini, (5). Apa tantangan terbesar yang Anda hadapi selama menulis narasi, (6). Menurut Anda, apa manfaat terbesar dari menulis narasi yang Anda rasakan selama program ini, (7). Apakah Anda merasa pelatihan ini telah membantu meningkatkan kesejahteraan emosional Anda, (8). Seberapa relevan materi dan teknik yang diajarkan dalam pelatihan ini dengan kehidupan Anda sehari-hari, (9). Apa saran atau umpan balik yang ingin Anda sampaikan untuk pelatihan ini.

Pertanyaan dalam kuesioner dirancang untuk mengukur persepsi dan efek yang dirasakan oleh peserta terhadap pelatihan, serta kesesuaian metode pelatihan dengan kehidupan sehari-hari peserta. Pertanyaan terbuka tentang saran dan umpan balik membantu mengidentifikasi area yang dapat ditingkatkan. Pertanyaan-pertanyaan tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran menyeluruh tentang manfaat, tantangan, serta umpan balik yang dapat



menjadi acuan untuk peningkatan program di masa mendatang.

Berikut adalah analisis kualitatif dan tematik mengenai efektivitas kegiatan ini berdasarkan jawaban para peserta.

### Perasaan setelah Mengikuti Pelatihan

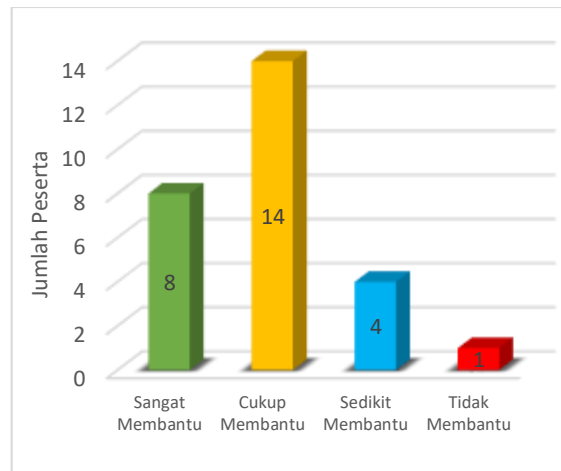
Sebagian besar peserta merasa bahwa pelatihan ini memberikan dampak positif terhadap kondisi emosional santri. Sebanyak 9 peserta (33%) merasa sangat tenang dan lebih mampu mengendalikan emosi, sedangkan 10 peserta (37%) merasa agak tenang dan lebih baik setelah pelatihan. Hal ini menunjukkan bahwa metode penulisan narasi yang digunakan dalam pelatihan berhasil memberikan ruang bagi sebagian besar peserta untuk meredakan ketegangan emosional. Namun, masih ada 8 peserta (30%) yang melaporkan tidak merasakan perubahan signifikan, yang menunjukkan bahwa dampak pelatihan terhadap beberapa peserta mungkin membutuhkan penyesuaian lebih lanjut.



Gambar 4. Perasaan Setelah Mengikuti Pelatihan

### Pemahaman Emosi melalui Penulisan Narasi

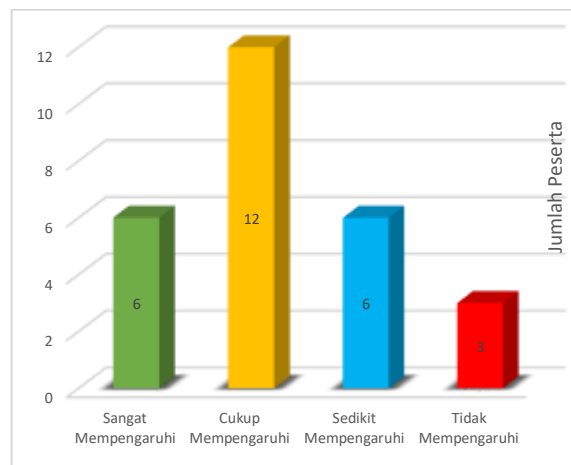
Sebanyak 8 peserta (29,63%) menyatakan bahwa menulis narasi sangat membantu peserta memahami emosi dan perasaan, dan 14 peserta (51.85%) merasa cukup terbantu dalam hal ini. Hanya 1 (3.70%) peserta yang merasa tidak terbantu sama sekali, dan 4 (14.81%) peserta mengaku merasakan bantuan minimal. Mayoritas responden (81.48%) merasakan manfaat dari penulisan narasi dalam memahami emosi peserta, mengindikasikan bahwa metode ini cukup efektif dalam membantu peserta merenungkan perasaan dan mendapatkan kejelasan emosional.



Gambar 5. Distribusi Respon Peserta Terhadap Bantuan Penulisan Narasi Dalam Memahami Emosi

### Pengaruh Pelatihan Terhadap Cara Menghadapi Stres

Dalam hal bagaimana pelatihan ini mempengaruhi kemampuan peserta dalam menghadapi stres atau tantangan emosional sehari-hari, Sebanyak 12 dari 27 responden (44.44%) merasa bahwa pelatihan ini "cukup mempengaruhi" peserta, dan berhasil memperoleh cara baru untuk mengatasi stres. Di samping itu, 6 responden (22.22%) merasakan bahwa pelatihan ini "sangat mempengaruhi" kesiapan peserta dalam menghadapi stres, yang menunjukkan bahwa hampir dua pertiga responden merasakan dampak positif yang cukup signifikan dalam kehidupan emosional santri sehari-hari.



Gambar 6. Pengaruh Pelatihan Terhadap Kemampuan Menghadapi Stres

Sebaliknya, sebanyak 6 responden (22.22%) merasakan hanya sedikit pengaruh dari pelatihan ini, sedangkan 3 responden (11.11%) menyatakan tidak merasakan pengaruh sama

sekali. Temuan ini mengindikasikan bahwa, meskipun mayoritas merasa terbantu, ada sebagian kecil peserta yang mungkin membutuhkan metode tambahan atau pendekatan berbeda untuk merasakan manfaat yang lebih signifikan.

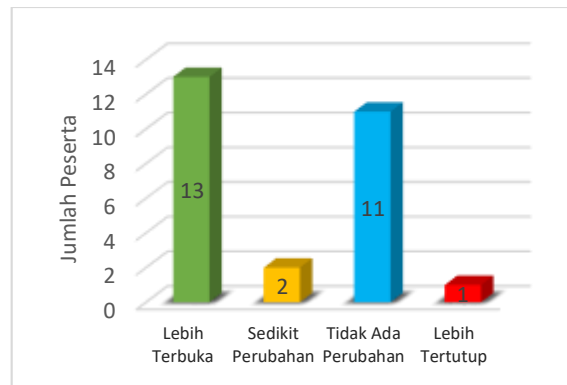
Secara keseluruhan, data ini mendukung gagasan bahwa pelatihan ini mampu memperkuat keterampilan manajemen stres bagi sebagian besar peserta, terutama melalui pengenalan strategi atau perspektif baru. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa pelatihan pengelolaan emosi dapat meningkatkan ketahanan dan kemampuan seseorang dalam menghadapi tekanan (Dyrbye et.al., 2017), meskipun tingkat efektivitasnya dapat bervariasi antar individu tergantung pada kebutuhan dan kesiapan mereka.

### **Perubahan dalam Interaksi Sosial**

Sebanyak 13 dari 27 peserta (48.15%) merasa "lebih terbuka dan lebih mampu mengungkapkan perasaan" setelah mengikuti pelatihan. Ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari peserta mengalami peningkatan signifikan dalam kemampuan untuk berkomunikasi secara emosional dengan orang-orang di sekitar mereka, mencerminkan bahwa pelatihan berhasil meningkatkan keterampilan keterbukaan dan ekspresi emosional.

Di sisi lain, ada 2 peserta (7.41%) melaporkan "sedikit perubahan" dalam cara santri berinteraksi, dan 11 responden (40.74%) merasa "tidak ada perubahan" dalam pola interaksi santri dengan teman atau keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa bagi sebagian besar peserta, dampak pelatihan terhadap interaksi sosial belum secara konsisten terasa atau mungkin masih memerlukan waktu lebih lama untuk terwujud dalam hubungan interpersonal mereka.

Sementara itu, ada 1 peserta (3.70%) yang melaporkan menjadi "lebih tertutup atau kurang mampu mengungkapkan perasaan," mengindikasikan bahwa dampak pelatihan cenderung positif atau netral bagi mayoritas peserta, meskipun hasil ini juga menggarisbawahi pentingnya pendekatan yang beradaptasi dengan kebutuhan emosional individu yang berbeda-beda.



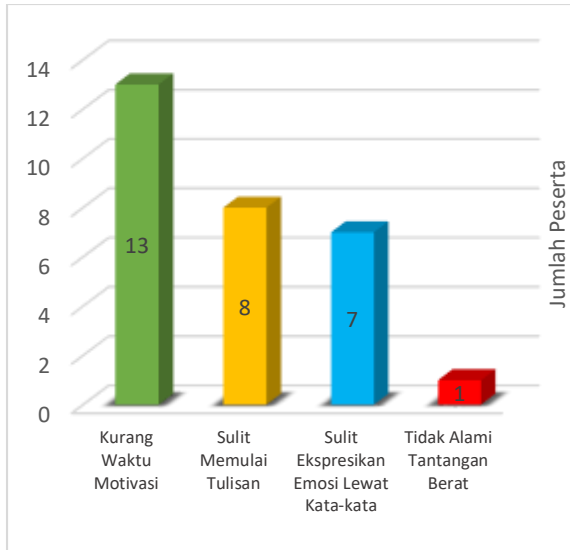
Gambar 7. Pengaruh Pelatihan Terhadap Perubahan Dalam Interaksi Sosial

### **Tantangan dalam Menulis Narasi**

Tantangan yang paling umum diidentifikasi adalah kekurangan waktu atau motivasi untuk menulis, dengan 13 peserta (48.15%) mencatatnya sebagai hambatan utama. Selanjutnya, sebanyak 8 peserta (29.63%) mengalami kesulitan memulai tulisan. Hal ini menunjukkan bahwa tahap awal penulisan menjadi rintangan bagi banyak peserta, yang mungkin disebabkan oleh ketidakpastian tentang bagaimana cara mengorganisir pikiran atau rasa takut akan hasil yang kurang memuaskan. Sementara itu, sebanyak 7 responden (25.93%) melaporkan kesulitan mengekspresikan emosi dalam kata-kata.

Ada dua kombinasi jawaban yang memberikan wawasan tambahan, satu peserta yang memilih opsi a (sulit memulai tulisan) dan c (kekurangan waktu atau motivasi untuk menulis) menunjukkan bahwa kesulitan dalam memulai tulisan dapat diperburuk oleh kekurangan waktu dan motivasi, yang mengindikasikan bahwa tekanan eksternal dapat memperburuk ketidakpastian awal dalam penulisan. Di sisi lain, peserta yang memilih opsi b (kesulitan mengekspresikan emosi dalam kata-kata) dan c (kekurangan waktu atau motivasi untuk menulis) menunjukkan bahwa tantangan dalam mengungkapkan perasaan mungkin menjadi lebih sulit ketika dibarengi dengan keterbatasan waktu dan motivasi, memperlihatkan bahwa konteks emosional dan praktis saling berkaitan dalam proses penulisan.

Hanya 1 responden (3.70%) yang melaporkan tidak mengalami tantangan berarti, menunjukkan bahwa sebagian kecil peserta merasa cukup percaya diri dalam kemampuan santri untuk menulis narasi tanpa hambatan.



Gambar 8. Tantangan yang Dihadapi Peserta Dalam Menulis Narasi

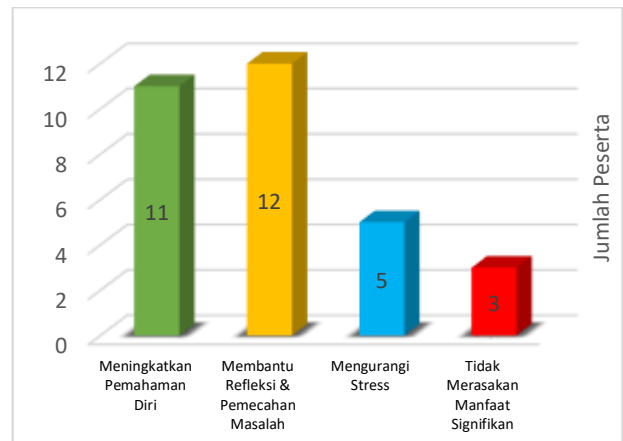
### Manfaat Terbesar dari Menulis Narasi

Dari total 27 peserta, peningkatan pemahaman diri menjadi manfaat yang paling banyak dilaporkan, dengan 11 peserta (40.74%) mengidentifikasinya sebagai hasil utama dari kegiatan ini. Di sisi lain, membantu refleksi dan pemecahan masalah juga menjadi salah satu manfaat signifikan, diakui oleh 12 responden (44.44%). Sementara itu, sebanyak 5 peserta (18.52%) melaporkan bahwa penulisan narasi mengurangi stres.

Dalam konteks ini, terdapat dua responden yang memilih kombinasi manfaat a (meningkatkan pemahaman diri) dan c (membantu refleksi dan pemecahan masalah), serta satu responden yang memilih kombinasi b (mengurangi stres) dan c (membantu refleksi dan pemecahan masalah). Hal ini menunjukkan bahwa peserta tidak hanya merasakan satu manfaat saja, tetapi mengakui bahwa berbagai aspek dari menulis narasi saling berhubungan dan saling mendukung. Selain itu, dua peserta lainnya yang memilih semua manfaat (a, b, dan c) menyoroti bahwa pengalaman menulis narasi dapat memberikan dampak yang komprehensif dan menyeluruh, di mana peserta merasakan peningkatan pemahaman diri, pengurangan stres, dan kemampuan untuk merenungkan serta memecahkan masalah.

Terakhir, 3 peserta (11.11%) menyatakan bahwa peserta tidak merasakan manfaat yang signifikan dari menulis narasi. Meskipun jumlahnya kecil, temuan ini menunjukkan bahwa ada kemungkinan peserta yang belum menemukan relevansi atau keefektifan dari

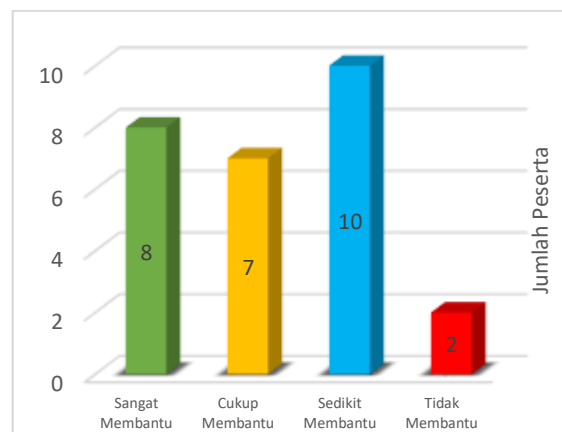
kegiatan ini dalam konteks pribadi santri, yang bisa jadi disebabkan oleh berbagai faktor.



Gambar 9. Manfaat Menulis Narasi yang Dirasakan Peserta

### Pengaruh Pelatihan Terhadap Kesejahteraan Emosional

Dari total 27 peserta, sebanyak 8 peserta (29.63%) merasa bahwa pelatihan ini sangat membantu dan merasa jauh lebih baik. Selanjutnya, 7 peserta (25.93%) merasa bahwa pelatihan ini cukup membantu dan peserta merasakan adanya peningkatan. Namun, ada juga 10 peserta (37.04%) yang merasakan bahwa pelatihan ini sedikit membantu tetapi tidak signifikan. Angka yang cukup tinggi ini mengindikasikan bahwa meskipun para santri mengikuti pelatihan, beberapa peserta mungkin belum menemukan hubungan yang jelas antara kegiatan yang dilakukan dengan peningkatan kesejahteraan emosional mereka.



Gambar 10. Pengaruh Pelatihan Terhadap Kesejahteraan Emosional Peserta

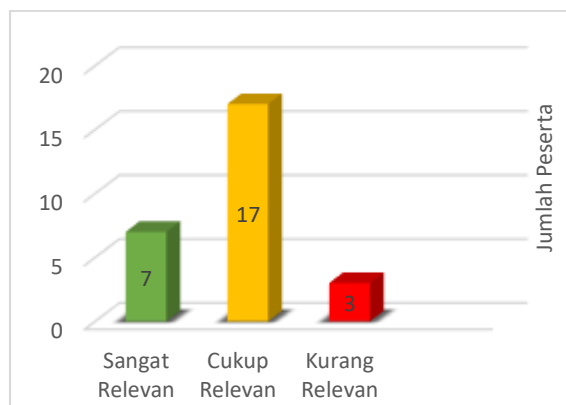
Terakhir, 2 peserta (7.41%) menyatakan bahwa pelatihan ini tidak membantu sama sekali. Meskipun jumlah ini relatif kecil, penting



untuk memperhatikan bahwa ada beberapa individu yang tidak merasakan manfaat dari program ini. Situasi ini dapat mencerminkan berbagai faktor, seperti perbedaan dalam harapan dan tujuan pribadi yang mungkin tidak sesuai dengan apa yang ditawarkan oleh pelatihan, atau adanya masalah yang lebih mendalam yang membutuhkan pendekatan berbeda.

### Relevansi Materi dan Teknik Pelatihan

Sebanyak 7 peserta (25.93%) merasa bahwa materi dan teknik yang diajarkan sangat relevan dan dapat mengaplikasikannya dengan mudah, dan 17 peserta (62.96%) merasa bahwa materi dan teknik yang diajarkan cukup relevan, dan peserta dapat mengaplikasikannya dalam beberapa situasi. Sementara itu, ada 3 peserta (11.11%) yang menyatakan bahwa peserta merasa materi dan teknik yang diajarkan kurang relevan dan jarang mengaplikasikannya. Meskipun jumlah ini relatif kecil, penting untuk memahami pandangan peserta. Mungkin saja peserta ini menghadapi kesulitan dalam menerapkan teknik yang diajarkan, atau mungkin peserta memiliki latar belakang atau kebutuhan yang berbeda sehingga materi tersebut tidak sepenuhnya memenuhi harapan mereka.



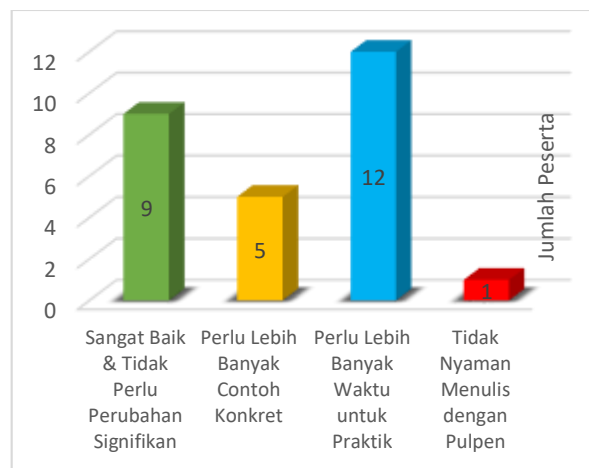
Gambar 11. Relevansi Materi dan Teknik Pelatihan yang Dirasakan Peserta

Menariknya, tidak ada peserta yang melaporkan bahwa materi dan teknik yang diajarkan tidak relevan sama sekali. Hal ini menandakan bahwa secara keseluruhan, program pelatihan telah berhasil menyampaikan materi yang memiliki relevansi, meskipun tingkat penerapannya berbeda di antara peserta.

### Umpan Balik dan Saran untuk Pelatihan

Sebanyak 9 peserta (33.33%) menyatakan bahwa pelatihan ini sudah sangat baik dan tidak perlu perubahan lebih lanjut. Namun, terdapat juga saran yang menunjukkan adanya kebutuhan untuk peningkatan dari 5 peserta (18.52%) dengan mengatakan bahwa pelatihan perlu lebih banyak contoh konkret atau panduan. Lebih dari itu, 12 peserta (44.44%) mengungkapkan bahwa pelatihan ini perlu lebih banyak waktu untuk praktik.

Ada 1 peserta (3.70%) yang memberikan umpan balik yang unik, dengan mengatakan bahwa dia merasa lebih nyaman menulis dengan menggunakan laptop daripada dengan pulpen, dan merasakan ketidaknyamanan saat menulis dengan cara tradisional.



Gambar 12. Saran dari Peserta Untuk Perbaikan Pelatihan di Masa Mendatang

Umpan balik ini menunjukkan pentingnya mempertimbangkan preferensi individu peserta dalam metode pembelajaran, serta kebutuhan untuk menyediakan fasilitas yang dapat mendukung pengalaman belajar yang lebih baik.

## 4. SIMPULAN DAN SARAN

Program “Pengembangan Keterampilan Menulis sebagai Media Navigasi Emosi bagi Remaja” yang dilaksanakan di Pesantren Peradaban Dunia Jagat Arsy terbukti efektif dalam memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan emosi dan mengatasi stres melalui penulisan narasi. Peserta yang terdiri dari 27 siswa kelas X-XI dapat menyelesaikan penulisan narasi dan terlibat aktif dalam setiap tahapan kegiatan. Melalui program ini, para peserta tidak hanya memperoleh keterampilan

menulis, tetapi juga menemukan cara konstruktif untuk mengelola tekanan emosional yang mereka alami di lingkungan pesantren. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa sebanyak 55.56% peserta (8 peserta sangat membantu dan 7 peserta cukup membantu) mengalami perbaikan dalam kesejahteraan emosional setelah mengikuti pelatihan. Namun, 10 peserta (37.04%) menyatakan bahwa pelatihan hanya sedikit membantu, dengan memberikan perubahan yang kurang signifikan. Ada 2 peserta (7.41%) yang mengaku bahwa pelatihan ini tidak memberikan pengaruh sama sekali. Data ini mencerminkan variasi dalam tingkat efektivitas pelatihan bagi peserta, dengan sebagian besar merasakan manfaat meskipun terdapat sebagian yang tidak mendapatkan perubahan yang berarti.

Kegiatan ini menegaskan pentingnya memberikan platform bagi remaja untuk merefleksikan pengalaman hidup mereka, khususnya di lingkungan yang penuh aturan dan tuntutan seperti pesantren. Santri yang terlibat tidak hanya dilatih dalam keterampilan teknis menulis, tetapi juga didorong untuk melihat narasi sebagai alat penyembuhan emosional, sebuah integrasi antara literasi, psikologi, dan kesejahteraan mental. Selain itu, program ini juga memperlihatkan manfaat penggunaan metode terapi naratif di lingkungan pendidikan Islam yang berfokus pada stabilitas emosional.

Dengan demikian, berdasarkan hasil positif dari program ini, sebaiknya kegiatan serupa diadakan secara berkala dengan materi yang lebih mendalam dan durasi yang lebih panjang, untuk membantu para santri mengatasi tantangan emosional dan tekanan akademik. Pihak sekolah/pesantren dapat mempertimbangkan untuk mengintegrasikan terapi menulis naratif ke dalam kurikulum reguler, khususnya pada mata pelajaran yang berhubungan dengan bahasa atau bimbingan konseling. Dengan demikian, santri dapat secara rutin menggunakan penulisan sebagai sarana untuk menyalurkan perasaan mereka dan menjaga keseimbangan emosional.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat Prodi Bahasa dan Kebudayaan Inggris mengucapkan terimakasih secara khusus kepada Lembaga Kegiatan, Inovasi dan Pemberdayaan Masyarakat (LPIPM) UAI yang memberikan

pendanaan pada kegiatan pengabdian masyarakat skema *Competitive Public Service Grant* (CPSG) 2024 ini. Tim juga menyampaikan ucapan terimakasih kepada Pesantren Jagat Arsy Serpong yang menjadi mitra pengabdian masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, S. J., Musavi, Z., Samim, N., Sadeqi, M., & Jobson, L. (2022). Investigating the feasibility, acceptability, and efficacy of using modified-written exposure therapy in the aftermath of a terrorist attack on symptoms of posttraumatic stress disorder among Afghan adolescent girls. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 826633. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.826633>
- Alston, J., & Taylor dec'd, J. (2024). *Handwriting: Theory, research and practice*. Taylor & Francis.
- Buechler, S. (2015). *Understanding and treating patients in clinical psychoanalysis: Lessons from literature*. Routledge.
- Dallos, R. (2023). *Attachment narrative therapy. In attachment narrative therapy: applications and developments (pp. 1-31)*. Cham: Springer International Publishing.
- Deveney, C., & Lawson, P. (2022). Writing your way to well-being: An IPA analysis of the therapeutic effects of creative writing on mental health and the processing of emotional difficulties. *Counselling and Psychotherapy Research*, 22(2), 292–300. <https://doi.org/10.1002/capr.12435>.
- Dyrbye, L. N., Shanafelt, T. D., Werner, L., Sood, A., Satele, D., & Wolanskyj, A. P. (2017). The impact of a required longitudinal stress management and resilience training course for first-year medical students. *Journal of General Internal Medicine*, 32, 1309-1314.
- Fraser, H., & MacDougall, C. (2017). Doing narrative feminist research: Intersections and challenges. *Qualitative Social Work*, 16(2), 240-254.
- Gerrig, R. (2018). *Experiencing narrative worlds*. Routledge.
- Hadiyansyah, D. (2019). *Parent-things: Yang terlewat dari parenting*. Elex Media Komputindo.
- Kwok, W. L. (2016). Narrative therapy, theology, and relational openness: Reconstructing the connection between

- postmodern therapy and traditional theology. *Journal of Psychology and Theology*, 44(3), 201-212.
- Leslie, M. E. (2016). Widening our lens, deepening our practice: An exploration of energy within the teachings of Virginia Satir. *Satir International Journal*, 4(1), 5-20.
- Meretoja, H (2018). *The ethics of storytelling: Narrative hermeneutics, history, and the possible*. Oxford University Press.
- Novanti, E. T., Dimala, C. P., & Rohayati, N. (2022). Pengaruh Stres Akademik terhadap Psychological Well-Being pada Santri Pondok Pesantren Nihayatul Amal. *Disputare-Jurnal Psikologi*, 9(1), 1-9.
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain*. Guilford Publications.
- Ricks, L., Kitchens, S., Goodrich, T., & Hancock, E. (2014). My story: The use of narrative therapy in individual and group counseling. *Journal of Creativity in Mental Health*, 9(1), 99-110.