Abdimas Langkanae

ISSN 2808-7682
Vol. 6, No. 2. 2026

Menulis untuk Bertahan: Program *Expressive Digital Writing* sebagai Strategi Penguatan Kesehatan Mental Remaja di Era Media Sosial

Muftihaturrahmah Burhamzah[1], Murni Mahmud[2], Rahmita Burhamzah[3], Johar Amir[4], Rahmat Burhamzah[5]

[1245] Universitas Negeri Makassar, Indonesia
[3] Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia

[1]amaburhamzah@unm.ac.id, [2]murni.mahmud@unm.ac.id, [3]rahmita@undiksha.ac.id, [4]djohar.amir@unm.ac.id, [5]rahmat.burhamzah@unm.ac.id

Artikel Info

Kata Kunci:
menulis ekspresif, kesehatan mental remaja, media sosial, literasi digital, kesejahteraan psikologis

Copyright © 2026
The Author(s)

Lisensi: cc-by-sa

Abstrak

Penggunaan media sosial yang intens berkaitan dengan meningkatnya perbandingan sosial dan tekanan emosional pada remaja, sementara banyak remaja belum memiliki cara yang sehat untuk mengungkapkan perasaannya. Analisis kebutuhan pada siswa SMA di Kota Makassar menunjukkan bahwa 58,1% siswa sering membandingkan diri dengan orang lain di media sosial dan 46,3% tidak tahu harus bercerita kepada siapa ketika tertekan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan memperkuat kesejahteraan psikologis remaja melalui program menulis ekspresif digital (expressive digital writing) yang difasilitasi oleh guru. Kegiatan melibatkan 20 guru (12 guru bahasa dan 8 guru bimbingan dan konseling) serta 160 siswa melalui lima tahap, yaitu analisis kebutuhan, workshop, penyusunan paket prompt menulis, penerapan di kelas, serta evaluasi dan refleksi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan kesiapan guru memfasilitasi menulis ekspresif dari 2,96 menjadi 3,98 pada skala 1–5 ($p < 0,001$). Guru menghasilkan enam paket prompt dengan rata-rata skor 3,46 pada skala 1–4. Pada 138 siswa yang menyelesaikan program, kemampuan mengenali dan mengungkapkan emosi serta kesejahteraan psikologis meningkat, sedangkan kecenderungan membandingkan diri di media sosial menurun, meskipun besaran perubahan kesejahteraan psikologis masih kecil. Program ini menunjukkan bahwa menulis ekspresif digital dapat menjadi strategi promotif dan preventif yang aman bila disertai batas peran yang jelas dan alur rujukan ke layanan profesional. Luaran kegiatan berupa paket prompt menulis, panduan fasilitasi untuk guru, dan antologi digital tulisan siswa.

Pendahuluan

Kesehatan mental remaja merupakan isu yang semakin mendesak di Indonesia. Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS) tahun 2022 melaporkan bahwa sekitar satu dari tiga remaja berusia 10–17 tahun mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental dalam dua belas bulan terakhir, sementara hanya sebagian kecil yang pernah mengakses layanan dukungan (Center for Reproductive Health et al., 2022). Masa remaja adalah periode ketika kemampuan mengelola emosi masih berkembang, sehingga tekanan akademik, konflik pertemanan, dan perubahan identitas dapat terasa sangat berat.

ISSN 2808-7682
Vol. 6, No. 2. 2026

Media sosial menambah lapisan baru pada tekanan tersebut. Tinjauan sistematis Keles et al. (2020) menemukan keterkaitan antara penggunaan media sosial dan gejala depresi, kecemasan, serta tekanan psikologis pada remaja, terutama pada penggunaan yang intens dan melibatkan perbandingan sosial. Remaja terus terpapar unggahan yang menampilkan sisi terbaik kehidupan orang lain, lalu membandingkannya dengan kehidupannya sendiri. Meski demikian, besaran keterkaitan tersebut secara umum kecil dan dipengaruhi cara penggunaan (Orben & Przybylski, 2019). Artinya, persoalannya bukan semata pada media sosial, tetapi pada apakah remaja memiliki kemampuan untuk mengolah pengalaman dan emosi yang muncul darinya.

Salah satu strategi sederhana yang telah lama diteliti adalah menulis ekspresif (*expressive writing*), yaitu menulis secara bebas tentang pikiran dan perasaan terdalam mengenai pengalaman yang bermakna atau menekan. Pennebaker dan Beall (1986) menunjukkan bahwa menulis tentang pengalaman emosional berkaitan dengan perbaikan kondisi kesehatan, dan Pennebaker (1997) menjelaskan bahwa manfaat tersebut muncul ketika penulis menyusun pengalamannya menjadi cerita yang lebih bermakna. Penelitian neurosains juga menunjukkan bahwa menamai perasaan dengan kata-kata (*affect labeling*) dapat menurunkan intensitas respons emosional (Lieberman et al., 2007). Dalam kerangka regulasi emosi, menulis membantu seseorang mengubah cara memandang situasi sehingga emosi lebih mudah dikelola (Gross, 1998). Meta-analisis menunjukkan bahwa efek menulis ekspresif umumnya kecil tetapi positif (Frattaroli, 2006), termasuk pada remaja (Travagin et al., 2015). Karena itu, menulis ekspresif lebih tepat diposisikan sebagai strategi promotif dan preventif yang murah dan mudah diterapkan, bukan sebagai pengganti layanan profesional.

Di era digital, menulis ekspresif dapat dihadirkan dalam medium yang akrab bagi remaja, seperti jurnal digital privat di ponsel. Pendekatan ini disebut menulis ekspresif digital (*expressive digital writing*). Medium digital memudahkan remaja menulis kapan saja, sekaligus membuka kesempatan untuk merefleksikan pengalaman bermedia sosial secara langsung. Namun, pemanfaatannya memerlukan rancangan yang aman: tulisan bersifat privat, berbagi bersifat sukarela, dan ada alur rujukan bila siswa membutuhkan bantuan lebih lanjut.

Kondisi di lapangan menunjukkan bahwa kebutuhan tersebut belum terjawab. Berdasarkan diskusi dengan Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) dan angket analisis kebutuhan pada siswa SMA mitra di Kota Makassar, 71,9% siswa menggunakan media sosial lebih dari tiga jam per hari, 58,1% sering membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, 64,4% merasa tertekan oleh tugas dan ujian, dan 46,3% tidak tahu harus bercerita kepada siapa ketika tertekan. Hanya 15,6% siswa yang terbiasa menulis untuk mengungkapkan perasaan. Di sisi lain, 70% guru belum pernah menggunakan kegiatan menulis sebagai sarana pendampingan emosi siswa, dan guru bahasa serta guru BK belum memiliki bahan dan panduan yang dapat digunakan bersama.

ISSN 2808-7682
Vol. 6, No. 2. 2026

Berdasarkan permasalahan tersebut, tim pengabdian dari Universitas Negeri Makassar menyelenggarakan program *Menulis untuk Bertahan*, yaitu program menulis ekspresif digital yang difasilitasi oleh guru bahasa dan guru BK. Kegiatan ini bertujuan (1) meningkatkan kesiapan guru dalam memfasilitasi menulis ekspresif secara aman; (2) menghasilkan paket prompt menulis ekspresif digital yang relevan dengan pengalaman remaja di media sosial; dan (3) memperkuat kemampuan siswa mengenali dan mengungkapkan emosi serta kesejahteraan psikologisnya. Kegiatan ini diharapkan memberi manfaat bagi mitra berupa peningkatan kapasitas guru, tersedianya bahan dan panduan yang dapat digunakan secara berkelanjutan, serta terbentuknya kebiasaan menulis sebagai cara sehat untuk mengolah emosi.

Metode

Mitra dan Peserta Kegiatan

Mitra kegiatan ini adalah Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) dan MGMP Bahasa Indonesia/Bahasa Inggris tingkat SMA Kota Pangkep. Peserta workshop berjumlah 20 guru dari berbagai sekolah, terdiri atas 12 guru bahasa dan 8 guru BK. Guru bahasa dilibatkan karena berperan dalam pembelajaran menulis, sedangkan guru BK berperan dalam pendampingan psikososial dan rujukan. Tahap penerapan melibatkan 160 siswa kelas VIII dan IX dari lima kelas di sekolah mitra.

Tim pelaksana terdiri atas 3 dosen Universitas Negeri Makassar dari bidang pendidikan bahasa dan bimbingan konseling, serta mahasiswa yang membantu dokumentasi dan pengelolaan data.

Waktu dan Tempat

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 15 Juni 2026. Workshop dan penyusunan paket prompt berlangsung di Aula SMPN 1 Pangkep, sedangkan penerapan dilaksanakan di sekolah mitra.

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

Tahap	Kegiatan	Waktu	Tempat
1	Analisis kebutuhan	3 hari	Sekolah mitra / daring
2	Workshop menulis ekspresif digital	1 hari	Aula SMP 1 Pangkep
3	Penyusunan paket prompt dan panduan fasilitasi	1 hari + 2 minggu daring	Pangkep dan daring
4	Penerapan program di kelas	6 minggu	Lima kelas mitra
5	Evaluasi dan refleksi	November	Kampus

Tahapan Kegiatan

1. Analisis kebutuhan

Siswa mengisi angket anonim tentang pola penggunaan media sosial, sumber tekanan, kebiasaan mengungkapkan perasaan, dan tempat mencari dukungan.

ISSN 2808-7682
Vol. 6, No. 2. 2026

Guru mengisi angket tentang pengalaman mendampingi emosi siswa dan penggunaan kegiatan menulis. Hasilnya digunakan untuk menentukan tema prompt. Pada tahap ini guru juga mengisi angket kesiapan memfasilitasi menulis ekspresif sebagai data awal.

2. Workshop menulis ekspresif digital

Workshop membahas (a) kesehatan mental remaja dan dampak media sosial; (b) konsep dan bukti ilmiah menulis ekspresif; (c) teknik menyusun prompt yang aman, misalnya bahasa yang mengundang dan tidak memaksa, pilihan untuk tidak menulis tentang hal tertentu, dan durasi yang jelas; (d) peran fasilitator, yaitu guru tidak membaca atau menilai isi tulisan pribadi siswa; serta (e) batas peran guru dan alur rujukan bersama psikolog. Peserta mencoba langsung menulis ekspresif agar memahami pengalamannya dari sisi penulis.

3. Penyusunan paket prompt dan panduan fasilitasi

Peserta dibagi menjadi enam kelompok campuran guru bahasa dan guru BK. Setiap kelompok menyusun satu paket prompt bertema tertentu yang berisi pengantar, dua prompt menulis ekspresif berdurasi 10–15 menit, pertanyaan refleksi singkat, dan petunjuk penggunaan dalam jurnal digital privat. Tim bersama narasumber meninjau setiap paket dari sisi keamanan psikologis sebelum digunakan. Hasil diskusi juga dirumuskan menjadi panduan fasilitasi untuk guru.

4. Penerapan program di kelas

Program diterapkan di lima kelas selama enam minggu dengan dua sesi menulis per minggu, sehingga terdapat dua belas sesi. Sesi pertama setiap minggu dilakukan di kelas dengan fasilitasi guru, sedangkan sesi kedua dilakukan mandiri di rumah. Siswa menulis di jurnal digital privat yang hanya dapat diakses oleh dirinya sendiri. Di akhir program, siswa diundang secara sukarela untuk mengirimkan satu tulisan yang sudah dianonimkan untuk antologi digital.

5. Evaluasi dan refleksi

Guru mengisi kembali angket kesiapan dan lembar refleksi, siswa mengisi kembali angket, dan hasil penerapan dibahas dalam pertemuan bersama untuk merevisi paket prompt dan panduan fasilitasi.

Protokol Keamanan dan Etika

Karena menyentuh pengalaman emosional, kegiatan ini menerapkan beberapa prinsip. Partisipasi siswa bersifat sukarela dengan persetujuan orang tua. Isi jurnal tidak dibaca, dinilai, atau dikumpulkan oleh guru, dan berbagi tulisan sepenuhnya merupakan pilihan siswa. Setiap sesi diawali penjelasan bahwa siswa boleh memilih topik yang lebih ringan atau berhenti kapan saja. Di setiap sesi kelas, guru menyampaikan informasi tentang cara menghubungi guru BK dan layanan

ISSN 2808-7682
Vol. 6, No. 2. 2026

dukungan profesional. Guru BK bersama psikolog menyiapkan alur rujukan bagi siswa yang membutuhkan pendampingan lebih lanjut. Seluruh angket diisi tanpa nama dengan kode yang hanya diketahui tim.

Instrumen dan Teknik Analisis Data

Tabel 2. Instrumen Evaluasi Kegiatan

Instrumen	Aspek yang Diukur	Bentuk	Waktu Pemberian
Angket kesiapan guru	Pemahaman konsep, pemahaman dampak media sosial, keterampilan menyusun prompt, menciptakan ruang aman, batas peran dan alur rujukan	Skala Likert 1–5	Awal dan akhir kegiatan
Rubrik penilaian paket prompt	Keamanan psikologis, kesesuaian usia, relevansi media sosial, kejelasan instruksi, kemudahan digital, dorongan refleksi	Skala 1–4	Setelah penyusunan
Angket siswa	Kesejahteraan psikologis, kemampuan mengenali dan mengungkapkan emosi, pengelolaan emosi terkait media sosial, perbandingan sosial	Skala Likert 1–5	Sebelum dan sesudah penerapan
Lembar refleksi	Pengalaman, manfaat, kendala, dan masukan	Pertanyaan terbuka	Akhir kegiatan

Butir kesejahteraan psikologis diadaptasi dari *Short Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale* (SWEMWBS) (Stewart-Brown et al., 2009) dan dilaporkan sebagai rata-rata skor butir. Instrumen ini digunakan untuk melihat perubahan kesejahteraan, bukan untuk diagnosis. Data angket dianalisis dengan statistik deskriptif dan uji peringkat bertanda Wilcoxon. Skor rubrik dihitung rata-ratanya dengan kategori kurang (1,00–1,75), cukup (1,76–2,50), baik (2,51–3,25), dan sangat baik (3,26–4,00), dan penilaian dilakukan oleh dua penilai. Data refleksi dianalisis secara tematik.

Indikator Keberhasilan

Kegiatan dinyatakan berhasil apabila (1) terdapat peningkatan rata-rata skor kesiapan guru; (2) minimal 80% paket prompt mencapai kategori baik; (3) minimal 75% siswa menyelesaikan sedikitnya delapan dari dua belas sesi menulis; dan (4) terdapat peningkatan kemampuan mengenali dan mengungkapkan emosi pada siswa.

Hasil

Pelaksanaan Kegiatan

Seluruh tahapan kegiatan terlaksana sesuai rencana. Angket analisis kebutuhan diisi oleh 160 siswa dan 20 guru, dengan temuan utama sebagaimana dipaparkan pada pendahuluan. Tema yang paling banyak diusulkan siswa adalah tekanan akademik, perbandingan diri di media sosial, dan masalah pertemanan.

ISSN 2808-7682
Vol. 6, No. 2. 2026

Workshop diikuti oleh seluruh guru selama satu hari. Sesi yang paling berkesan bagi peserta adalah praktik menulis ekspresif secara langsung, karena guru merasakan sendiri bahwa menulis tentang pengalaman pribadi dapat memunculkan emosi yang kuat. Pengalaman ini memperkuat pemahaman guru tentang pentingnya prompt yang aman dan tidak memaksa. Penyusunan paket prompt berlangsung satu hari tatap muka dan dua minggu pendampingan daring. Program diterapkan di lima kelas selama enam minggu, dan 138 dari 160 siswa (86,3%) menyelesaikan sedikitnya delapan dari dua belas sesi, sehingga indikator keberhasilan ketiga terpenuhi.



Gambar 1. Guru mempraktikkan menulis ekspresif dalam workshop (Sumber: dokumentasi tim, 2026)



Gambar 2. Kelompok guru bahasa dan guru BK menyusun paket prompt (Sumber: dokumentasi tim, 2026)

ISSN 2808-7682
Vol. 6, No. 2. 2026



Gambar 3. Sesi menulis ekspresif digital di kelas mitra (Sumber: dokumentasi tim, 2026)

Produk Paket Prompt

Kegiatan menghasilkan enam paket prompt menulis ekspresif digital. Setiap paket memuat pengantar, dua prompt menulis, pertanyaan refleksi, dan petunjuk penggunaan jurnal digital.

Tabel 3. Paket Prompt yang Dihasilkan

Kelompok	Tema Paket	Fokus	Skor Rata-rata	Kategori
1	Mengenali dan Menamai Emosi	Membangun kosakata emosi	3,50	Sangat baik
2	Ketika Tugas Menumpuk	Tekanan akademik	3,42	Sangat baik
3	Di Balik Layar	Perbandingan sosial di media sosial	3,67	Sangat baik
4	Teman, Konflik, dan Kata Maaf	Hubungan pertemanan	3,25	Baik
5	Hal Baik yang Masih Ada	Rasa syukur dan kekuatan diri	3,58	Sangat baik
6	Surat untuk Diriku Setahun Lagi	Harapan dan makna	3,33	Sangat baik

Seluruh paket (100%) mencapai kategori baik atau sangat baik, sehingga indikator keberhasilan kedua terpenuhi.

Tabel 4. Rata-rata Skor Paket Prompt per Aspek (skala 1–4)

Aspek	Skor	Kategori
Keamanan psikologis	3,72	Sangat baik
Kesesuaian dengan usia remaja	3,61	Sangat baik
Relevansi dengan pengalaman bermedia sosial	3,56	Sangat baik
Kejelasan instruksi	3,44	Sangat baik
Kemudahan penggunaan digital	3,33	Sangat baik
Dorongan refleksi dan pemaknaan	3,11	Baik
Rata-rata	**3,46**	**Sangat baik**

ISSN 2808-7682
Vol. 6, No. 2. 2026

Keamanan psikologis menjadi aspek tertinggi, yang menunjukkan bahwa peserta menerapkan prinsip yang dibahas dalam workshop. Dorongan refleksi dan pemaknaan relatif lebih rendah karena sebagian prompt masih berhenti pada pengungkapan perasaan, belum mengajak siswa menemukan makna atau sudut pandang baru dari pengalamannya.

Perubahan Kesiapan Guru

Tabel 5. Skor Kesiapan Guru Sebelum dan Sesudah Kegiatan (n = 20, skala 1–5)

Dimensi	Sebelum	Sesudah	Selisih
Pemahaman konsep menulis ekspresif	2,85	4,10	1,25
Keterampilan menyusun prompt yang aman	2,70	3,90	1,20
Pengetahuan batas peran dan alur rujukan	2,95	4,00	1,05
Pemahaman dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja	3,20	4,05	0,85
Keterampilan menciptakan ruang aman di kelas	3,10	3,85	0,75
Rata-rata	**2,96**	**3,98**	**1,02**

Rata-rata skor kesiapan guru meningkat dari 2,96 menjadi 3,98, dan uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan yang signifikan ($Z = -3{,}92$; $p < 0{,}001$), sehingga indikator keberhasilan pertama terpenuhi. Kenaikan terbesar terjadi pada pemahaman konsep menulis ekspresif dan keterampilan menyusun prompt, sedangkan kenaikan terkecil terjadi pada keterampilan menciptakan ruang aman di kelas.

Perubahan pada Siswa

Tabel 6. Hasil Angket Siswa Sebelum dan Sesudah Penerapan (n = 138, skala 1–5)

Aspek	Sebelum	Sesudah	Z	p
Kemampuan mengenali dan mengungkapkan emosi	3,05	3,58	−6,88	< 0,001
Pengelolaan emosi terkait media sosial	2,84	3,27	−5,94	< 0,001
Kesejahteraan psikologis (SWEMWBS)	3,12	3,41	−5,21	< 0,001
Kecenderungan membandingkan diri di media sosial*	3,46	3,08	−4,73	< 0,001

*Keterangan: * skor lebih rendah menunjukkan kondisi yang lebih baik.*

Seluruh aspek berubah ke arah yang diharapkan, sehingga indikator keberhasilan keempat terpenuhi. Perubahan terbesar terjadi pada kemampuan mengenali dan mengungkapkan emosi, sedangkan perubahan kesejahteraan psikologis lebih kecil. Pada lembar refleksi, 17 siswa (12,3%) menyampaikan bahwa mereka sempat merasa sedih atau tidak nyaman setelah menulis tentang pengalaman tertentu, terutama pada sesi awal.

Contoh Praktik Baik

Berikut contoh prompt yang dinilai paling efektif oleh guru dan siswa. Ketiganya memenuhi unsur instruksi yang jelas, durasi yang terbatas, dan pilihan bagi siswa.

> *"Ingat satu unggahan hari ini yang membuatmu merasa kurang dibandingkan orang lain. Tulis selama sepuluh menit: apa yang kamu*

ISSN 2808-7682
Vol. 6, No. 2. 2026

lihat, apa yang kamu rasakan, dan apa yang tidak tampak dari unggahan itu. Tulisan ini hanya untukmu; kamu tidak wajib membagikannya." (Paket 3, Di Balik Layar)

"Tulis tiga kata yang paling tepat menggambarkan perasaanmu minggu ini. Pilih satu kata, lalu ceritakan kapan perasaan itu paling kuat muncul. Jika ada hal yang terlalu berat untuk ditulis hari ini, kamu boleh memilih pengalaman lain." (Paket 1, Mengenali dan Menamai Emosi)

"Tulis surat untuk dirimu setahun dari sekarang. Ceritakan apa yang sedang kamu hadapi dan apa yang ingin kamu sampaikan kepada dirimu nanti." (Paket 6, Surat untuk Diriku Setahun Lagi)

Refleksi yang dikirimkan secara sukarela memperlihatkan pengalaman siswa dan guru:

"Awalnya aneh menulis perasaan sendiri. Tapi setelah beberapa kali, kepala rasanya lebih ringan dan saya jadi tahu sebenarnya saya kesal karena apa." (S-41)

"Prompt soal unggahan itu membuat saya sadar bahwa yang saya lihat di media sosial cuma bagian terbaik dari hidup orang lain." (S-87)

"Ada dua siswa yang setelah program ini datang sendiri ke ruang BK. Mereka bilang menulis membantu mereka tahu apa yang ingin diceritakan." (G-14, guru BK)

Temuan utama kegiatan ini adalah bahwa menulis ekspresif digital dapat menjadi jembatan antara perasaan yang belum terungkap dan kata-kata yang dapat dipahami, baik oleh siswa sendiri maupun oleh orang yang dapat membantunya. Kenaikan terbesar pada kemampuan mengenali dan mengungkapkan emosi sejalan dengan temuan bahwa menamai perasaan dapat menurunkan intensitas respons emosional (Lieberman et al., 2007). Refleksi siswa S-41 menggambarkan proses ini: menulis membantunya mengetahui sumber kekesalannya, yang merupakan langkah awal regulasi emosi (Gross, 1998).

Paket *Di Balik Layar* memperoleh skor tertinggi dan paling banyak disebut dalam refleksi siswa. Prompt tersebut tidak melarang siswa menggunakan media sosial, tetapi mengajak mereka memperhatikan apa yang tidak ditampilkan dalam unggahan. Pendekatan ini sesuai dengan temuan bahwa dampak media sosial lebih ditentukan oleh cara penggunaan daripada durasinya (Orben & Przybylski, 2019; Keles et al., 2020). Menurunnya kecenderungan membandingkan diri menunjukkan bahwa refleksi tertulis dapat membantu remaja mengambil jarak dari pengalaman bermedia sosial.

Perubahan kesejahteraan psikologis yang relatif kecil perlu dibaca secara realistis. Meta-analisis menunjukkan bahwa efek menulis ekspresif pada umumnya kecil (Frattaroli, 2006), termasuk pada remaja (Travagin et al., 2015). Selain itu, adanya 12,3% siswa yang sempat merasa sedih setelah menulis sejalan dengan

penjelasan Pennebaker (1997) bahwa menulis tentang pengalaman emosional dapat menimbulkan suasana hati negatif dalam jangka pendek sebelum manfaatnya muncul. Temuan ini menegaskan pentingnya protokol keamanan, seperti kebebasan memilih topik, durasi yang terbatas, dan informasi tentang tempat mencari bantuan.

Peran guru dalam program ini bukan sebagai terapis, tetapi sebagai fasilitator yang menyediakan ruang aman dan menghubungkan siswa dengan layanan yang tepat. Refleksi guru BK G-14 menunjukkan bahwa menulis dapat mendorong siswa mencari bantuan secara mandiri, karena mereka menjadi lebih mampu merumuskan apa yang dialami. Kolaborasi guru bahasa dan guru BK juga saling melengkapi: guru bahasa memahami teknik menulis, sedangkan guru BK memahami aspek psikologis dan alur rujukan. Rendahnya kenaikan keterampilan menciptakan ruang aman menunjukkan bahwa aspek ini membutuhkan latihan lebih panjang dan pengalaman langsung di kelas.

Hasil pada siswa juga perlu dibaca dengan hati-hati. Data berupa laporan diri, tidak ada kelompok pembanding, dan 22 siswa tidak menyelesaikan program sehingga hasilnya mungkin lebih menggambarkan siswa yang lebih termotivasi. Meski demikian, konsistensi arah perubahan pada keempat aspek memberi indikasi awal yang positif.

Faktor Pendukung dan Penghambat

Faktor pendukung meliputi kolaborasi antara guru bahasa dan guru BK, keterlibatan psikolog yang memperkuat aspek keamanan program, kedekatan medium digital dengan keseharian remaja, serta dukungan sekolah dalam menyediakan waktu sesi menulis.

Faktor penghambat meliputi keraguan awal sebagian siswa untuk menulis tentang perasaan, kekhawatiran tentang privasi jurnal digital, tidak semua siswa memiliki ponsel pribadi sehingga sebagian menulis di kertas, padatnya jadwal sekolah, dan konsistensi sesi mandiri di rumah yang lebih rendah daripada sesi di kelas.

Simpulan

Program *Menulis untuk Bertahan* telah terlaksana dengan baik dan memberikan dampak positif pada tiga hal.

Pertama, kesiapan guru dalam memfasilitasi menulis ekspresif secara aman meningkat secara signifikan, dari skor rata-rata 2,96 menjadi 3,98. Peningkatan terbesar terjadi pada pemahaman konsep dan keterampilan menyusun prompt, sedangkan keterampilan menciptakan ruang aman di kelas masih perlu dikembangkan.

Kedua, guru bahasa dan guru BK mampu menghasilkan enam paket prompt menulis ekspresif digital dengan kualitas baik hingga sangat baik. Paket-paket tersebut menjangkau pengalaman nyata remaja, mulai dari mengenali emosi,

ISSN 2808-7682
Vol. 6, No. 2. 2026

tekanan akademik, perbandingan diri di media sosial, pertemanan, rasa syukur, hingga harapan masa depan.

Ketiga, siswa yang menyelesaikan program menunjukkan peningkatan kemampuan mengenali dan mengungkapkan emosi, pengelolaan emosi terkait media sosial, dan kesejahteraan psikologis, serta penurunan kecenderungan membandingkan diri di media sosial. Besaran perubahan kesejahteraan psikologis masih kecil, sehingga program ini lebih tepat diposisikan sebagai upaya promotif dan preventif yang melengkapi, bukan menggantikan, layanan kesehatan mental profesional.

Luaran kegiatan terdiri atas kumpulan paket prompt menulis ekspresif digital, panduan fasilitasi untuk guru yang memuat protokol keamanan dan alur rujukan, serta antologi digital *Menulis untuk Bertahan* yang berisi [n] tulisan siswa yang dikirim secara sukarela dan telah dianonimkan.

Pertama, MGBK dan MGMP bahasa disarankan mengembangkan paket prompt ini menjadi *Bank Prompt Menulis untuk Bertahan* yang dapat digunakan bersama oleh sekolah-sekolah anggota dan diperbarui secara berkala sesuai isu yang dihadapi remaja.

Kedua, sekolah disarankan mengintegrasikan sesi menulis ekspresif ke dalam layanan klasikal BK atau pembelajaran menulis secara rutin, dengan tetap menjaga prinsip privasi dan kesukarelaan.

Ketiga, perlu dilaksanakan pelatihan lanjutan bagi guru tentang cara menciptakan ruang aman di kelas dan merancang prompt yang mendorong pemaknaan, tidak hanya pengungkapan perasaan.

Keempat, kerja sama dengan psikolog, puskesmas, atau layanan kesehatan jiwa setempat perlu diperkuat agar alur rujukan bagi siswa yang membutuhkan bantuan berjalan dengan jelas dan cepat.

Kelima, kegiatan berikutnya disarankan menggunakan rancangan evaluasi yang lebih kuat, seperti kelompok pembanding dan pengukuran tindak lanjut beberapa bulan setelah program, serta melibatkan orang tua dalam pembiasaan penggunaan media sosial yang sehat di rumah.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) Universitas Negeri Makassar atas dukungan pendanaan melalui skema hibah, kepada pengurus dan anggota MGBK serta MGMP Bahasa SMA Kota Pangkep atas kerja sama dan partisipasinya, kepada dosen dan guru atas pendampingan aspek keamanan program, serta kepada kepala sekolah, orang tua, dan siswa sekolah mitra yang telah mendukung kegiatan ini.

Daftar Pustaka

Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. (2022). *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan penelitian*. Pusat Kesehatan Reproduksi, Universitas Gadjah Mada.

Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 132*(6), 823–865.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299.

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 79–93.

Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., & Way, B. M. (2007). Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science, 18*(5), 421–428.

Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour, 3*(2), 173–182.

Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science, 8*(3), 162–166.

Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology, 95*(3), 274–281.

Stewart-Brown, S., Tennant, A., Tennant, R., Platt, S., Parkinson, J., & Weich, S. (2009). Internal construct validity of the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): A Rasch analysis using data from the Scottish Health Education Population Survey. *Health and Quality of Life Outcomes, 7*, 15.

Travagin, G., Margola, D., & Revenson, T. A. (2015). How effective are expressive writing interventions for adolescents? A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 36*, 42–55.