

EXPRESSIVE WRITING THERAPY UNTUK MENCEGAH DEPRESI PADA REMAJA KOTA LHOKSEUMAWE

**Linur Steffi Harkensia^{1*}, Rizky Mauliza¹, Yunita Sari¹, Nesa Fatna², Putri Tia
Novita¹, Reza Izlin¹, Emi Mastura¹**

¹ Universitas Bumi Persada

² Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh
linursteffi17@gmail.com

Abstract

Adolescence is a critical developmental stage marked by emotional instability, making individuals particularly vulnerable to mental health problems. The World Health Organization (WHO) reports that many mental health disorders begin during childhood and early adolescence. Depression and anxiety are major contributors to the global burden of disease and disability among adolescents, highlighting the need for effective community-based preventive interventions. One low-cost and accessible intervention that can be applied in community settings is expressive writing. Expressive writing is a simple therapeutic technique that encourages individuals to express thoughts and emotions related to stressful, emotional, or traumatic life experiences through writing, thereby supporting emotional regulation and mental well-being. As a preventive mental health effort, the Professional Nursing Education Program at Universitas Bumi Persada implemented a community service program aimed at improving adolescents' mental health literacy through expressive writing. This program focused on health promotion and depression prevention among adolescents by providing educational sessions and practical demonstrations of expressive writing therapy. The methods included the delivery of health education materials, guided expressive writing exercises facilitated by the community service team, and evaluation of adolescents' emotional responses following the intervention. The results demonstrated an increase in adolescents' knowledge regarding expressive writing, including its definition, benefits, objectives, and practical implementation as a strategy for depression prevention. In conclusion, this community-based educational intervention effectively enhanced adolescents' understanding of mental health promotion, particularly in preventing depression through expressive writing activities. Expressive writing may serve as a feasible and sustainable public health approach to support adolescent mental health at the community level.

Keywords: Adolescence, Expressive Writing, Depression

Abstrak

Remaja merupakan individu yang pada usianya akan merasakan banyak emosional dan juga rentan akan masalah kesehatan mental. Menurut *World Health Organization* (WHO) masalah kesehatan mental sering terjadi pada masa kanak-kanak dan awal remaja. Depresi dan kecemasan merupakan penyebab terbesar dari beban penyakit dan kecatatan yang dialami oleh Remaja. Agar depresi dapat ditekan, maka salah satu terapi yang dapat digunakan dengan *Expressive writing*. *Expressive writing* yaitu sebuah teknik atau terapi sederhana untuk menuliskan perasaan mengenai suatu kejadian yang melekat, emosional, maupun traumatis dalam hidup. *Expressive writing* lebih menekankan pada pengungkapan pikiran atau perasaan dengan menulis yang akan membuat individu melepaskan perasaan-perasaan yang bergejolak dalam hati. Oleh karena itu Prodi Pendidikan Profesi Ners Universitas Bumi Persada melaksanakan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan penyuluhan dan demonstrasi pada remaja terkait terapi *Expressive writing*. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pengetahuan dan demonstrasi secara langsung metode yang dapat

dilakukan bagi remaja untuk mencegah depresi. Metode pengabdian masyarakat yang digunakan yaitu dengan memberikan materi penyuluhan mengenai terapi *Expressive writing*, melakukan latihan *Expressive writing* yang dilakukan oleh anggota tim pengabdian kepada masyarakat. Kemudian pengabdian juga melakukan evaluasi pada remaja tentang perasaan yang dirasakan setelah latihan *Expressive writing*. Hasil setelah dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan pada remaja terkait *Expressive writing* baik dari pengertian, manfaat, tujuan dan tata cara memulai *Expressive writing* untuk mencegah Depresi. Kesimpulan setelah mengikuti penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan Remaja tentang menjaga kesehatan mental khususnya depresi yaitu dengan kegiatan *Expressive writing*.

Kata Kunci: Depresi, *Expressive writing*, Remaja

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental yang saat ini banyak terjadi yaitu gangguan depresi, cemas, skizofrenia, bipolar, gangguan perilaku, autisme, gangguan perilaku makan, cacat intelektual dan *attention deficit hyperactivity disorder*. Remaja merupakan salah satu kelompok yang dapat dan berisiko mengalami masalah kesehatan mental. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2020, penduduk berusia ≥ 15 tahun mengalami gangguan mental emosional lebih dari 19 juta dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Gangguan depresi pada remaja usia 15-24 tahun sebesar 6,2% (Desi et al., 2020). Masalah kesehatan mental menurut *World Health Organization* (WHO) sering terjadi pada masa kanak-kanak dan awal remaja. Depresi dan kecemasan merupakan penyebab terbesar dari beban penyakit dan kecacatan yang dialami oleh Remaja. Remaja merupakan salah satu kelompok yang berisiko tinggi yang mengalami masalah gangguan kesehatan mental atau kesehatan jiwa. Pertumbuhan kedua terjadi pada remaja yaitu pertumbuhan dari anak-anak menuju proses kematangan manusia yaitu dewasa. Pada usia remaja terdapat

perubahan pada fisik, biologis, dan psikologis (Pragholapat et al., 2021).

Remaja harus bisa beradaptasi dengan banyak perubahan tersebut jika tidak dapat menimbulkan berbagai masalah pada kesehatan mental/jiwa. Masalah gangguan kesehatan mental yang paling banyak terjadi adalah depresi dan kecemasan, sering terjadi pada remaja termasuk juga di Indonesia. Depresi akan menyebabkan seseorang merasa sedih, lelah, dan marah, kehilangan minat untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan cenderung bunuh diri. Depresi dapat terjadi pada remaja laki-laki dan perempuan (Dianovinina, 2018)).

Masalah depresi pada remaja semakin sering dibicarakan. Banyak peneliti mengabdikan karir mereka untuk menyelidiki subjek ini. Masalah ini menjadi penting, karena jumlah anak muda dengan gejala depresi terus meningkat. Diagnosisnya bisa sulit, karena sering kali perubahan yang begitu khas untuk masa pubertas muncul. Perubahan tersebut termasuk perubahan suasana hati, ledakan, gangguan propulsi, *puissance*, insomnia, masalah konsentrasi dan lainnya (Dianovinina, 2018).

Expressive writing merupakan teknik konseling yang berfokus pada

emosi. Teknik *expressive writing* ini di kembangkan oleh James W. Pannebaker diakhir tahun 1980-an. Dimana pada teknik ini terjadi pelepasan emosi marah melalui tulisan dan dapat meningkatkan pengalaman baru pada individu (Ningsih & Christina, 2017).

Expressive writing yaitu sebuah teknik sederhana untuk menuliskan perasaan mengenai suatu kejadian yang melekat, emosional, maupun traumatis dalam hidup, dilakukan 15-30 menit dalam sehari selama 3-4 hari atau lebih secara berturut-turut. Melalui menulis, individu diberikan kesempatan untuk menuangkan hal yang bersifat personal dan mendalam tentang hal yang menyedihkan atau membekas di kehidupan. partisipan bebas menuliskan pengalaman serta perasaan yang dialaminya, sebagian dari mereka akan merasa sedih atau marah, meski begitu hal ini pada akhirnya akan memberikan efek yang berarti (Idamayanti, 2019)

Expressive writing lebih menekankan pada pengungkapan pikiran atau perasaan dengan menulis yang akan membuat individu melepaskan perasaan perasaan yang bergejolak dalam hati. *Expressive writing* juga dapat mengekspresikan dan mengungkapkan segala perasaan yang dialami dengan melibatkan emosional terkait peristiwa yang telah dilalui dengan penuh tekanan dalam jangka waktu tertentu sehingga individu dapat memahami peristiwa serta memperoleh pemahaman baru dari permasalahan yang dialami (Saparudin & Soh, 2021).

Berdasarkan permasalahan di atas, maka solusi yang dapat ditawarkan adalah memberikan sosialisasi tentang teknik yang dapat mencegah depresi pada remaja yaitu dengan *Expressive writing*. Pendekatan yang digunakan yaitu menggunakan teknik penyampaian materi dan demonstrasi tentang *Expressive writing* pada remaja.

Sebelum dan sesudah penyuluhan, Remaja yang ada di sekolah di observasi untuk melihat resiko-resiko yang dapat menimbulkan terjadinya depresi. Guru-guru di sekolah juga akan di wawancarai untuk melihat bagaimana tahap emosional remaja terhadap teman sebaya dan lingkungan sekolah dan solusi yang di tawarkan oleh sekolah dalam mengelola depresi. Oleh karena itu, dalam kegiatan sosialisasi ini diberikan pengertian dan teknik-teknik dalam mengatasi depresi menggunakan teknik *Expressive writing*.

Adapun manfaat yang diharapkan dari sosialisasi *Expressive writing* pada remaja dalam mencegah dan menurunkan depresi antara lain: adanya pemanfaatan hasil pengabdian kepada masyarakat yang dapat diterapkan bagi masyarakat terutama remaja dalam mencegah depresi. Hasil pengabdian kepada masyarakat yang sesuai dengan visi misi prodi Pendidikan Profesi Ners berupa publikasi ilmiah dan pengintegrasian mata kuliah yang terkait kesehatan jiwa dan komunitas. Sedangkan manfaat bagi remaja dan guru dapat menerapkan teknik *Expressive writing* sebagai salah satu cara membantu remaja untuk mencegah depresi

METODE

Kegiatan yang dilakukan berupa sosialisasi, dimana remaja SMP dikumpulkan dalam 1 ruangan kelas untuk mendapatkan pemahaman tentang depresi dan *Expressive writing*. Sebelum diberikan penyuluhan, tim mengevaluasi apa yang sedang dirasakan oleh remaja pada saat itu dan mengetahui kondisi lingkungan sekolah bersama guru-guru sehingga tim dapat mengevaluasi kondisi emosional para remaja di sekolah. Kemudian Tim memberikan pemahaman tentang

Expressive writing, pengertian juga tanda-tanda Depresi. Setelah sosialisasi, Tim memberikan 1 lembar kertas dan alat tulis untuk remaja. Tim mendorong semua Remaja untuk mulai mencoba menulis apa yang sedang dirasakan pada saat itu.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 1 Februari 2025 pada pukul 10.00 WIB di SMKN 8 Kota Lhokseumawe. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan pendataan sasaran kegiatan. Remaja dalam hal ini Siswa SMK Jurusan Keperawatan yang datang diminta untuk mengisi daftar hadir yang telah disediakan oleh Tim Pengabdi. Setelah mengisi daftar hadir selanjutnya Tim memulai penyuluhan yang dibuka oleh guru pendamping kegiatan. Tim secara bergantian memperkenalkan diri, dan ketua pengabdian menjelaskan maksud dan tujuan kembali perihal kedatangan tim pengabdian. Ketua pengabdian memvalidasi perasaan yang sedang dirasakan saat ini oleh remaja kemudian memulai penyampaian materi. Sasaran kegiatan pengabdian yang datang pada kegiatan penyuluhan berjumlah 21 remaja.

Materi tentang *Expressive writing* disampaikan langsung oleh ketua pengabdi yaitu Ns. Linur Steffi Harkensia, M.Kep dengan ditemani oleh anggota tim pengabdi. Sebelum diberikan materi dan edukasi kepada kelompok sasaran terlebih dahulu dilakukan validasi terhadap perasaan yang sedang dirasakan dan pemahaman remaja tentang depresi, hal ini untuk melihat seberapa jauh pengetahuan remaja terkait materi yang akan disampaikan yaitu *Expressive writing* untuk mencegah depresi pada remaja.

Pemberian penyuluhan dilakukan secara langsung dengan menggunakan *power point* dan media

promosi kesehatan berupa *leaflet* dengan judul "*Expressive writing Therapy* untuk mencegah depresi pada Remaja". *Leaflet* ini dirancang sendiri oleh Tim Pengabdian dengan mengacu pada berbagai sumber.

Setelah selesai dilakukan penyuluhan, remaja kembali divalidasi perasaan yang dirasakan. Pada kegiatan ini remaja diberikan kesempatan untuk bertanya dan diskusi terkait dengan materi yang telah disampaikan, hal ini untuk mengetahui peningkatan pengetahuan remaja terkait materi yang telah disampaikan. Remaja yang mengikuti kegiatan cukup antusias dan memahami dengan materi yang disampaikan. Hal ini terlihat dari terdapat beberapa remaja yang mengajukan pertanyaan terkait dengan materi yang telah disampaikan, selain itu juga berkonsultasi mengenai masalah kesehatan mental selain depresi dan bagaimana cara mengatasinya dengan meminta saran dari Pemateri.

Simulasi dilakukan dengan cara melakukan demonstrasi cara melakukan terapi dengan *Expressive writing*. Remaja diberikan alat tulis dan selembar kertas kemudian diminta untuk menuliskan perasaan saat ini atau perasaan yang mengganggu akhir-akhir ini. Tim dan guru terus menerus mendampingi remaja untuk memulai menulis, namun Tim tidak membaca apa yang sedang dituliskan oleh remaja. Kegiatan ini tetap menjaga kerahasiaan bagi remaja yang sedang melakukan terapi *Expressive writing*. Kegiatan ini dilakukan selama 10 menit.. Dalam pelaksanaan kegiatan tim juga melibatkan mahasiswa Profesi Ners dan Ilmu Keperawatan untuk memfasilitasi kegiatan penyuluhan dan juga simulasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam rangka meningkatkan pengetahuan mencegah depresi dengan terapi *Expressive writing* perlu dilakukan penyuluhan. Penyampaian pesan atau informasi kesehatan kepada masyarakat khususnya pada remaja dapat meningkatkan pengetahuan remaja sehingga perubahan perilaku kearah positif dan mendukung upaya kesehatan mental (Pratiwi, 2024)

Peningkatan pengetahuan didukung juga oleh umur dan pengalaman responden yang hampir sebagian besar berada pada usia remaja serta tingkat pendidikan para responden, yang dominan responden sedang menempuh sekolah menengah kejuruan. Tingkat pendidikan responden akan berpengaruh dalam memberi respon terhadap sesuatu yang datang dari luar. Orang yang berpendidikan akan memberikan respon yang lebih rasional terhadap informasi yang datang dan akan berpikir sejauh mana keuntungan yang mungkin akan mereka peroleh dari gagasan tersebut (Sa'idah, 2018)

Penyuluhan dan pendidikan kesehatan digunakan sebagai media dan sarana penyampaian informasi, termasuk saran dan dapat memunculkan pendapat, yang kemudian dapat mengarah pada pengetahuan dasar untuk membentuk sikap. Selama penyuluhan pemahaman tentang apa yang benar dan apa yang salah diperoleh dari materi yang diberikan dalam pelatihan, walaupun situasi lingkungan dan pengalaman pribadi tidak menentukan semua sikap (Sa'idah, 2018)

Beberapa penelitian yang mendukung perlunya terapi *expressive writing therapy* untuk mencegah depresi, diantaranya Nurawati & Agdah (2022) yang menyatakan bahwa dengan terapi *expressive writing* mampu menurunkan tingkat kecemasan

siswa dengan banyak hal yang dihadapi, baik itu di sekolah, keluarga dan pertemanan. Selanjutnya Pratiwi (2024) menyebutkan adanya pengaruh signifikan dari perubahan perilaku mahasiswa yang lebih baik dari perilaku mencelakai diri akibat dari tekanan yang ada dengan melakukan terapi *expressive writing*.

Menurut Sa'idah (2018) yang menyebutkan bahwa pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan mental seperti depresi dapat dijadikan dasar dalam mengembangkan keluarga dan masyarakat yang sehat jiwa. Penanganan masalah kesehatan jiwa pada remaja dapat melalui pendekatan yang melibatkan masyarakat seperti guru sekolah, dimonitoring petugas kesehatan karena dengan melibatkan masyarakat diharapkan pendidikan kesehatan jiwa bagi remaja tingkat sekolah dapat lebih sehat, dilakuakn dengan hal yang positif dan tidak merungikan diri sendiri



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan

SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah

pemberian penyuluhan pendidikan kesehatan tentang terapi *expressive writing* untuk mencegah depresi pada remaja dapat meningkatkan pengetahuan para remaja dan guru. Selain itu remaja dan guru telah mempunyai kemampuan dan keterampilan untuk melaksanakan deteksi dini depresi pada remaja atau gangguan jiwa lainnya pada masyarakat sekitarnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah memberikan dukungan, kerja sama, serta memberikan fasilitasi selama kegiatan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Desi, D., Felita, A., & Kinasih, A. (2020). Gejala Depresi Pada Remaja Di Sekolah Menengah Atas. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(1), 30. <https://doi.org/10.33366/jc.v8i1.1144>
- Dianovinina, K. (2018). Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya. *Journal Psikogenesis*, 6(1), 69–78. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.634>
- Idamayanti. (2019). Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa di SMP Negeri Makasar. *Skripsi*.
- Ningsih, V. N., & Christina, E. (2017). Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Siswa Kelas X Jurusan Teknik Elektro SMKN 1 Driyorejo. *Jurnal BK UNESA*, 7(3), 163–174.
- Nurmawati, & Agdah, H. A. (2022). Implementasi Expressive Writing Therapy Pada Siswa. *Qiara Media*, 3. <file:///C:/Users/pc/Documents/431445-implementasi-expressive-writing-therapy-ef5a7645.pdf>
- Pragholapat, A., Muliani, R., & Yulianti, M. A. (2021). Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(1), 55–64. <https://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika/article/view/4859>
- Pratiwi, N. G. (2024). Expressive writing therapy untuk menurunkan tingkat depresi pada remaja yang melakukan non-suicidal self-injury. *Tesis, November*
- Sa'idah, F. L. (2018). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Skripsi*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.gde.2016.09.008%0A>
- Saparudin, I. F., & Soh, S. N. C. (2021). Symptoms of Depression among Teenagers in Malaysia. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, 12(2), 711–714. <https://doi.org/10.17762/turcomat.v12i2.927>