

Pelatihan Kelas *Expressive Writing* untuk Santriwati Ma'had Tahfidz Al-Qur'an Darul Falah di Selangor Malaysia

(*Expressive Writing Training for Ma'had Tahfidz Al-Qur'an Darul Falah Female Students in Selangor Malaysia*)

Sorfina Rohim¹, Sefverly Aditya Noorinda², Erna Wijayanti³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Jl Prof Hamka, Kota Semarang,
Jawa Tengah, Indonesia

Email: sefverly@gmail.com

Diterima 17 September 2023, Disetujui 26 Oktober 2023

Abstrak: Kemampuan dalam mengelola emosi menjadi penting untuk pelajar. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi kepada para santriwati Ma'had Tahfidz Al Qur'an Darul Falah Selangor Malaysia dengan mengadakan kelas menulis *expressive writing*. Terdapat tiga tahapan yang dilakukan yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Program pengabdian yang dipilih untuk pengabdian ini adalah kelas *expressive writing*. Hasil wawancara pengabdian menunjukkan bahwa *expressive writing* dapat membuat Santriwati Ma'had Tahfidz Al-Qur'an Darul Falah lebih mencintai diri sendiri, lebih bahagia, dan meningkatkan motivasi belajar. Diharapkan program pengabdian ini dapat terus dilakukan untuk santri di pondok pesantren lainnya.

Kata kunci: *expressive writing*; kelas menulis; mengelola emosi

Abstract: *The ability to manage emotions is essential for students. This service activity aims to provide psychoeducation to Ma'had Tahfidz Al-Qur'an Darul Falah Selangor Malaysia female students by organizing Expressive writing classes. Three stages are carried out: preparation, implementation, and evaluation. The service program chosen for this service is the expressive writing class. The interview service results show that expressive writing can make Ma'had Tahfidz Al-Qur'an Darul Falah female students love themselves more, be happier, and increase learning motivation. This service program can continue to be carried out for students in other Islamic boarding schools.*

Keywords: *expressive writing; managing emotions; writing classes*

PENDAHULUAN

Ma'had Tahfidz Al-Qur'an Darul Falah merupakan sebuah lembaga pendidikan Islam yang berdedikasi untuk membentuk santriwati yang terampil dalam menghafal dan memahami Al-Qur'an. Pendidikan di ma'had tahfidz ini tidak hanya berfokus pada aspek akademis, tetapi juga pada pengembangan spiritual dan emosional para santriwati. Proses belajar dan menghafal Al-Qur'an memerlukan kesabaran, ketekunan, dan ketenangan emosi yang tinggi.

Selama proses belajar dan kehidupan di lingkungan ma'had tahfidz Al-Qur'an, para santriwati menghadapi berbagai tekanan dan tantangan. Beban belajar yang tinggi, jauh dari keluarga, tuntutan untuk mencapai target hafalan Al-Qur'an, serta interaksi sosial di lingkungan yang beragam bisa menyebabkan fluktuasi emosi yang intens. Pengalaman emosional yang tidak terkelola dengan baik dapat memengaruhi kualitas pembelajaran dan kesejahteraan mental santriwati (Purnamasari & Wisudaningsih, 2020).

Pentingnya pengelolaan emosi dalam konteks pendidikan menjadi sorotan utama dalam berbagai penelitian dan kajian. Dalam konteks pendidikan Islam, pengelolaan emosi di Ma'had Tahfidz Al-Qur'an Darul Falah menjadi hal yang tidak kalah penting. Namun, sering kali pengelolaan emosi belum menjadi perhatian utama di lembaga pendidikan seperti ini. Perlu dilakukan psikoedukasi bagi pelajar sebagai bentuk intervensi untuk pemahaman dan

keterampilan pelajar agar terhindar dari masalah psikologi emosional (Cheng dkk., 2018)

Permasalahan muncul ketika beberapa santriwati mengalami kesulitan dalam mengatasi emosi mereka. Beberapa di antara mereka mungkin tidak dapat mengidentifikasi dan mengungkapkan emosi dengan tepat. Hal ini dapat mengakibatkan penumpukan emosi negatif dan stres yang berkepanjangan. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi merupakan dasar dari gangguan psikologis dan kepribadian seperti depresi (Halik dkk., 2022) Dalam beberapa kasus, santriwati juga mungkin mengalami gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, yang timbul akibat ketidakmampuan dalam mengelola emosi mereka dengan sehat.

Ketidakmampuan mengelola emosi ini dapat berdampak buruk pada kualitas belajar dan hafalan Al-Qur'an para santriwati. Emosi yang tidak terkendali dapat mengganggu konsentrasi, memengaruhi motivasi belajar, dan bahkan menghambat pencapaian target hafalan. Hal ini dinamakan stres akademik. Stres akademik diartikan sebagai tekanan-tekanan yang dihadapi saat pembelajaran berdampak pada kesehatan psikis dan fisik serta performa belajar (Campbell dkk., 1992). Stres akademik akan berdampak pada keterlambatan pada proses studi (Schaefer dkk., 2007). Salah satu aspek dari stres adalah berupa psikologi emosi dengan gejala seperti cemas, gelisah, depresi, sedih, dan mudah marah (Sarafino & Smith, 2014). Selain itu, ketidakseimbangan emosi juga dapat berdampak pada interaksi sosial di antara santriwati,

menciptakan suasana belajar yang kurang harmonis di lingkungan Ma'had Tahfidz Al-Qur'an. Oleh karena itu, penting untuk mengata-si permasalahan ini dan memperkenalkan pendekatan yang lebih holistik dalam pengelolaan emosi santriwati di Ma'had Tahfidz Al-Qur'an Darul Falah. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengelola emosi santriwati adalah dengan menulis.

Menulis merupakan terapi ekspresif yang digunakan sebagai media dalam menyembuhkan dan meningkatkan kesehatan mental (Malchiodi, 2005). Ada beberapa teknik menulis yang dapat digunakan untuk membantu mengelola emosi, diantaranya adalah menggunakan teknik *expressive writing* dengan menuliskan pengalaman emosional. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, *expressive writing* dapat menurunkan tingkat kecemasan remaja korban *bullying* (Niman dkk., 2019), menurunkan tingkat stres pada remaja (Saputri dkk., 2019), dan mencegah tindakan *bullying* di sekolah (Afriza, 2022).

Expressive writing diperkenalkan oleh Pennebaker pada tahun 1989 sebagai media untuk mengekspresikan emosi (Pennebaker, 1997). Pennebaker (dalam Purnamarini dkk., 2016) menjelaskan bahwa *Expressive writing* merupakan kegiatan menuliskan pikiran dan perasaan terhadap suatu peristiwa traumatik atau pengalaman emosi. Teknik ini dipilih karena menulis merupakan cara yang cukup mudah bagi remaja untuk dapat mengekspresikan dirinya.

Selain itu, menulis dilakukan seseorang untuk mencurahkan perasaan dan peristiwa-peristiwa yang telah dialami. Salah satu keunggulan dari teknik *expressive writing* adalah penulis dibebaskan untuk menuangkan segala bentuk kecemasan dan perasaan dalam tulisan tanpa harus memperhatikan tata bahasa dan baku penulisan (Setyoningrum & Christiana, 2019).

Oleh karena itu, media menulis dirasa tepat diberikan kepada santriwati untuk mencurahkan gagasan, perasaan, maupun emosinya. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan kualitas pendidikan di Ma'had Tahfidz Al-Qur'an Darul Falah, serta memberikan panduan bagi lembaga pendidikan Islam lainnya dalam menghadapi tantangan serupa.

Kegiatan pengabdian penting untuk dilaksanakan dengan menyesuaikan situasi dan kondisi lokasi pengabdian. Kegiatan pengabdian menggunakan teknik *expressive writing* sudah beberapa kali dilakukan, diantaranya oleh Lubis dan Rahayu (2021), teknik *expressive writing* digunakan untuk mengelola kecemasan pada masa pandemi Covid-19. Selain itu pengabdian serupa dilakukan oleh Halik, dkk. (2022) dengan peserta pengabdian yaitu siswa kelas VIII SMP TMI Raudotul Qu'ran. Hal serupa juga dilakukan Abadi, dkk. (2023) dengan melaksanakan pengabdian pada siswa SMPN 2 Pakis. Sebagian besar pengabdian psikoedukasi tentang *expressive writing* hanya pada sekolah formal atau instansi pendidikan umum, namun belum banyak yang

melakukan pengabdian serupa di lembaga pendidikan keagamaan seperti ma'had atau pesantren. Oleh karena itu pengabdian dengan menggunakan teknik *expressive writing* juga penting dilakukan di lingkungan lembaga pendidikan keagamaan.

Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi kepada santriwati Ma'had Tahfidz Al-Qur'an Darul Falah. Diharapkan setelah ini santriwati memiliki kemampuan mengelola emosi yang baik serta dapat menuangkannya dengan benar dan hasilnya dapat menunjang kegiatan akademik santriwati Ma'had Tahfidz Al Qur'an Darul Falah.

METODE PELAKSANAAN

Program pengabdian ini dilakukan pada bulan Juli sampai Agustus 2023. Metode pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam tiga tahapan. 1) Persiapan: observasi awal kebutuhan para santriwati, masalah apa yang terjadi, dan solusi pengabdian yang dapat dilakukan; 2) Pelaksanaan: kegiatan pengabdian berupa mengadakan pelatihan kelas *expressive writing*; 3) Evaluasi: kegiatan untuk memonitoring apakah kegiatan pengabdian berjalan lancar.

Kegiatan pengabdian dilakukan melalui pelatihan dan pendampingan berupa layanan bimbingan dengan pendekatan format klasikal. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman santriwati mengenai teknik *expressive writing* kepada santriwati Ma'had Tahfidz Al-Qur'an Darul Falah. Menurut Hynes

dan Thompson (dalam Susanti & Supriyantini, 2013), Teknik *expressive writing* terbagi dalam empat tahapan yaitu tahap *Recognition, Examination, Feedback, dan Application to the self*.

Kelas *expressive writing* ini dilakukan secara luring, sehingga peserta dapat menangkap arahan dari konselor dengan baik dan terbawa dalam suasana yang positif. Dalam kelas *expressive writing*, santriwati hanya cukup membawa kertas dan pulpen, sedangkan, konselor membawa *speaker* yang berfungsi untuk mengiringi santriwati dalam menulis dengan musik relaksasi.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian berupa kegiatan layanan psikoedukasi melalui kelas *expressive writing*. Sasaran adalah santriwati Ma'had Tahfidz Al Qur'an Darul Falah. Susunan acara pelaksanaannya disajikan pada Tabel 1. sebagai berikut.

Tabel 1. Kegiatan kelas menulis *expressive writing*

No	Jam	Kegiatan
1	14.20-14.30	Persiapan
2	14.31-14.45	Materi pertama dari konselor
3	14.46-15.30	Sesi pertama menulis
4	15.31-15.30	Materi kedua dari Konselor
5	15.21-16.25	Sesi kedua menulis
6	16.26-16.30	Penutup

Tahap sesi pertama

Konselor memberikan salam dan ucapan terima kasih kepada para santriwati yang telah antusias dalam mengikuti kegiatan kelas *expressive writing*. Setelah itu, konselor menjelaskan tujuan dan manfaat *expressive*

writing dalam mengelola emosi. Setelah menjelaskan tujuan, pengertian, manfaat, dan cara melakukan *expressive writing*, konselor mengajak para santriwati untuk mengingat hal yang paling menyenangkannya dan mencontohkan pada dirinya hal apa yang paling menyenangkan dalam hidup. Kemudian, konselor meminta para santriwati untuk mulai menulis hal yang paling membahagiakan dalam hidup dengan durasi menulis kurang lebih 45 menit pada sesi pertama dengan diiringi musik relaksasi selama menulis.

Tahap sesi kedua

Setelah tahapan sesi pertama, konselor menjelaskan pentingnya *self love* (mencintai diri sendiri) dan mengontrol emosi. Konselor mengajak para santriwati untuk membuat surat cinta kepada diri sendiri. Konselor memberikan contoh bagaimana surat cinta untuk dirinya yang sedang menempuh semester 7 di perkuliahannya. Kemudian, konselor meminta para santriwati untuk menulis dengan waktu yang diberikan selama 45 menit.

Tahap Penutup

Setelah kegiatan *expressive writing*, Konselor mengucapkan terima kasih dan meminta para santriwati untuk menyimpan tulisan yang mereka tulis. Konselor berharap dan berpesan kepada santriwati jika mereka sedang merasa sedih atau emosi yang berlebih, mereka dapat kembali membaca tulisan yang mereka buat sebagai pesan kepada diri sendiri untuk

kembali bahagia, mencintai diri sendiri, dan kembali bersemangat untuk menghafalkan Al-Qur'an.



Gambar.1. Konselor menjelaskan materi

Sebelum kelas diakhiri, konselor meminta beberapa santriwati mengungkapkan apa yang mereka rasakan setelah mengikuti kelas *expressive writing*.

Santriwati mengungkapkan pada saat kelas *expressive writing* berlangsung, mereka sangat bahagia karena dibawa ke dalam memori bahagia mereka. Tidak hanya bahagia, namun beberapa santriwati merasa bahwa sebagai manusia kita perlu mencintai diri sendiri. Santriwati juga merasa motivasi untuk menghafal Al-Qur'an meningkat dan lebih bersemangat untuk menjalani hari. Ada banyak santriwati yang sulit mengungkapkan perasaannya melalui lisan, sehingga setelah mengikuti kelas *expressive writing*, santriwati merasa bahwa menulis adalah cara yang tepat untuk mengungkapkan

perasaannya tanpa merasa malu kepada orang lain.



Gambar 2. Santriwati memberikan pendapat setelah mengikuti kelas *expressive writing*

Pesantren atau ma'had menjadi tempat santriwati menghabiskan banyak waktu, berinteraksi sosial dan melakukan kegiatan pembelajaran. Selain orang tua, tentunya pengasuh, Ustadz dan Ustadzah memiliki peran penting untuk santriwati terus berkembang dan membantu santriwati dalam menghadapi persoalan. Ustadz, Ustadzah, atau pengurus ma'had lebih memahami perkembangan santriwati karena sering berinteraksi langsung, meskipun santriwati yang berusia remaja seringkali sulit di mengerti dan labil. Emosi membuat remaja banyak melakukan hal-hal yang sulit dimengerti dan diterima dengan pikiran merupakan hal yang paling menonjol yang terjadi di usia remaja.

Kematangan emosi berkaitan erat dengan usia seseorang. Semakin bertambahnya usia, diharapkan semakin dewasa juga dalam

menelola emosi. Namun, hal ini tidak berarti bertambahnya usia juga selaras dengan pendewasaan secara emosional. Menurut Betts, Gullone, dan Allen (dalam Putri dkk., 2018), salah satu faktor yang dapat meminimalkan gangguan depresi dan memperbaiki kesehatan mental psikologi remaja adalah dengan kemampuan mengelola emosi yang baik

Diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilakukan oleh pengurus ma'had atau bagian akademik ma'had secara terjadwal dan terencana. Walaupun belum memiliki tenaga ahli dalam psikoedukasi, ma'had bisa melakukan kerjasama dengan lembaga memiliki kemampuan dalam psikoedukasi. Perkembangan emosi pada remaja yang baik dapat ditandai dengan kemampuan mengendalikan emosinya, sehingga berdampak positif kelingkungan sekitarnya.



Gambar 3. Santriwati Ma'had Tahfidz Al Qur'an Darul Falah mengikuti kelas *expressive writing*

Selama kelas *expressive writing*, beberapa santriwati merasa waktu yang diberikan kurang cukup, sehingga konselor memberikan waktu tambahan sekitar 10 menit agar para santriwati dapat mencurahkan seluruh isi pikirannya melalui tulisan. Hasil dari pengabdian

ini yaitu para santriwati merasa lega, bahagia, lebih mencintai dirinya sendiri, dan menambah semangat belajar.

SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan kelas *expressive writing* bagi para santriwati Ma'had Tahfidz Al Qur'an Darul Falah merupakan suatu kegiatan untuk meningkatkan kemampuan santriwati dalam meluapkan dan mengekspresikan emosinya. Emosi merupakan hal yang dimiliki oleh setiap manusia, oleh karena itu perlu dipelajari cara untuk mengendalikan dan mengarahkannya dengan benar.

Pemberian materi tentang emosi secara klasikal dan penerapan *expressive writing*, diharapkan dapat menjadi solusi dalam membantu santriwati mengelola emosinya. Kegiatan kelas yang dilaksanakan dalam waktu satu hari berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana yang telah disusun dalam Rancangan Pelaksanaan Layanan (RPL). Kegiatan ini diharapkan dapat membuat santriwati Ma'had Tahfidz Al-Qur'an Darul Falah memperoleh pengetahuan dan pemahaman baru mengenai dirinya yang kemudian dapat diimplementasikan dan berlanjut untuk kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

Abadi, D. P., Muchtar, N. S., Rezana, M. N., & Muslihati. (2023). Quotes of the day: Media expressive writing untuk melatih kemampuan katarsis dalam mengekspresikan diri pada siswa SMPN

2 pakis Malang. *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)*, 6, 707–713.

Afriza, C. S. (2022). Best practice penggunaan teknik expressive writing untuk mencegah bullying di sd it anak shalih lhokseumawe. *ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar*, 2(4), 308–313.

<https://doi.org/10.51878/elementary.v2i4.1749>

Campbell, R. L., Svenson, L. W., & Jarvis, G. K. (1992). Perceived level of stress among university undergraduate students in edmonton, canada. *Perceptual and Motor Skills*, 75(2), 552–554. <https://doi.org/10.2466/pms.1992.75.2.552>

Cheng, V. W. S., Davenport, T. A., Johnson, D., Vella, K., Mitchell, J., & Hickie, I. B. (2018). An app that incorporates gamification, mini-games, and social connection to improve men's mental health and well-being (mindmax): participatory design process. *JMIR Mental Health*, 5(4), e11068. <https://doi.org/10.2196/11068>

Halik, A., Helwa, A., & Ramadhani, A. (2022). Penerapan teknik expressive writing langkah membantu siswa mengelola emosi. *Semanggi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(02), Article 02. <https://doi.org/10.38156/sjpm.v1i02.135>

Lubis, H., & Rahayu, D. (2021). Expressive writing therapy dalam mengelola

- kecemasan dalam pada masa pandemi covid-19. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(4), 1970–1981. <https://doi.org/10.31764/jmm.v5i4.5116>
- Malchiodi, C. (2005). *Expressive therapies*. https://www.academia.edu/724658/Expressive_therapies
- Niman, S., Saptiningsih, M., & Tania, C. (2019). Pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan remaja korban bullying. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 179. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.181-184>
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162–166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>
- Purnamarini, D.P.A., Setiawan, T.I., & Hidayat, D.R. (2016, June). Pengaruh terapi expressive writing terhadap penurunan kecemasan saat ujian sekolah (studi kuasi eksperimen terhadap siswa kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), <https://Journal.Unj.Ac.Id/Unj/Index.php/Insight/Article/View/1630/1280>.
- Purnamasari, D.A.F. & Wisudaningsih E.,T. Peranlingkungan terhadap perkembangan sosial emosional anak di Desa Semampir, Kraksaan, Probolinggo, *Jurnal Pendidikan dan Sains*, 1.2 (2020), 277–87 <https://ejournal.inzah.ac.id/index.php/alfikru/article/view/525/450>
- Putri, D. W. L., Uyun, Q., & Sulistyarini, I. (2018). Pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif orang dengan hipoertensi esensial. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v1i1.675>
- Saputri, R. O., Prabowo, A., & Wijayanti. (2019). Pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap penurunan stress pada remaja. *DIII Keperawatan Its Pku*.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Schaefer, A., Matthess, H., Pfitzer, G., & Köhle, K. (2007). [Mental health and performance of medical students with high and low test anxiety]. *Psychotherapie, Psychosomatik, medizinische Psychologie*, 57(7), 289–297. <https://doi.org/10.1055/s-2006-951974>
- Setyoningrum, M.Y. & Christiana, E. (2019). Teknik expressive writing untuk mengurangi stres akademik pada siswa kelas VIII. *Jurnal BK UNESA*, 10 no 2, 44–52.
- Susanti, R., & Supriyantini, S. (2013). Pengaruh expressive writing therapy terhadap

penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9(2), Article 2. <https://doi.org/10.24014/jp.v9i2.174>