

Efektivitas Penulisan Ekspresif dalam Menyediakan Ruang Aman Emosional bagi Pengungsi di Indonesia

Mike Wijaya Saragih^{1*}, Olivia Elena², Teguh Prasetyo³, Musral Rikki⁴,
Marisia Befte Gulo⁵

^{1,3,4,5} Program Studi Sastra Inggris, Universitas Kristen Indonesia, ²Majalah Sunday Jakarta, Indonesia

*Email: mike.wijaya@uki.ac.id

Abstract

Refugees in Indonesia face psychological vulnerability due to past trauma and uncertainty regarding their legal status. However, access to mental health interventions remains limited. This Community Service program aimed to provide an emotionally safe space for refugees through Expressive Writing training. The activity was conducted on May 14, 2025, at the Refugee Talent Program (RTP) Learning Center in Bogor and involved 17 refugees from Myanmar, Afghanistan, Pakistan, Somalia, Iraq, and Thailand. The training method employed stimulation using the Wheel of Emotions to help participants explore their feelings across three levels of emotional depth, followed by a 20-minute free-writing session guided by five narrative prompts. The data were analyzed thematically based on 17 expressive writing pieces and the participants' emotion worksheets. The results indicate that 58.8% of participants (10 out of 17) identified positive emotions, such as happiness, pride, feeling accepted, and feeling valued, while 23.5% (4 participants) expressed negative emotions, such as anger and fear. The thematic analysis of the participants' writings revealed three major themes: (1) longing for peace and safety, (2) future aspirations and the construction of hope, and (3) acknowledgment of ongoing emotional turbulence. All participants successfully produced expressive writing pieces, which were later published in the anthology Barefoot Dreams: Voices of Refugees in Indonesia. The intervention proved effective in facilitating emotional catharsis and supporting the development of coherent personal narratives, while also providing external validation through publication. Expressive Writing training is recommended as a low-cost, culturally appropriate psychosocial intervention that can be integrated into refugee support services in Indonesia.

Kata kunci: expressive writing; refugees; emotional safe space; Wheel of Emotions; narrative intervention; mental health

Abstrak

Pengungsi di Indonesia menghadapi kerentanan psikologis akibat trauma masa lalu dan ketidakpastian status hukum. Namun, akses terhadap intervensi kesehatan mental masih terbatas. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan menyediakan ruang aman secara emosional bagi para pengungsi melalui pelatihan Penulisan Ekspresif. Kegiatan dilaksanakan pada 14 Mei 2025 di Refugee Talent Program (RTP) Learning Center, Bogor, dan melibatkan 17 pengungsi yang berasal dari Myanmar, Afghanistan, Pakistan, Somalia, Irak, dan Thailand. Metode pelatihan menggunakan stimulasi roda emosi (Wheel of Emotions) untuk membantu peserta mengeksplorasi perasaan dalam tiga lapis kedalaman, kemudian dilanjutkan dengan sesi menulis bebas selama 20 menit menggunakan lima pemantik naratif. Data dianalisis secara tematik terhadap 17 tulisan ekspresif dan lembar kerja emosi yang diisi peserta. Hasil menunjukkan bahwa 58,8% peserta (10 dari 17 orang) mengidentifikasi emosi positif, seperti bahagia, bangga, diterima, dan dihargai, sedangkan 23,5% peserta (4 orang)

mengungkapkan emosi negatif, seperti marah dan takut. Analisis tematik terhadap tulisan peserta mengungkap tiga tema utama, yaitu (1) kerinduan akan kedamaian dan keamanan, (2) aspirasi masa depan dan pembentukan harapan, serta (3) pengakuan terhadap gejala emosi yang masih dirasakan. Seluruh peserta berhasil menghasilkan tulisan ekspresif yang kemudian dipublikasikan dalam antologi *Barefoot Dreams: Voices of Refugees in Indonesia*. Intervensi ini terbukti efektif dalam memfasilitasi katarsis emosional dan membantu pembentukan narasi yang koheren, sekaligus memberikan validasi eksternal melalui publikasi karya. Pelatihan Penulisan Ekspresif direkomendasikan sebagai intervensi psikososial berbiaya rendah dan sesuai dengan konteks budaya yang dapat diintegrasikan ke dalam layanan pendampingan pengungsi di Indonesia.

Kata kunci: penulisan ekspresif; pengungsi; ruang aman emosional; roda emosi; intervensi naratif; kesehatan mental

A. Pendahuluan

Pengungsi merupakan populasi yang menghadapi kondisi kerentanan ekstrem secara global. Mereka meninggalkan negara asal akibat konflik, persekusi, dan pelanggaran hak asasi manusia, yang membawa serta beban trauma psikologis dan tekanan mental yang signifikan. Di Indonesia, meskipun bukan negara pihak dalam Konvensi Pengungsi 1951, prinsip *non-refoulement* diterapkan untuk melindungi ribuan pencari suaka dari Asia, Timur Tengah, dan Afrika (Akbar dan Dwijayanti, 2022). Namun, keterbatasan akses terhadap sumber daya dasar, ketidakpastian status hukum, dan kurangnya integrasi sosial menjadikan kelompok ini sangat rentan secara fisik maupun emosional (Sulistyaningsih dan Hafizh, 2024), sehingga dukungan psikososial menjadi kebutuhan yang mendesak.

Secara inheren, pengungsi menghadapi masalah kesejahteraan psikologis, di mana pengalaman traumatis masa lalu dan tekanan hidup saat ini seringkali memicu kecemasan, depresi, dan isolasi emosional. Tantangan utamanya terletak pada kesulitan berekspresi dan menyuarakan kegelisahan mereka. Hambatan bahasa, stigma sosial terkait kesehatan mental, dan ketakutan akan penilaian membuat banyak pengungsi memilih untuk memendam perasaan dan pengalaman mereka (*emotional inhibition*). Situasi ini menghambat proses penyembuhan, melemahkan resiliensi, dan memperburuk beban psikologis yang telah mereka tanggung, sehingga diperlukan sebuah ruang aman emosional (*safe space*) yang terstruktur, *non-judgemental*, dan mampu memfasilitasi pelepasan emosi negatif yang tertahan.

Menanggapi kebutuhan akan intervensi yang inovatif dan otonom, kegiatan PkM ini mengusulkan Pelatihan Penulisan Ekspresif (*Expressive Writing*) sebagai solusi naratif. Penulisan Ekspresif adalah teknik yang diakui dalam psikologi klinis (Pennebaker & Beall, 1986), di mana individu menulis secara bebas dan mendalam tentang pengalaman emosional atau traumatis. Metode ini dipilih karena terbukti efektif sebagai pelepasan beban psikologis (*catharsis*), membantu pengalihan fokus dari kerentanan masa kini, dan mendorong pemrosesan kognitif terhadap pengalaman sulit (Lepore & Smyth, 2002). Melalui medium penulisan, pengalaman emosional yang intens dapat ditransformasikan menjadi narasi yang memberdayakan (Slatcher & Pennebaker, 2006).

Kegiatan PkM ini merupakan kelanjutan logis dari upaya akademisi dalam mendukung adaptasi pengungsi secara holistik. Berbagai upaya sebelumnya telah berfokus pada dimensi integrasi sosial dan penguatan kapasitas komunikasi, yang diwujudkan melalui program “Pengenalan Budaya dan Bahasa Betawi kepada Pengungsi Asal Timur Tengah, Myanmar, dan Afrika di Jakarta” (Saragih, dkk., 2025). Meskipun kegiatan tersebut berhasil mengatasi hambatan linguistik dan budaya (adaptasi eksternal), tantangan selanjutnya yang krusial adalah pemenuhan kebutuhan kesejahteraan psikologis internal untuk memproses trauma. Oleh karena itu, pelatihan *Expressive Writing* ini hadir sebagai intervensi yang melengkapi dan memperkuat *well-being* internal pengungsi.

Kegiatan PkM ini adalah wujud nyata dari komitmen akademisi dalam mendukung kelompok rentan, serta merupakan hasil kolaborasi berkelanjutan antara Universitas Kristen Indonesia (UKI), khususnya Fakultas Sastra dan Bahasa, dengan Jesuit Refugee Service (JRS) Indonesia. Khusus di tahun ini, kegiatan PkM difokuskan pada para pengungsi yang menjadi binaan Refugee Talent Program (RTP) Learning Center, Bogor. Sinergi institusional ini, yang dilaksanakan sebagai bagian dari tema simposium “Menguatkan yang Rentan,” memanfaatkan keahlian dalam bidang bahasa dan narasi untuk memberikan dukungan psikososial yang etis, berkelanjutan, dan relevan dengan konteks para pengungsi.

Tujuan utama dari PkM dan artikel ini adalah untuk mengeksplorasi dan mendokumentasikan efektivitas Penulisan Ekspresif sebagai ruang aman emosional dan alat bantu kesejahteraan psikologis bagi pengungsi. Hasil tulisan para peserta menunjukkan bahwa medium naratif ini berhasil menangkap spektrum emosi mereka mulai dari ketakutan hingga harapan visioner mengenai perdamaian global dan kesuksesan pribadi. Secara signifikan, artikel ini menegaskan bahwa intervensi naratif seperti pelatihan ini dapat menjadi sarana non-konvensional yang efektif dalam menguatkan yang rentan, memungkinkan mereka untuk menyulam harapan di atas kertas, dan membangun optimisme masa depan.

B. Pelaksanaan dan Metode

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini menggunakan Pendekatan Partisipatif (*Participatory Action Research* / PAR) yang bertujuan memberdayakan komunitas pengungsi agar secara aktif terlibat dalam mencari solusi atas permasalahan psikologis yang mereka hadapi (Afandi, 2020, 2022; Zainudin, 2024). Pelaksanaan kegiatan dikemas dalam format pelatihan intensif yang dirancang sesuai dengan kebutuhan spesifik populasi pengungsi. Secara operasional, kegiatan ini terbagi ke dalam empat tahapan utama: Pendaftaran Peserta, Pembekalan Teori, Stimulasi Kreatif, dan Praktik Penulisan Ekspresif.

Tahap awal berupa pemetaan minat peserta. Dari dua pilihan kelas yang ditawarkan, yaitu BIPA dan *Creative Writing*, sebanyak 17 pengungsi secara sukarela mendaftar pada kelas *Creative Writing*. Pilihan ini menunjukkan adanya motivasi intrinsik yang tinggi, yang menjadi prasyarat penting bagi efektivitas intervensi berbasis naratif.

Tahap kedua adalah Pembekalan Teori dengan materi inti “The Healing Power of Writing,” yang menekankan hubungan antara aktivitas menulis dan kesejahteraan emosional. Pada sesi ini diperkenalkan roda emosi (*wheel of emotions*) sebagai alat bantu katarsis terstruktur. Peserta diajak untuk mengidentifikasi dan mengakui (*acknowledge*) emosi yang dirasakan, kemudian mengeksplorasinya melalui konsep tiga lapisan emosi untuk memperdalam kesadaran afektif. Setelah proses refleksi individu, peserta diberi kesempatan untuk berbagi temuan emosional secara singkat dalam kelompok kecil guna membangun lingkungan yang aman, suportif, dan non-judgemental.

Tahap ketiga adalah Stimulasi Kreatif melalui studi kasus penulisan ekspresif. Fasilitator menyajikan contoh karya fiksi dan nonfiksi yang mengangkat pengalaman pengungsi dan menekankan aspek pemulihan personal (*personal recovery*). Contoh tersebut berfungsi sebagai model praktik yang menunjukkan bagaimana pengalaman emosional yang intens dapat ditransformasikan menjadi narasi yang terstruktur dan bermakna. Proses ini membantu peserta memahami mekanisme alih bahasa emosi, yaitu mentransformasikan pengalaman afektif ke dalam bentuk tulisan yang koheren dan berpotensi terapeutik.

Tahap inti kegiatan adalah Sesi Praktik Menulis Bebas yang berlangsung selama 20 menit. Pembatasan waktu dirancang untuk mendorong spontanitas, kejujuran ekspresi, serta mengurangi sensor kognitif yang berlebihan. Peserta diberikan lima pilihan pernyataan pemantik (*writing prompts*) untuk membantu memulai proses penulisan. Setelah sesi berakhir, seluruh tulisan dikumpulkan, dan peserta diberi kesempatan secara sukarela untuk membacakan karya mereka di depan kelas. Sesi berbagi ini menjadi tahap puncak yang memperkuat rasa ruang aman emosional, membangun validasi diri, serta meningkatkan rasa kebersamaan dalam kelompok.

C. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan PkM pelatihan penulisan ekspresif ini berhasil dilaksanakan pada 17 pengungsi dan ditandai dengan tercapainya dua luaran utama, yaitu: Pengenalan emosi para pengungsi saat kegiatan PkM dan produksi 17 karya tulis ekspresif.

Penggalan Emosi Pengungsi Melalui *Wheel of Emotion*

Tahap pertama, yaitu pengenalan emosi pengungsi, merupakan pondasi penting yang sejalan dengan mekanisme kerja penulisan kreatif. Menurut Pennebaker (1997), keberhasilan terapeutik memerlukan penerjemahan pengalaman emosional ke dalam bahasa. Dengan mengenali emosi hingga tiga lapisan, 17 peserta secara efektif melakukan langkah awal kognitif yang diperlukan untuk memproses trauma, mengubah perasaan abstrak menjadi objek yang dapat diolah dalam tulisan.



Gambar 1. *Wheel of Emotion* Geoffrey Roberts

Proses penggalan emosi hingga tiga lapisan yang difasilitasi dalam pelatihan ini berfungsi sebagai langkah awal untuk mereduksi inhibisi psikologis. Penahanan pikiran dan perasaan yang mendalam (*inhibition*) dianggap sebagai sumber stres jangka panjang yang memakan energi fisiologis. Ketika peserta diajak untuk mengakui emosi mereka, secara aktif mereka melepaskan “kerja” penahanan ini, membuka ruang bagi katarsis terstruktur. Kegiatan penggalan emosi para pengungsi menggunakan roda emosi (*wheel of emotion*) ini dilakukan sebagai upaya menstimulasi rasa atau emosi para pengungsi sebelum dilakukannya praktik menulis ekspresif. Instruksi yang diberikan oleh fasilitator dalam sesi ini adalah pengungsi memilih 3 lapisan emosi yang paling mewakili kondisi mereka saat sesi pelatihan. Berikut adalah hasil kompilasi dari 3 lapisan emosi dari 17 peserta kegiatan PkM ini.

Tabel 1. Lapisan Emosi Pengungsi Berdasarkan *Wheel of Emotions* Geoffrey Roberts

No	Nama/ Asal Negara	Pilihan dari Lapisan Emosi Pengungsi
1	Zin Lin Latt Myo Win (Latifa) – Myanmar	<i>Happy, interested, curious</i>
2	Mina – Afganistan	<i>Angry, frustrated, annoyed</i>
3	Mohammad Taqi – Pakistan	<i>Angry, aggressive, annoyed</i>
4	Thu Zar Myint – Myanmar	<i>Surprised, amazed, astonished</i>
5	NN – Thailand	<i>Fearful, bad, sad</i>
6	Ali – Somalia	<i>Happy, proud, successful</i>
7	Abdullahi – Somalia	<i>Happy, accepted, respected</i>

8	Hassan Raza – Pakistan	<i>Happy, accepted, valued</i>
9	Qasim Maher – Iraq	<i>Happy, interested, hopeful</i>
10	Taqi Ehsani	<i>Surprised, amazed, awe</i>
11	Sohail –Afghanistan	<i>Angry, mad, aggressive</i>
12	Min Ko Oo –Myanmar	<i>Happy, proud, confident</i>
13	Mubeen	<i>Happy, free</i>
14	Muntasar – Iraq	<i>Happy, proud, free</i>
15	Mohamed Mubaarik S. – Somalia	<i>Surprised, amazed</i>
16	Sikander Ali – Pakistan	<i>Happy, accepted, valued</i>
17	NN	<i>Happy, interested, creative</i>

Dari tabel lapisan emosi pengungsi di atas terlihat sebagian besar atau sebanyak 10 dari 17 peserta (58,8%) menunjukkan pemilihan emosi positif seperti '*happy*' (bahagia), termasuk turunannya seperti *proud* (bangga), *accepted* (diterima), *valued* (dihargai), dan *confident* (percaya diri). Dominasi respons positif ini mengindikasikan bahwa lingkungan pelatihan yang *non-judgemental* berhasil menciptakan ruang aman emosional (*safe space*) yang bersifat segera, menanggapi kebutuhan mendasar pengungsi yang seringkali terperangkap dalam suasana ketidakpastian dan ketegangan.

Eksplorasi emosi hingga lapisan ketiga mengungkap kedalaman perasaan positif yang melampaui sekadar senang. Beberapa peserta secara spesifik memilih emosi seperti '*accepted*' dan '*valued*' (Abdullahi dan Sikander Ali), serta '*free*' (Mubeen dan Muntasar). Emosi 'diterima' dan 'dihargai' ini sangat vital bagi populasi pengungsi, yang identitas dan hak asasi manusianya seringkali dipertanyakan. Meskipun emosi positif mendominasi, kehadiran emosi negatif yang teridentifikasi oleh 4 dari 17 peserta (23,5%)—meliputi kategori '*angry*' (marah) dan '*fearful*' (takut)—adalah indikator penting dari suksesnya proses katarsis yang terstruktur. Peserta seperti Mina dan Mohammad Taqi memilih '*angry*' dengan turunannya '*frustrated*' dan '*annoyed*', sementara seorang peserta (NN) memilih '*fearful*' dengan turunan '*bad*' dan '*sad*'. Pengakuan emosi yang tidak menyenangkan ini sangat penting dalam kerangka *expressive writing* karena tujuan pelatihan bukanlah untuk menghilangkan emosi negatif, melainkan untuk mengakui dan menerjemahkannya ke dalam bahasa (Pennebaker, 1997). Pengakuan terhadap rasa takut, stres, dan marah ini merupakan langkah awal yang esensial dalam mengurangi beban psikologis dari penghambatan

(*inhibition*), sehingga memungkinkan emosi tersebut diolah secara kognitif di tahap penulisan selanjutnya.

Praktik Penulisan Ekspresif: Stimulasi Naratif dan Pelepasan Emosi

Setelah berlatih mengenali dan menggali kedalaman emosi yang sedang dirasakan, fasilitator kemudian menunjukkan beberapa contoh dari karya fiksi maupun non fiksi yang bertemakan pengungsi. Salah satu karya yang dijadikan bahan diskusi adalah penggalan puisi berjudul “*We Refugees*” karya Benjamin Zephaniah. Fasilitator meminta 3 perwakilan pengungsi untuk membacakan puisi tersebut di depan kelas dan rasa tegang, penuh haru dan sedih menjadi bagian yang tidak terpisahkan kala puisi tersebut dibacakan.

I come from a musical place
Where they shoot me for my song
And my brother has been tortured
By my brother in my land.

I come from a beautiful place
Where they hate my shade of skin
They don't like the way I pray
And they ban free poetry.

I come from a beautiful place
Where girls cannot go to school
There you are told what to believe
And even young boys must grow beards.

I come from a great old forest
I think it is now a field
And the people I once knew
Are not there now.

We can all be refugees
Nobody is safe,
All it takes is a mad leader
Or no rain to bring forth food,
We can all be refugees
We can all be told to go,
We can be hated by someone
For being someone.

Gambar 2. Puisi “*We Refugees*”

Penggalan puisi di atas menggambarkan penderitaan seseorang yang dipaksa meninggalkan kampung halamannya yang indah karena mengalami kekerasan, diskriminasi, dan penindasan atas hak-hak dasar, seperti kebebasan berekspresi, beragama, dan pendidikan. Orang tersebut merenungkan bagaimana tempat asalnya telah berubah menjadi tempat yang tandus dan ditinggalkan, dengan orang-orang yang dikenalnya telah tiada. Pesan utamanya adalah bahwa siapa pun bisa menjadi pengungsi akibat kekejaman pemimpin, bencana alam, atau dibenci hanya karena menjadi diri sendiri, menyoroti kerentanan universal akan nasib pengungsian. Kegiatan membacakan puisi ini serta menanyakan respons dari para pengungsi menjadi bagian dari upaya pendampingan psikososial kepada para pengungsi dimana

mereka diajak untuk berefleksi akan pengalaman mereka masing-masing dan akhirnya terdorong untuk berbagi cerita di depan pengungsi lainnya. Kegiatan ini didesain sebagai persiapan bagi para pengungsi sebelum melakukan praktik penulisan ekspresif.

Dalam praktik penulisan ekspresif, pengungsi diberikan kebebasan untuk memilih 1 dari 5 pemantik yang disediakan oleh fasilitator untuk dikembangkan menjadi sebuah tulisan seperti jurnal pribadi. Adapun 5 pemantik yang dimaksud antara lain:

1. *"Today, I feel like ..."*
2. *"The place where I feel most at peace is ..."*
3. *"I want the world to know that ..."*
4. *"One day, I will ..."*
5. *"If my pain were a color, it would be ..."*

Kelima pemantik di atas memiliki kekuatan signifikan untuk menstimulasi para pengungsi menuliskan pengalaman karena fokusnya pada aspek emosional dan pribadi yang mendalam, bukan narasi kronologis. Pemantik seperti *"Today, I feel like..."* dan *"If my pain were a color..."* memberi izin untuk mengekspresikan trauma dan perasaan secara langsung dan metaforis, mengatasi kesulitan yang sering dialami pengungsi saat harus menceritakan detail yang menyakitkan. Selain itu, pemantik seperti *"One day, I will..."* memberikan ruang penting untuk harapan dan pandangan ke depan, memungkinkan mereka mengimbangi penderitaan masa lalu dengan ambisi dan identitas masa depan.

Dalam waktu 20 menit, para pengungsi berhasil menghasilkan 17 tulisan ekspresif yang menjadi bukti langsung telah terjadinya disklosur (*disclosure*) mendalam dari peserta. Tulisan-tulisan ini, yang kemudian dikompilasi menjadi satu karya berjudul *Barefoot Dreams: Voices of Refugees in Indonesia*, merupakan bukti terukur bahwa pengungsi memanfaatkan kesempatan yang diberikan untuk mengungkapkan aspek pribadi kehidupan mereka. Pennebaker (1997) menegaskan bahwa tindakan disklosur itu sendiri adalah agen terapeutik yang kuat, terlepas dari apakah trauma tersebut pernah diceritakan sebelumnya.



Gambar 3. Halaman sampul kumpulan karya penulisan ekspresif pengungsi

Analisis tematik dari 17 tulisan menunjukkan betapa vitalnya kebutuhan akan kedamaian dan keamanan. Beberapa peserta secara eksplisit menggunakan *pemantik* “*The place where I feel most at peace is...*” untuk memproyeksikan lokasi aman mereka. Thu Zar Myint dari Myanmar dengan jelas menyatakan bahwa “*the place where I feel most at peace is here 'Indonesia'*” karena kebaikan masyarakatnya, bahkan merasa aman karena “*can sleep soundly every night and don't worry about any things (eg. bomb striking accidentally...)*”. Di sisi lain, Ali dari Somalia dan Min Ko Oo dari Myanmar merindukan tanah air mereka sebagai tempat terdamai, menunjukkan kompleksitas emosi mereka terhadap 'rumah'.

Mayoritas tulisan, khususnya yang merespons *pemantik* “*One day, I will...*”, menunjukkan adanya orientasi positif terhadap masa depan dan pembentukan aspirasi. Minat terhadap masa depan ini sangat penting karena sejalan dengan bukti Pennebaker bahwa *expressive writing* dikaitkan dengan perubahan perilaku adaptif. Contohnya termasuk keinginan menjadi orang sukses (Hassan Raza), keinginan kembali ke dunia yang damai dan tanpa kekerasan (Latifa), hingga niat altruistik untuk membantu pengungsi lain (*anonymous*). Pembentukan narasi harapan ini adalah mekanisme *coping* yang mengarah pada pemulihan.

Meskipun tema harapan dominan, beberapa tulisan secara gamblang menunjukkan gejala emosi dan stres yang masih dirasakan, memvalidasi proses katarsis. Steven dari Myanmar mengungkapkan “*I've been having fearful for my futures*” dan merasa “*everyday was like a fear that influence me*”. Peserta lain menyebutkan perasaan “*lonely, fateless, stress*”. Pengungkapan langsung rasa takut dan stres ini sangat penting karena, meskipun menimbulkan rasa sakit selama sesi menulis, hal ini diperlukan untuk membersihkan beban emosional yang terpendam, yang pada akhirnya dapat menghasilkan perbaikan jangka panjang dalam suasana hati dan kesejahteraan.

Inti terapeutik dari kegiatan ini terletak pada mekanisme pembentukan narasi yang koheren (*coherent stories*). Pennebaker dan rekannya menemukan bahwa orang yang mendapat manfaat paling besar dari menulis adalah mereka yang beralih dari

deskripsi yang tidak terorganisir menuju cerita yang kohesif. Dalam konteks ini, Steven, setelah mengungkapkan rasa takutnya, melanjutkan dengan narasi tentang menemukan kekuatan dalam keyakinan agamanya (*"Lord Jesus Christ always help me calm and giving strength and power. That's only one thing I have left"*), menunjukkan proses pemaknaan dan pengorganisasian ulang pengalaman traumatis.

Penggunaan pemantik yang terstruktur berperan vital dalam memfasilitasi "translasi pengalaman ke dalam bahasa". Pemicu seperti *"If my pain were a color, it would be a red"* memaksa peserta (Ali) untuk mengubah emosi yang tak terucapkan menjadi metafora visual yang konkret. Demikian pula, pemantik yang berorientasi masa depan (*One day, I will...*) mendorong peserta untuk menyusun tujuan (narasi) yang melampaui trauma, yang merupakan prasyarat kognitif untuk perbaikan kesehatan jangka panjang.

Meskipun manfaat *Expressive Writing* tidak bergantung pada umpan balik sosial, sesi pengungkapan diri sukarela di akhir pelatihan memberikan dimensi penguatan komunal. Peserta seperti Mubeen menunjukkan kegembiraan karena dapat mengetahui bahwa semua manusia adalah *"imperfect human being,"* namun unik. Kesukarelaan dalam berbagi di depan kelompok memperkuat "ruang aman emosional" karena menanamkan rasa validasi dan mengurangi perasaan dihakimi (*judgement*), yang merupakan risiko umum dalam pengungkapan trauma.

Secara kualitatif, respons spontan peserta menunjukkan peningkatan *well-being* yang bersifat segera (*short-term improvement in mood*). Beberapa peserta mengungkapkan rasa senang dan bangga karena dapat berpartisipasi dan mempelajari kekuatan penyembuhan dari kegiatan menulis. Mohammed Mubani Sulub menyatakan *"I feel good because I am interested to learn in the creative writing group"*, sementara Mubeen mengaku terkejut karena pelatihan ini *"is better than what I expected"*. Respons-respons ini konsisten dengan temuan bahwa menulis tentang pengalaman menyakitkan, meskipun menyulitkan pada awalnya, menghasilkan perbaikan jangka panjang pada suasana hati dan indikator kesejahteraan.

Keberagaman latar belakang peserta (Asia, Timur Tengah, dan Afrika) dengan tingkat pendidikan dan pengalaman trauma yang berbeda semakin menegaskan sifat generalisasi dari metode *expressive writing*. Pennebaker (1997) mencatat bahwa efek disklosur tidak bergantung pada perbedaan individu seperti usia, jenis kelamin, atau latar belakang bahasa/budaya. Fakta bahwa 17 pengungsi dari berbagai negara berhasil memproduksi tulisan yang bermakna mengonfirmasi bahwa pelatihan ini adalah intervensi yang sesuai budaya dan populasi.

Hasil dari 17 tulisan pengungsi ini kemudian diterbitkan sebagai luaran dari kolaborasi antara Fakultas Sastra dan Bahasa UKI dan Majalah Sunday dengan judul *"Barefoot Dreams: Voices of Refugees in Indonesia,"* yang dapat diakses publik melalui link berikut <https://majalahsunday.com/kolaborasi/kolaborasi->

[spesial/refugee-and-their-voices-majalah-sunday/](#). Publikasi ini merupakan capaian luar biasa yang memberikan validasi eksternal dan martabat pada pengalaman pengungsi. Tindakan ini mentransformasi trauma pribadi menjadi kesaksian publik yang dapat menginspirasi dan meningkatkan kesadaran publik, sekaligus memberikan rasa pencapaian bagi para penulis. Oleh karena itu, kegiatan PkM ini terbukti berhasil memfasilitasi mekanisme inti *Expressive Writing*—mulai dari mengatasi inhibisi hingga organisasi kognitif. Program penulisan ekspresif ini direkomendasikan untuk dilanjutkan sebagai alat otonomi diri yang efektif dan berkelanjutan dalam upaya menjaga kesehatan mental pengungsi

D. Penutup

Pelatihan Penulisan Ekspresif yang dilaksanakan terhadap 17 pengungsi di Refugee Talent Program (RTP) Learning Center, Bogor, terbukti efektif dalam menyediakan ruang aman emosional sekaligus memfasilitasi pemulihan psikologis. Efektivitas kegiatan ini terlihat melalui dua mekanisme kunci. Pertama, berkurangnya penghambatan psikologis (*emotional inhibition*), yang ditunjukkan oleh keberanian peserta dalam mengeksplorasi emosi hingga tiga lapisan kedalaman. Kedua, terfasilitasinya pemrosesan kognitif melalui pembentukan narasi yang koheren dan bermakna.

Produksi 17 karya tulis ekspresif memperlihatkan pergeseran tematik dari pengalaman trauma dan gejala emosi menuju aspirasi masa depan serta narasi harapan. Temuan ini menegaskan bahwa medium tulisan berfungsi sebagai agen terapeutik yang membantu peserta merajut kembali makna hidup dan membangun otonomi diri yang sempat terfragmentasi akibat pengalaman traumatis. Dengan demikian, penulisan tidak hanya menjadi sarana katarsis, tetapi juga medium rekonstruksi identitas dan penguatan agensi personal.

Keberhasilan program di RTP Bogor ini memperkuat pandangan bahwa dukungan psikososial bagi pengungsi perlu dirancang secara holistik dan komprehensif. Intervensi Penulisan Ekspresif berperan sebagai pelengkap esensial bagi program PkM sebelumnya yang berfokus pada adaptasi eksternal dan integrasi sosial, seperti pelatihan bahasa dan pengenalan budaya. Selain itu, publikasi karya peserta memberikan bentuk validasi eksternal sekaligus pengakuan kolektif, yang mentransformasikan narasi trauma pribadi menjadi kesaksian publik yang bermartabat dan memberdayakan. Dalam konteks ini, Penulisan Ekspresif dapat diposisikan sebagai strategi *self-help* yang sensitif budaya dan berkelanjutan bagi komunitas pengungsi binaan JRS.

Mengingat dampak positif yang signifikan serta karakter intervensi yang berbiaya rendah namun berdampak tinggi, direkomendasikan agar kolaborasi antara Universitas Kristen Indonesia (UKI) dan Jesuit Refugee Service (JRS) Indonesia dilanjutkan dan diperluas. Ke depan, Penulisan Ekspresif dapat diintegrasikan ke dalam modul pendampingan psikososial standar di RTP Bogor. Selain itu, perlu dikembangkan

program tindak lanjut untuk mengukur dampak jangka panjang intervensi naratif ini terhadap indikator kesehatan mental dan kesejahteraan psikososial pengungsi. Pendekatan berbasis bukti ini penting untuk memastikan keberlanjutan dukungan bagi kelompok rentan secara sistematis dan terukur.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A. (2020). *Participatory action research (PAR): Metodologi alternatif riset dan pengabdian kepada masyarakat transformatif*. Dalam *Workshop Pengabdian Berbasis Riset di LP2M UIN Maulana Malik Ibrahim Malang* (Vol. 53, No. 9, pp. 1689–1699).
- Sumardi Efendi, Ramli, Erick, B., Kasih, D., Andhika, M. R., Akmal, F., KN, J., & Isma, Y. S. (2025). *Metodologi pengabdian masyarakat*. Pena Cendekia Pustaka.
- Akbar, T., & Dwijayanti, R. (2022). Upaya penanganan pengungsi luar negeri di Indonesia. Sekretariat Kabinet Republik Indonesia. <https://setkab.go.id/upaya-penanganan-pengungsi-luar-negeri-di-indonesia/>
- Lepore, S. J., & Smyth, J. M. (Eds.). (2002). *The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10451-000>
- 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>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.95.3.274>
- Saragih, M. W., Prasetyo, T., Sirait, L., Fortunae, B. S., Sandidi, A., & Lendway, N. C. (2025). Pengenalan budaya dan bahasa Betawi kepada pengungsi asal Timur Tengah, Myanmar, dan Afrika di Jakarta. *Jurnal PkM (Pengabdian kepada Masyarakat)*, 8(1), 109–119.
- Slatcher, R. B., & Pennebaker, J. W. (2006). How do I love thee? Let me count the words: The social effects of expressive writing. *Psychological Science*, 17(8), 660–664. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01762.x>
- Sulistyaningsih, W., Trihandayani, D., Faturrohman, & Hafizh, A. S. (2024). Dukungan psikososial untuk pengungsi di Shelter Kalideres Jakarta Barat. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 6(3), 695–704. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v6i3.27069>
- Zunaidi, A. (2024). *Metodologi pengabdian kepada masyarakat: Pendekatan praktis untuk memberdayakan komunitas*. Yayasan Putra Adi Dharma.