

Pengaruh Aktivitas Menulis terhadap Penyembuhan Luka dan Trauma di Kelurahan Lere, Kecamatan Palu Barat, Kota Palu

Rani Fardani

Universitas Alkhairaat Palu

Email: ranifardani835@gmail.com*

P-ISSN : 2745-7796

E-ISSN : 2809-7459

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh aktivitas menulis terhadap proses penyembuhan luka psikologis dan trauma pada penyintas di Kelurahan Lere, Kecamatan Palu Barat, Kota Palu. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan melibatkan 21 responden sebagai partisipan. Data diperoleh melalui kegiatan menulis ekspresif yang dilengkapi dengan observasi dan wawancara untuk mengidentifikasi pengalaman serta perubahan yang dirasakan partisipan selama proses penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas menulis memberikan kontribusi positif terhadap proses pemulihan trauma, terutama pada aspek emosional, kognitif, dan fisiologis. Secara emosional, partisipan mampu mengekspresikan perasaan yang selama ini terpendam sehingga mengurangi beban psikologis. Pada aspek kognitif, aktivitas menulis membantu partisipan memahami kembali pengalaman traumatis, membangun makna, serta meningkatkan kemampuan dalam mengelola pikiran negatif. Sementara itu, pada aspek fisiologis, sebagian partisipan melaporkan munculnya perasaan lebih tenang, berkurangnya ketegangan, dan meningkatnya kualitas istirahat setelah melakukan aktivitas menulis secara berkelanjutan. Meskipun demikian, penelitian juga menemukan adanya hambatan pada tahap awal, terutama berupa keengganan beberapa partisipan untuk menuliskan pengalaman traumatis karena ketidaknyamanan emosional. Namun, seiring berlangsungnya proses, sebagian besar partisipan mampu menulis dengan lebih terbuka tanpa merasa tertekan oleh lingkungan sekitar. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas menulis ekspresif berpotensi menjadi salah satu intervensi sederhana, mudah diterapkan, dan efektif dalam mendukung pemulihan luka psikologis dan trauma pada masyarakat.

Kata Kunci: Menulis ekspresif, trauma, luka psikologis, pemulihan trauma, kesehatan mental.

<http://jurnal.staiddimakassar.ac.id/index.php/aujpsi>

DOI : <https://doi.org/10.55623>

PENDAHULUAN

Setiap individu dalam perjalanan hidupnya hampir pasti pernah mengalami peristiwa yang menimbulkan tekanan emosional, seperti kehilangan orang terdekat, kekerasan, kecelakaan, konflik keluarga, kegagalan, maupun bencana alam. Pengalaman tersebut dapat meninggalkan luka psikologis yang memengaruhi kondisi emosional, cara berpikir, hubungan sosial,

bahkan kesehatan fisik seseorang. Apabila tidak diolah dengan baik, pengalaman traumatis dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang berdampak pada menurunnya kualitas hidup dan kesejahteraan individu. Kondisi ini menunjukkan bahwa trauma bukan hanya berkaitan dengan peristiwa yang dialami, tetapi juga bagaimana individu memaknai dan merespons pengalaman tersebut.

Kesadaran masyarakat Indonesia terhadap pentingnya kesehatan mental mengalami peningkatan dalam beberapa tahun terakhir. Namun demikian, akses terhadap layanan psikologis profesional masih belum merata, terutama di wilayah pedesaan dan daerah pinggiran. Di sisi lain, tidak semua individu yang mengalami luka psikologis bersedia mencari bantuan profesional karena adanya stigma, keterbatasan biaya, maupun rasa tidak nyaman untuk menceritakan pengalaman pribadi kepada orang lain. Kondisi tersebut mendorong perlunya alternatif intervensi yang sederhana, mudah dilakukan secara mandiri, dan tetap memberikan manfaat bagi proses pemulihan psikologis.

Salah satu pendekatan yang banyak dikembangkan adalah expressive writing atau aktivitas menulis ekspresif. Aktivitas ini memberikan kesempatan kepada individu untuk mengekspresikan pikiran, emosi, dan pengalaman yang selama ini sulit diungkapkan secara lisan. Menulis tidak hanya berfungsi sebagai media komunikasi, tetapi juga sebagai sarana refleksi diri yang memungkinkan seseorang memahami kembali pengalaman hidupnya secara lebih objektif. Ketika seseorang menuangkan pengalaman traumatis ke dalam tulisan, individu tersebut secara bertahap melakukan proses penyusunan kembali makna terhadap peristiwa yang dialaminya sehingga beban emosional yang dirasakan dapat berkurang (Savera & Purwaningrum, 2022).

Dalam perspektif psikologi, aktivitas menulis ekspresif telah lama dikenal sebagai salah satu bentuk intervensi yang membantu regulasi emosi. Melalui proses menulis, individu dapat mengidentifikasi emosi negatif, menghubungkan pengalaman masa lalu dengan kondisi saat ini, serta membangun cara pandang yang lebih adaptif terhadap pengalaman traumatis. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa menulis secara rutin tidak hanya berpengaruh terhadap kondisi emosional, tetapi juga membantu meningkatkan fungsi kognitif,

mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan memperbaiki kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Pennebaker & Smyth, 2019).

Di Indonesia, penelitian mengenai efektivitas aktivitas menulis semakin berkembang. Hapsari dan Retnowati (2020) menemukan bahwa terapi menulis ekspresif berpengaruh signifikan dalam menurunkan gejala post-traumatic stress disorder (PTSD) pada perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga. Penelitian lain menunjukkan bahwa teknik expressive writing efektif dalam membantu menurunkan stres akademik mahasiswa karena memberikan ruang bagi individu untuk mengungkapkan tekanan emosional yang selama ini dipendam (Dalauleng et al., 2024). Selain itu, kombinasi teknik expressive writing dengan strategi relaksasi juga terbukti mampu menurunkan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan, sehingga menunjukkan bahwa aktivitas menulis dapat menjadi bagian dari intervensi psikologis yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian di Indonesia masih berfokus pada efektivitas expressive writing terhadap stres akademik, kecemasan, maupun kelompok korban tertentu melalui pendekatan eksperimen. Penelitian yang mengeksplorasi pengalaman subjektif masyarakat dalam menggunakan aktivitas menulis sebagai media penyembuhan luka psikologis pascabencana masih relatif terbatas. Padahal, setiap individu memiliki pengalaman, cara memaknai trauma, serta proses pemulihan yang berbeda sehingga pendekatan kualitatif diperlukan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai manfaat aktivitas menulis dalam kehidupan nyata.

Kelurahan Lere, Kecamatan Palu Barat, Kota Palu merupakan salah satu wilayah yang pernah terdampak bencana besar sehingga masyarakatnya memiliki pengalaman kehilangan dan trauma yang beragam. Kondisi tersebut menjadikan wilayah ini relevan sebagai lokasi penelitian untuk memahami bagaimana aktivitas

Rani Fardani

menulis dimanfaatkan sebagai media refleksi diri sekaligus sebagai ruang aman dalam proses penyembuhan luka psikologis. Aktivitas menulis tidak menuntut kemampuan literasi yang tinggi maupun fasilitas khusus sehingga berpotensi menjadi bentuk intervensi awal yang dapat dilakukan secara mandiri oleh masyarakat.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat kesenjangan penelitian mengenai pemanfaatan aktivitas menulis sebagai media penyembuhan luka dan trauma pada masyarakat penyintas bencana dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh aktivitas menulis terhadap proses penyembuhan luka psikologis dan trauma pada pemuda di Kelurahan Lere, Kecamatan Palu Barat, Kota Palu. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian bahasa, sastra, dan psikologi, sekaligus menjadi alternatif intervensi sederhana yang dapat diterapkan dalam mendukung kesehatan mental masyarakat.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk mendeskripsikan secara sistematis pengalaman partisipan selama mengikuti aktivitas menulis sebagai media untuk mengungkapkan luka dan trauma yang pernah dialami. Pendekatan deskriptif kualitatif memungkinkan peneliti memperoleh gambaran yang utuh mengenai pengalaman partisipan berdasarkan data yang diperoleh secara langsung tanpa melakukan pengembangan teori baru, melainkan berfokus pada penyajian pengalaman sebagaimana dialami oleh partisipan (Doyle et al., 2020).

Penelitian dilaksanakan di Kelurahan Lere, Kecamatan Palu Barat, Kota Palu. Tahap observasi awal dilakukan pada Januari 2025 untuk mengenali kondisi lapangan dan menentukan kelayakan lokasi penelitian.

Selanjutnya, proses pengumpulan data dilaksanakan pada Maret sampai Juni 2025. Partisipan penelitian berjumlah 21 orang yang terdiri atas pemuda dan dewasa awal berusia 19–22 tahun. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposif dengan mempertimbangkan kesediaan mengikuti seluruh rangkaian penelitian serta memiliki pengalaman mengenai luka psikologis atau peristiwa traumatis yang bersedia diungkapkan melalui aktivitas menulis.

Dalam penelitian kualitatif, peneliti berperan sebagai instrumen utama (human instrument). Peneliti hadir secara langsung selama proses penelitian untuk memfasilitasi kegiatan menulis, melakukan observasi terhadap jalannya aktivitas, mengumpulkan seluruh dokumen penelitian, serta memastikan seluruh tahapan pengumpulan data berlangsung sesuai prosedur penelitian. Kehadiran peneliti juga bertujuan membangun hubungan yang nyaman sehingga partisipan dapat menuliskan pengalaman mereka secara jujur tanpa merasa tertekan.

Sumber data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari hasil aktivitas menulis partisipan yang dituangkan dalam dua lembar jurnal, yaitu Jurnal Diri dan Jurnal Refleksi. Sementara itu, data sekunder diperoleh melalui informasi dari tokoh pemuda di Kelurahan Lere, Kecamatan Palu Barat, Kota Palu sebagai data pendukung untuk memahami konteks sosial penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen berupa lembar jurnal reflektif. Aktivitas menulis dipilih karena mampu memberikan ruang aman bagi individu untuk mengekspresikan pengalaman emosional, mengorganisasi kembali pengalaman traumatis, serta membangun makna baru terhadap pengalaman yang dialaminya. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa expressive writing merupakan salah satu intervensi sederhana yang efektif membantu proses regulasi emosi dan pemulihan psikologis.

Pengumpulan data dilaksanakan dalam dua sesi. Pada sesi pertama, partisipan diminta mengisi Jurnal Diri selama 30 menit yang berisi pertanyaan mengenai identitas diri, kelebihan dan kekurangan, situasi yang memicu emosi, bagian diri atau pola pikir yang merasa terluka ketika harapan tidak terpenuhi, serta cara yang dapat membantu menenangkan diri ketika mengalami emosi. Setelah sesi pertama selesai, partisipan diberikan waktu istirahat selama 15 menit.

Sesi kedua dilakukan dengan mengisi Jurnal Refleksi selama paling lama enam jam. Jurnal ini memuat identitas (dapat dirahasiakan), pengalaman mengenai luka dan trauma, bentuk luka yang dirasakan, pola pikir atau keyakinan yang terbentuk akibat pengalaman tersebut, dampak negatif yang dialami, pola pikir baru yang diharapkan dapat membantu proses pemulihan, langkah-langkah yang akan dilakukan untuk pulih, serta doa dan harapan partisipan. Setelah menyelesaikan jurnal refleksi, partisipan diberikan waktu istirahat selama satu jam, kemudian diminta membaca kembali hasil tulisannya dan diberikan kesempatan untuk memperbaiki maupun menambahkan informasi apabila masih terdapat pengalaman yang belum tersampaikan. Tahapan ini dilakukan agar data yang diperoleh benar-benar merepresentasikan pengalaman partisipan secara utuh.

Instrumen penelitian terdiri atas dua lembar jurnal yang disusun oleh peneliti, yaitu Jurnal Diri dan Jurnal Refleksi. Jurnal Diri digunakan untuk mengenali kondisi awal partisipan, sedangkan Jurnal Refleksi digunakan untuk mengeksplorasi pengalaman luka psikologis, proses pemaknaan, perubahan pola pikir, serta harapan partisipan setelah melakukan aktivitas menulis. Kedua instrumen tersebut dikembangkan berdasarkan prinsip *expressive writing*, yaitu memberikan kesempatan kepada individu untuk mengekspresikan pikiran dan emosi terdalam secara bebas tanpa menitikberatkan pada kualitas bahasa maupun struktur tulisan.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif sejak proses pengumpulan data hingga penelitian selesai. Tahap pertama dilakukan dengan mengumpulkan seluruh hasil Jurnal Diri dan Jurnal Refleksi. Selanjutnya peneliti melakukan transkripsi dan familiarisasi melalui pembacaan berulang terhadap seluruh hasil tulisan partisipan untuk memperoleh pemahaman yang menyeluruh. Setelah itu, data dikelompokkan berdasarkan tema-tema yang berkaitan dengan pengalaman trauma, bentuk luka psikologis, pola pikir yang terbentuk, perubahan cara pandang, langkah pemulihan, serta harapan partisipan. Data yang telah dikelompokkan kemudian disajikan secara deskriptif sesuai dengan hasil tulisan partisipan tanpa mengubah makna yang terkandung di dalamnya. Tahap akhir dilakukan dengan menarik kesimpulan berdasarkan pola-pola yang muncul sehingga diperoleh gambaran mengenai pengaruh aktivitas menulis terhadap proses penyembuhan luka dan trauma pada pemuda di Kelurahan Lere, Kecamatan Palu Barat, Kota Palu. Analisis dilakukan secara induktif dengan tetap mempertahankan kedekatan antara hasil penelitian dan pengalaman asli partisipan sebagaimana dianjurkan dalam penelitian deskriptif kualitatif (Doyle et al., 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh aktivitas menulis terhadap proses penyembuhan luka dan trauma pada pemuda di Kelurahan Lere, Kecamatan Palu Barat, Kota Palu. Analisis dilakukan terhadap hasil aktivitas menulis yang berasal dari Jurnal Diri dan Jurnal Refleksi yang ditulis oleh 21 partisipan. Berdasarkan hasil analisis terhadap seluruh dokumen tersebut, ditemukan beberapa tema utama yang menggambarkan pengalaman partisipan selama mengikuti aktivitas menulis. Tema-tema tersebut menunjukkan bahwa aktivitas menulis tidak hanya menjadi media untuk mengungkapkan pengalaman traumatis,

tetapi juga membantu partisipan memahami pengalaman hidupnya secara lebih utuh.

Ekspresi Emosional yang Lebih Bebas

Temuan pertama menunjukkan bahwa aktivitas menulis memberikan kesempatan kepada partisipan untuk mengekspresikan emosi secara bebas tanpa adanya rasa takut, tekanan, maupun penghakiman dari orang lain. Sebagian besar partisipan mengungkapkan berbagai emosi yang selama ini dipendam, seperti kesedihan, kemarahan, kekecewaan, rasa bersalah, kehilangan, hingga ketakutan. Emosi-emosi tersebut sebelumnya sulit diungkapkan secara lisan karena adanya kekhawatiran akan penilaian dari lingkungan sekitar.

Melalui aktivitas menulis, partisipan merasa lebih leluasa menuangkan seluruh perasaan yang selama ini disimpan dalam dirinya. Proses tersebut membuat mereka merasakan berkurangnya tekanan mental, terutama kecemasan dan ketegangan emosional. Menulis menjadi media yang memungkinkan partisipan mengeluarkan beban psikologis tanpa harus menceritakan pengalaman tersebut kepada orang lain. Dengan demikian, aktivitas menulis berfungsi sebagai ruang aman (*safe space*) bagi individu untuk mengelola emosi yang selama ini terpendam.

Temuan ini menunjukkan bahwa proses menulis bukan hanya menghasilkan sebuah tulisan, tetapi juga menjadi proses pelepasan emosi yang membantu partisipan merasa lebih tenang setelah seluruh pengalaman mereka dituangkan ke dalam bentuk narasi.

Konstruksi Makna dan Kejelasan Pengalaman

Tema kedua yang ditemukan adalah terbentuknya konstruksi makna terhadap pengalaman luka dan trauma. Sebelum mengikuti aktivitas menulis, sebagian partisipan mengaku masih mengalami kebingungan dalam memahami pengalaman yang pernah dialami. Beberapa di antaranya bahkan belum pernah menceritakan

pengalaman tersebut kepada siapa pun.

Setelah menyusun cerita secara runtut melalui Jurnal Refleksi, partisipan mulai mampu melihat hubungan antara peristiwa yang dialami dengan perubahan yang terjadi dalam dirinya. Pengalaman yang sebelumnya hanya berupa potongan-potongan ingatan mulai tersusun menjadi sebuah cerita yang memiliki alur yang jelas.

Proses tersebut membantu partisipan memahami bahwa pengalaman traumatis merupakan bagian dari perjalanan hidup yang dapat dipelajari, bukan sekadar pengalaman yang terus menimbulkan penderitaan. Aktivitas menulis membantu mereka melihat pengalaman dari sudut pandang yang lebih objektif sehingga muncul pemahaman baru mengenai penyebab, dampak, dan cara menghadapi luka yang dimiliki.

Dengan kata lain, aktivitas menulis membantu partisipan membangun makna baru terhadap pengalaman hidupnya sehingga pengalaman traumatis tidak lagi dipandang sebagai sesuatu yang sepenuhnya menghancurkan kehidupan mereka.

Regulasi Emosi

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa aktivitas menulis memberikan pengaruh terhadap kemampuan partisipan dalam mengelola emosi. Setelah menyelesaikan kedua jurnal, sebagian besar partisipan menyampaikan bahwa mereka merasa lebih tenang dibandingkan sebelum melakukan aktivitas menulis.

Beberapa partisipan mengaku bahwa selama ini mereka sering menghindari mengingat pengalaman traumatis karena merasa tidak siap menghadapinya. Akan tetapi, ketika pengalaman tersebut dituliskan secara perlahan, mereka mulai mampu menerima kenyataan yang pernah terjadi. Kondisi tersebut membantu mengurangi ketegangan emosional yang sebelumnya terus dirasakan.

Selain itu, aktivitas menulis juga membantu partisipan mengenali emosi yang muncul ketika mengingat pengalaman

Rani Fardani

traumatis. Kesadaran terhadap emosi tersebut menjadi langkah awal dalam proses pengendalian diri sehingga mereka tidak lagi bereaksi secara berlebihan terhadap pengalaman yang pernah dialami.

Secara umum, aktivitas menulis memberikan ruang bagi partisipan untuk mengenali, menerima, dan mengelola emosi secara lebih sehat.

Perubahan Kondisi Fisik yang Dirasakan Partisipan

Selain perubahan secara emosional, beberapa partisipan juga melaporkan adanya perubahan pada kondisi fisik setelah mengikuti aktivitas menulis. Perubahan tersebut bersifat subjektif berdasarkan pengalaman yang dirasakan masing-masing partisipan.

Sebagian partisipan menyampaikan bahwa mereka merasa tubuh menjadi lebih rileks, ketegangan berkurang, kualitas tidur membaik, dan kondisi fisik terasa lebih nyaman dibandingkan sebelumnya. Meskipun penelitian ini tidak melakukan pengukuran medis terhadap kondisi kesehatan partisipan, pengalaman tersebut menunjukkan bahwa berkurangnya beban emosional turut memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik yang mereka rasakan.

Temuan ini memperlihatkan bahwa kesehatan psikologis dan kesehatan fisik memiliki keterkaitan sehingga proses pengelolaan emosi melalui aktivitas menulis dapat memberikan manfaat yang dirasakan oleh partisipan dalam kehidupan sehari-hari.

Pertumbuhan Kekuatan Diri

Tema berikutnya adalah munculnya pertumbuhan kekuatan diri setelah partisipan menyelesaikan proses menulis. Aktivitas menulis tidak hanya membantu mengingat kembali pengalaman traumatis, tetapi juga mendorong partisipan untuk melihat potensi dirinya dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup.

Sebagian besar partisipan mulai menuliskan harapan baru, tujuan hidup, serta

langkah-langkah yang ingin dilakukan untuk memperbaiki kehidupannya. Mereka tidak lagi hanya berfokus pada pengalaman yang menyakitkan, tetapi mulai mengembangkan keyakinan bahwa dirinya mampu bangkit dari pengalaman tersebut.

Perubahan ini menunjukkan bahwa aktivitas menulis mendorong munculnya optimisme serta keberanian untuk menghadapi masa depan. Luka dan trauma tidak lagi dipandang sebagai akhir dari perjalanan hidup, melainkan sebagai pengalaman yang dapat dijadikan pelajaran untuk membangun kehidupan yang lebih baik.

Efek Negatif Sementara

Meskipun memberikan banyak manfaat, penelitian ini juga menemukan bahwa aktivitas menulis dapat memunculkan efek negatif yang bersifat sementara. Pada saat mulai menuliskan pengalaman traumatis, beberapa partisipan mengalami peningkatan emosi negatif, seperti menangis, merasa sedih, cemas, marah, bahkan sulit berkonsentrasi.

Kondisi tersebut terjadi karena partisipan kembali mengingat pengalaman yang selama ini berusaha mereka hindari. Akan tetapi, emosi tersebut umumnya hanya berlangsung dalam waktu singkat. Setelah seluruh pengalaman berhasil dituangkan ke dalam tulisan, sebagian besar partisipan mulai merasakan perubahan ke arah yang lebih positif. Bahkan beberapa partisipan menyampaikan bahwa perasaan tidak nyaman tersebut berangsur menghilang pada hari berikutnya.

Temuan ini mengindikasikan bahwa munculnya emosi negatif pada tahap awal merupakan bagian dari proses adaptasi psikologis sebelum individu mencapai kondisi emosional yang lebih stabil.

Pengaruh Aktivitas Menulis terhadap Penyembuhan Luka dan Trauma

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan adanya pola pengalaman yang relatif konsisten pada seluruh partisipan.

Rani Fardani

Proses tersebut diawali dengan munculnya respons emosional yang cukup kuat ketika partisipan mulai menuliskan pengalaman traumatisnya. Beberapa partisipan mengaku mengalami stres, kecemasan, bahkan kesulitan tidur setelah sesi pertama aktivitas menulis.

Namun, setelah seluruh pengalaman berhasil dituangkan dalam bentuk tulisan, sebagian besar partisipan melaporkan munculnya rasa lega secara emosional. Mereka merasa seolah-olah beban yang selama ini dipendam telah berpindah dari pikiran ke dalam tulisan sehingga pikiran menjadi lebih ringan.

Tahap berikutnya ditandai dengan munculnya proses refleksi. Partisipan mulai mampu menyusun pengalaman hidupnya secara kronologis sehingga memperoleh pemahaman yang lebih jelas mengenai penyebab luka, dampak yang ditimbulkan, serta cara yang dapat dilakukan untuk pulih. Proses refleksi tersebut membantu meningkatkan kemampuan berpikir secara lebih rasional dalam menghadapi pengalaman yang selama ini dianggap sangat menyakitkan.

Selain perubahan psikologis, sebagian partisipan juga melaporkan adanya perubahan pada kondisi fisik yang mereka rasakan setelah aktivitas menulis dilakukan. Mereka merasa tubuh menjadi lebih nyaman, kualitas tidur membaik, serta aktivitas sehari-hari dapat dijalankan dengan lebih baik dibandingkan sebelumnya.

Pada tahap akhir, sebagian besar partisipan menunjukkan adanya pertumbuhan pascatrauma. Hal ini terlihat dari munculnya cara pandang baru terhadap pengalaman hidup yang pernah dialami. Luka dan trauma tidak lagi dipandang sebagai identitas diri, melainkan sebagai bagian dari perjalanan hidup yang membentuk kedewasaan, kekuatan, dan ketahanan diri.

Secara menyeluruh, penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas menulis memberikan kontribusi positif terhadap proses penyembuhan luka dan trauma pada

aspek emosional, kognitif, dan pengalaman fisik yang dirasakan oleh partisipan. Walaupun pada tahap awal aktivitas menulis dapat memunculkan emosi negatif yang bersifat sementara, manfaat yang dirasakan dalam jangka panjang menunjukkan bahwa aktivitas menulis berpotensi menjadi salah satu strategi pendamping yang sederhana, mudah dilakukan secara mandiri, serta relatif hemat biaya dalam mendukung pemulihan kesehatan mental masyarakat. Temuan ini juga memperlihatkan bahwa aktivitas menulis bukan hanya berfungsi sebagai media komunikasi, tetapi juga sebagai sarana refleksi diri yang membantu individu membangun makna baru terhadap pengalaman hidupnya sehingga lebih siap menghadapi masa depan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas menulis memberikan kontribusi positif terhadap proses penyembuhan luka dan trauma pada sebagian besar partisipan di Kelurahan Lere, Kecamatan Palu Barat, Kota Palu. Aktivitas menulis membantu partisipan mengekspresikan emosi yang selama ini terpendam, menyusun kembali pengalaman traumatis secara lebih terstruktur, serta membangun pemahaman baru terhadap pengalaman yang dialami. Proses tersebut memberikan dampak pada aspek emosional, kognitif, dan kondisi fisik yang dirasakan oleh partisipan. Meskipun pada tahap awal beberapa partisipan mengalami kesulitan untuk menuliskan pengalaman traumatis karena munculnya ketidaknyamanan emosional, hambatan tersebut bersifat sementara. Seiring berjalannya proses, sebagian besar partisipan mampu menuliskan pengalaman mereka secara lebih terbuka tanpa merasa tertekan oleh lingkungan sekitar.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa aktivitas menulis berpotensi menjadi salah satu alternatif intervensi sederhana, mudah diterapkan, dan relatif hemat biaya dalam mendukung proses pemulihan luka psikologis

dan trauma. Namun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena belum mengkaji aspek klinis secara lebih mendalam sehingga perubahan suasana hati maupun respons psikologis partisipan belum dapat diukur secara objektif menggunakan instrumen psikologis atau medis. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas menulis setidaknya memberikan ruang yang aman bagi partisipan untuk mengurangi beban emosional dan mengekspresikan pengalaman traumatis secara lebih lega.

Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian mengenai efektivitas aktivitas menulis pada berbagai jenis luka dan trauma dengan melibatkan partisipan yang lebih beragam serta menggunakan pendekatan yang lebih komprehensif. Penelitian berikutnya juga perlu mengkaji durasi aktivitas menulis yang paling efektif, pengaruh faktor-faktor individual seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan tingkat keparahan trauma, serta mengevaluasi apakah manfaat aktivitas menulis dapat bertahan dalam jangka panjang. Dengan demikian, aktivitas menulis tidak hanya dapat dikembangkan sebagai media ekspresi diri, tetapi juga sebagai salah satu bentuk intervensi pendukung yang berbasis bukti dalam upaya meningkatkan kesehatan mental masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arlan, A., Telaumbanua, G. S., Ndruru, G. M., Florensa, M. V. A., & Br. Surbakti, J. F. (2024). Efektivitas kombinasi teknik slow deep breathing dan expressive writing terhadap stres mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.
- Bolton, G., Howlett, S., Lago, C., & Wright, J. K. (Eds.). (2004). *Writing cures: An introductory handbook of writing in counselling and therapy*. Brunner-Routledge.
- Dalman. (2016). *Keterampilan menulis*. PT Raja Grafindo Persada.
- Dalauleng, A. S. A., Widyastuti, & Ridfah, A. (2024). Expressive writing dalam penurunan tingkat stres akademik mahasiswa. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*.
- Doyle, L., McCabe, C., Keogh, B., Brady, A., & McCann, M. (2020). An overview of the qualitative descriptive design within nursing research. *Journal of Research in Nursing*, 25(5), 443–455. <https://doi.org/10.1177/1744987119880234>
- Fikri, H. T. (2012). Pengaruh menulis pengalaman emosional dalam terapi ekspresif terhadap emosi marah pada remaja. *Humanitas*, 9(2).
- Gao, X. (2022). Research on expressive writing in psychology: A forty-year bibliometric analysis and visualization of current status and research trends. *Frontiers in Psychology*, 13, 825626. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.825626>
- Hapsari, A. D., & Retnowati, S. (2020). The effect of expressive writing programs on post-traumatic stress disorder symptoms in female victims of domestic violence. *Jurnal Sains Psikologi*, 9(1), 57–63.
- Jauhari, H. (2013). *Terampil mengarang*. Nuansa Cendekia.
- Pennebaker, J. W. (2014). *Expressive writing: Words that heal*. Idyll Arbor.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). Expressive writing, emotional upheavals, and health. In H. S. Friedman & R. C. Silver (Eds.), *Foundations of health psychology* (pp. 263–284). Oxford University Press.
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2019). *Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain* (3rd ed.). Guilford Press.
- Salmiyati. (2017). *Terapi menulis ekspresif untuk menurunkan kecemasan pada anak korban bullying* (Tesis Magister). Universitas Sumatera Utara.
- Savera, N. D., & Purwaningrum, R. (2022). A literature review: Does expressive writing effective to reduce stress? *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 3(2).
- Savitri, S. I., Takwin, B., Ariyanto, A. A., & Aribowo, R. T. A. (2019). Expressive writing changes grief into meaning: A sequential explanatory design approach. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 4(3), 102–113. <https://doi.org/10.23916/0020190423740>
- Semi, M. A. (2007). *Dasar-dasar keterampilan menulis*. Angkasa.
- Tarigan, H. G. (2008). *Menulis sebagai suatu keterampilan berbahasa*. Angkasa.