

Expressive Writing untuk Mengatasi Loneliness Santri di Pondok Pesantren Al-Kautsar Lawangan Daya

Nur Lailatus Sofiah¹, Nawal Oktavia², Ulfatun Nisak³, Beni Ahmad Rosi⁴, Mashudi⁵

¹Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah, Universitas Islam Negeri Madura

²Manajemen Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah, Universitas Islam Negeri Madura

³Manajemen Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah, Universitas Islam Negeri Madura

⁴Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah, Universitas Islam Negeri Madura

⁵Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah, Universitas Islam Negeri Madura

| Article Info | Abstract |
|--|---|
| <p>Keywords <i>expressive writing, loneliness, students, Islamic boarding school, PAR</i></p> | <p>Loneliness is one of the psychological challenges experienced by students at Islamic boarding schools, primarily due to limited social interaction and distance from family. This community service project aims to examine the effectiveness of the expressive writing technique in helping students overcome feelings of loneliness at the Al-Kautsar Lawangan Daya Islamic Boarding School. Using a Participatory Action Research (PAR) approach, the activity was carried out in three stages: observation, outbound activities, and classical services in the form of expressive writing sessions. Additionally, the snakes and ladders game was used as a tool to encourage reflection and emotional expression. The results showed that the expressive writing technique can help students express their feelings more openly, increase self-awareness, and build confidence in social interactions. This technique has proven to be an effective, practical, and relevant alternative to be implemented in Islamic boarding schools to support students' mental health.</p> <p>Copyright © Karsa Bhakti: Jurnal Pengabdian Masyarakat is licensed under CC BY-NC 4.0</p> |

Pendahuluan

Pondok pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam tradisional memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan kepribadian santri. (Pasmah Candra, 2020). Namun, kehidupan di pondok pesantren yang terpisah dari keluarga dan lingkungan asal seringkali menimbulkan berbagai tantangan psikologis bagi para santri, salah satunya adalah perasaan kesepian atau *loneliness*. Fenomena ini menjadi perhatian khusus karena dapat berdampak negatif terhadap perkembangan emosional, sosial dan akademik santri. (Yayuk Dwi Astuti dan Benny Arief Sulistyanto, 2022).

Kesepian (*loneliness*) merupakan pengalaman subjektif yang kompleks dan tidak menyenangkan yang terjadi ketika terdapat ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diinginkan dengan hubungan sosial yang dimiliki seseorang. (Muhammad, et, al, 2018). Dalam konteks pondok pesantren, perasaan kesepian dapat muncul akibat berbagai faktor, seperti adaptasi terhadap

lingkungan baru, keterbatasan interaksi sosial, *homesickness* atau kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal dengan sesama santri. Perasaan kesepian yang tidak tertangani dengan baik dapat menimbulkan dampak negatif jangka panjang, seperti menurunnya motivasi belajar, gangguan tidur, kecemasan, depresi, dan bahkan dapat mengganggu proses adaptasi santri terhadap kehidupan pondok pesantren. (Bunga Samsu Purwandita dan Monika, 2021)

Pondok Pesantren Al-Kautsar Lawangan Daya merupakan salah satu lembaga pendidikan Islam yang menghadapi tantangan serupa. Berdasarkan observasi awal, pondok pesantren ini memiliki jumlah santri yang relatif terbatas, yaitu 21 santri yang terdiri dari 4 santriwati dan 17 santriwan. Keterbatasan jumlah santri ini berpotensi mempengaruhi dinamika sosial dan interaksi antar santri yang pada akhirnya dapat memicu timbulnya perasaan kesepian.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi perasaan kesepian adalah teknik *expressive writing*. *Expressive writing* merupakan teknik terapi yang melibatkan aktivitas menulis tentang pengalaman emosional yang mendalam dan bermakna. (Risna Amalia Tatik Meiyuntaningsih, 2020) Teknik ini telah terbukti efektif dalam membantu individu mengolah emosi, meningkatkan kesadaran diri, mengurangi stres dan memperbaiki kesehatan mental secara keseluruhan.

Keunggulan teknik *expressive writing* terletak pada kemudahan implementasinya, biaya yang relatif rendah dan dapat dilakukan secara mandiri oleh individu. Dalam konteks pondok pesantren, teknik ini dapat menjadi alternatif yang praktis dan efektif untuk membantu santri menyalurkan perasaan dan pikiran mereka, sekaligus membangun kesadaran diri terhadap emosi yang dialami. Selain bermanfaat secara psikologis, penerapan teknik *expressive writing* juga dapat mendorong pengembangan keterampilan menulis santri yang dapat mendukung keterampilan menulis, mendukung kemampuan literasi dan mengepresikan diri hal sangat penting dalam membentuk pribadi santri yang selektif dan komunikatif.

Kesejahteraan psikologis santri menjadi salah satu aspek penting dalam mendukung proses pembelajaran dan pembentukan karakter di pondok pesantren. Dimana santri jauh dari rumah, rutinitas yang adat dan adaptasi dengan lingkungan yang dapat mempengaruhi emosional santri. Dalam kondisi ini, santri membutuhkan ruang aman untuk bisa mengelola perasaan dan pikiran mereka. Oleh karena itu dalam kegiatan pengabdian ini peneliti tertarik untuk mengkaji efektivitas penerapan teknik *expressive writing* dalam mengatasi perasaan kesepian (*loneliness*) yang dialami oleh santri di Pondok Pesantren Al-Kautsar Lawangan Daya.

METODE

Pengabdian ini menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) merupakan metode penelitian yang mengintegrasikan proses riset dengan upaya perubahan sosial melalui pemberdayaan masyarakat. Metode ini tidak hanya berfokus pada pengumpulan data, tetapi juga melibatkan masyarakat sebagai subjek aktif dalam mengidentifikasi masalah, mencari solusi, dan mengimplementasikan perubahan. PAR bertujuan mencapai tiga indikator keberhasilan pemberdayaan, yaitu terbentuknya komitmen bersama antara peneliti dan masyarakat, munculnya pemimpin lokal yang berasal dari dalam komunitas, serta terciptanya institusi atau organisasi baru yang disesuaikan dengan kebutuhan spesifik masyarakat. Dengan demikian, PAR menjadi pendekatan yang efektif untuk menciptakan perubahan sosial yang berkelanjutan karena melibatkan partisipasi aktif masyarakat dalam seluruh proses penelitian dan pemberdayaan. (Abdul Rahmat dan Mira Mirnawanti, 2020)

Kegiatan dilaksanakan selama tiga hari secara bertahap, yaitu: observasi, pendekatan dan tindakan. Tahap pertama yaitu observasi dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana perasaan kesepian (*loneliness*) dialami oleh para santri. Metode yang digunakan adalah wawancara semi-terstruktur yang dilakukan secara langsung kepada beberapa santri sebagai responden. Wawancara semi terstruktur (*in-depth interview*) juga dikenal sebagai wawancara mendalam, adalah proses mendapatkan informasi tentang tujuan penelitian melalui tanya jawab secara langsung antara pewawancara dan orang yang diwawancarai, atau tanpa menggunakan pedoman wawancara. Dalam wawancara ini, pewawancara dan informan terlibat dalam hubungan sosial yang relatif lama. (Ardiansyah et, al, 2023) Pertanyaan wawancara mencakup: perasaan ketika berada di pondok, hubungan dengan teman sebaya, aktivitas sehari-hari, momen-momen ketika merasa sendiri atau tidak dimengerti. Hasil dari observasi ini digunakan sebagai dasar dalam merancang pendekatan dan tindakan selanjutnya yang lebih tepat sasaran.



Gambar 1. Wawancara

Tahap ke dua Setelah data terkumpul, dilakukan pendekatan dengan santri melalui kegiatan *outbound*. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk membangun kepercayaan, membentuk kelekatan emosional antar peserta, serta membuka ruang komunikasi yang lebih santai dan menyenangkan. Permainan yang digunakan dalam kegiatan *outbound* bersifat kolaboratif, seperti: lompat kardus berkelompok, memasukkan sedotan dalam botol, dan gilir tepung. Kegiatan ini bertujuan mencairkan suasana dan menciptakan kedekatan emosional sebagai landasan untuk tahap *expressive writing*.



Gambar 2 Outbond

Tahap ketiga yaitu tindakan. Pada tahap ini dilakukan layanan klasikal dalam bentuk sesi *expressive writing* yang dipandu oleh fasilitator. Santri diajak menuliskan pengalaman, perasaan, dan pikiran mereka dalam bentuk tulisan bebas. Sesi ini dilanjutkan dengan berbagi pengalaman secara sukarela dalam refleksi bersama. Tujuan utamanya adalah membantu santri menyalurkan emosi dan membangun kesadaran diri melalui ekspresi tertulis.



Gambar 3 Layanan klasikal

HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan hasil identifikasi awal yang dilakukan di Pondok Pesantren Al-Kautsar, ditemukan bahwa sebagian besar santri mengalami perasaan kesepian (*loneliness*) yang cukup mengganggu kenyamanan mereka dalam menjalani kehidupan di lingkungan pesantren. Perasaan kesepian ini umumnya muncul akibat berbagai faktor yang saling berkaitan. Di antaranya adalah keterlambatan kiriman dari orang tua atau wali, rasa tidak betah tinggal jauh dari keluarga, keinginan kuat untuk pulang ke rumah, serta kerinduan terhadap suasana rumah dan kedekatan dengan keluarga. Fenomena ini paling banyak dialami oleh santri baru yang masih dalam masa adaptasi dan proses penyesuaian diri dengan lingkungan baru yang berbeda secara signifikan dengan kehidupan sebelumnya.

Di sisi lain, kondisi ini juga diperparah oleh jumlah santri yang relatif sedikit, yakni hanya terdiri dari 4 orang santriwati dan 17 orang santriwan. Jumlah yang terbatas ini secara tidak langsung memengaruhi dinamika interaksi sosial di lingkungan pesantren. Minimnya jumlah teman sebaya membuat sebagian santri merasa kesulitan dalam membangun komunikasi yang hangat dan terbuka. Tidak sedikit dari mereka yang menunjukkan sikap canggung, enggan memulai percakapan, serta memilih untuk menutup diri baik terhadap teman-teman sebaya maupun terhadap orang-orang baru. Keadaan ini tentu memengaruhi kondisi psikologis santri, yang kemudian merasa terasing (*alienated*) dan mengalami ketidaknyamanan selama berada di pondok. Jika dibiarkan terus-menerus, hal ini dapat berimplikasi negatif pada perkembangan sosial-emosional santri dan bahkan mengganggu proses belajar serta pembentukan karakter.

Merespon permasalahan tersebut, tim pengabdian masyarakat merancang sebuah pendekatan intervensi yang bersifat psikoedukatif dan rekreatif melalui kegiatan *outbound* yang menyenangkan. Kegiatan *outbound* dipilih sebagai langkah awal untuk mencairkan suasana, mengurangi ketegangan, serta membangun rasa percaya dan kenyamanan antar santri maupun antara santri dan fasilitator. Melalui berbagai permainan kelompok yang bersifat kooperatif, santri diajak untuk berinteraksi secara aktif, bekerja sama, dan saling mengenal satu sama lain dalam suasana yang positif dan membangun.

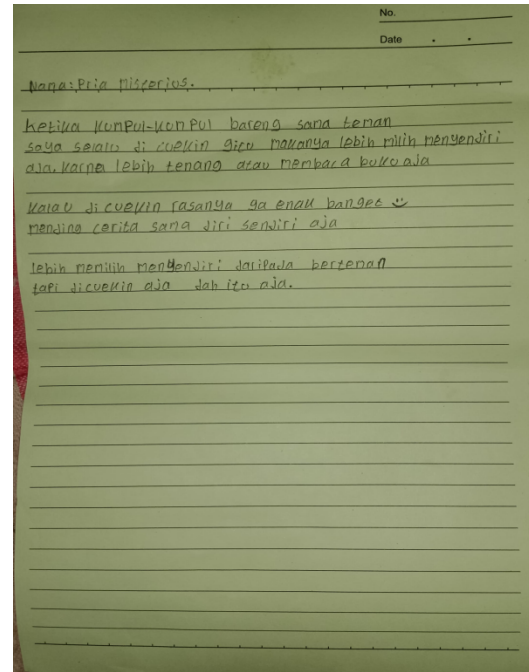
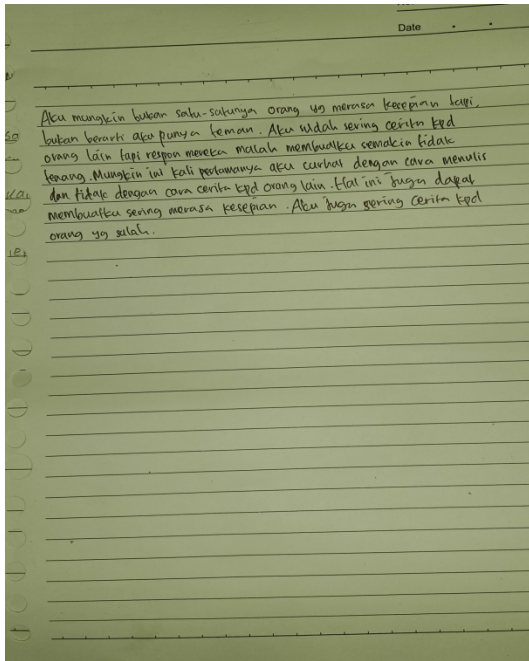
Setelah sesi pendekatan melalui *outbound* selesai, kegiatan dilanjutkan keesokan harinya dengan layanan bimbingan klasikal berupa penerapan teknik *expressive writing*. Teknik ini diberikan sebagai media alternatif untuk membantu santri menyalurkan perasaan dan pikiran mereka secara lebih leluasa melalui tulisan. Dalam pelaksanaannya, santri diminta untuk menuliskan pengalaman pribadi yang berkesan, perasaan kesepian yang pernah dirasakan, serta harapan dan keinginan yang mereka miliki selama berada di pondok pesantren. Proses menulis ini tidak hanya dimaksudkan sebagai sarana ekspresi, tetapi juga sebagai upaya reflektif yang dapat membantu santri mengenali, memahami, dan menerima emosi yang sedang mereka alami. *Expressive writing* menjadi jembatan

antara dunia batin santri dan dunia luar yang memungkinkan mereka merasa didengarkan tanpa tekanan untuk mengungkapkan secara verbal.

Untuk menambah keseruan dan memperkuat keterlibatan emosional santri, tim juga menerapkan media permainan ular tangga yang telah dimodifikasi secara khusus agar mengandung unsur edukatif dan reflektif. Setiap kotak pada papan permainan tidak hanya berisi angka, tetapi juga instruksi, pertanyaan, atau perintah tertentu yang mengajak santri untuk berbagi pengalaman, mengungkapkan perasaan, atau menjawab tantangan yang berkaitan dengan kehidupan mereka di pondok. Dengan cara ini, kegiatan bermain menjadi sarana untuk mengembangkan keberanian dalam mengekspresikan diri serta meningkatkan rasa percaya diri santri secara bertahap dan menyenangkan.

Kombinasi antara teknik *expressive writing* dan permainan ular tangga terbukti memberikan dampak positif yang signifikan. Para santri menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengekspresikan perasaan mereka secara terbuka dan jujur. Beberapa dari mereka mengaku merasa lebih lega setelah menuliskan isi hati mereka, karena merasa telah didengarkan meskipun tidak melalui komunikasi lisan langsung. Selain itu, suasana interaksi sosial di antara para santri mulai menunjukkan perubahan positif. Mereka tampak lebih nyaman dalam berbicara satu sama lain, tidak lagi terlalu kaku, dan mulai menjalin hubungan pertemanan yang lebih akrab dan suportif.

Dengan demikian, teknik *expressive writing* dapat dijadikan sebagai salah satu pendekatan yang efektif dan aplikatif dalam mengatasi masalah kesepian yang dialami oleh santri, khususnya di lingkungan pondok pesantren dengan jumlah santri yang terbatas. Teknik ini bersifat mudah diterapkan, tidak memerlukan alat khusus, dan memberikan ruang aman bagi santri untuk menyalurkan dan mengelola emosinya. Ketika dipadukan dengan pendekatan rekreatif seperti *outbound* dan permainan edukatif, hasilnya menjadi lebih optimal dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan emosional santri. Pendekatan ini diharapkan dapat menjadi model intervensi yang berkelanjutan dan dikembangkan lebih lanjut dalam program bimbingan dan konseling di lingkungan pesantren maupun lembaga pendidikan sejenis.



Gambar 4 Tulisan Santri

KESIMPULAN

Penerapan teknik *expressive writing* terbukti memberikan dampak yang positif dalam membantu santri mengatasi perasaan kesepian selama tinggal di Pondok Pesantren Al-Kautsar Lawangan Daya. Melalui proses menulis yang dilakukan secara bebas, reflektif, dan terarah, para santri mampu mengekspresikan emosi terdalam mereka, mengidentifikasi perasaan yang selama ini terpendam, serta membangun kesadaran diri terhadap kondisi psikologis yang tengah dialami. Kegiatan ini secara tidak langsung berkontribusi dalam proses penguatan kapasitas regulasi emosi dan pemaknaan pengalaman hidup yang sedang dijalani di lingkungan pesantren.

Selain itu, dukungan kegiatan *outbound* yang dilaksanakan sebelum sesi penulisan memberikan pengaruh positif dalam menciptakan suasana yang lebih terbuka, aman, dan mendukung, sehingga para santri lebih siap secara emosional untuk mengikuti sesi *expressive writing*. Keterlibatan media permainan ular tangga yang dimodifikasi secara edukatif juga menambah daya tarik serta meningkatkan partisipasi aktif santri dalam kegiatan, sekaligus menjadi sarana interaktif yang menyenangkan untuk menumbuhkan keberanian dalam berekspresi.

Secara keseluruhan, kombinasi antara *expressive writing*, *outbound*, dan permainan edukatif terbukti efektif dalam mendukung peningkatan kesejahteraan emosional dan sosial santri. Pendekatan ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana penanganan (kuratif), tetapi juga sebagai langkah preventif yang relevan untuk diterapkan dalam setting pesantren guna mencegah munculnya gangguan psikososial akibat kesepian. Dengan demikian, teknik ini layak dikembangkan lebih lanjut sebagai bagian dari program bimbingan dan konseling di lembaga pendidikan berbasis asrama, khususnya dalam mendukung kesehatan mental remaja secara menyeluruh.

REFERENSI

- Abdul Rahmat dan Mira Mirnawati, "Model Participation Action Research Dalam Pemberdayaan Masyarakat," *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal* 6, no. 1 (2020): 65, <https://doi.org/10.37905/aksara.6.1.62-71.2020>.
- Ardiansyah, Risnita, dan M. Syahrani Jailani, "Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif," *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 2 (2023), <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>.
- Astuti, Yayuk Dwi, dan Benny Arief Sulistyanto. "Gambaran Kesepian pada Remaja Putri di Pondok Pesantren International Muhammadiyah Boarding School Miftahul Ulum Pekajangan Pekalongan." *University Research Colloqium*, 2022, 927-34.
- Candra, Pasmah. "Peran Pondok Pesantren dalam Membentuk Karakter Bangsa Santri di Era Disrupsi." *Belajea; Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 2 (2020): 243-65.
- Purwandita, Bunga Samsu, dan Monika. "Loneliness dan self-compassion pada santri yang tinggal di pesantren selama pandemi covid-19." *Prosiding Serina Iii* 1, no. 1 (2021): 119-26.
- Risna Amalia, dan Tatik Meiyuntariningsih. "Expressive Writing Therapy dan Kemampuan Pengungkapan Emosi Pasien Skizofrenia Hebefrenik." *Jurnal Penelitian Psikologi* 11, no. 2 (2020): 76-83. <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i2.378>.
- Sulfianti Syamsul, Widyastuti, Muhammad Nur Hidayat Nurdin. "MOTIF PERSAHABATAN DAN KESEPIAN PADA SANTRI Sulfianti." *Jurnal Psikologi* 3, no. 2 (2018): 156. <https://pdfs.semanticscholar.org/2103/876678b3c0a58b7ffe3800da766229d25ba4.pdf>.