

## PSIKOEDUKASI PENULISAN DIARY SEBAGAI STRATEGI UNTUK MENANGANI KONFLIK DIRI DAN MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA PANTI ASUHAN

Nur Afni Safarina, M. Fikri Jaka Pratama, Safuwani Amin, Mutiarani Eka Dipa Putri Sitorus, Laily Tsaniyah, Putri Raudatusyifa, Thats Maharani JJ, Safna Anastasya, Dian Fazila  
Jurusan Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh  
Email: nurafni.safarina@unimal.ac.id

Naskah diterima: 08-10-2024, disetujui: 12-11-2024, diterbitkan: 12-11-2024

DOI: <http://dx.doi.org/10.29303/jppm.v7i4.7757>

**Abstrak** - Remaja yang tinggal di panti asuhan seringkali menghadapi berbagai tantangan emosional dan psikologis yang dapat memengaruhi perkembangan mental dan sosial mereka. Lingkungan yang kurang stabil, kehilangan orang tua, serta pengalaman trauma dapat menyebabkan mereka mengalami konflik internal dan kesulitan dalam mengekspresikan perasaan. Kegiatan psikoedukasi di yayasan panti asuhan Miftahul Jannah dimulai pada hari Sabtu, 21 September 2024. Lokasi pelaksanaan kegiatan yaitu di Dusun III, Tambon Tunong, Kecamatan Dewantara, Kabupaten Aceh Utara, Aceh. Jumlah remaja yang mengikuti psikoedukasi berkisar 15 orang. Pelaksanaan psikoedukasi penulisan diary ini bertujuan untuk memberikan dukungan yang positif dan konstruktif bagi remaja panti asuhan. Hasil dari psikoedukasi yang telah dilakukan dapat menambah wawasan remaja panti asuhan mengenai cara mengelola emosi dengan cara menulis diary. Psikoedukasi mengenai menulis diary di panti asuhan memiliki manfaat penting bagi perkembangan psikologis remaja yang tinggal di panti asuhan. Membantu mengekspresikan diri melalui tulisan dapat memberikan ruang bagi remaja untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran mereka.

**Kata kunci:** *diary*, remaja panti, psikoedukasi.

### LATAR BELAKANG

Setiap manusia pasti memiliki masalah yang menjadi tantangan dalam hidup mereka, masalah tersebut akan mendewasakan individu seiring dengan proses mereka mencari cara dan menyelesaikan masalah. Setiap individu menggunakan metode yang berbeda-beda dalam menjernihkan pikiran dalam proses menyelesaikan masalahnya. Beberapa diantaranya menggunakan metode menuliskan pikiran, perasaan dan segala peristiwa serta kejadian yang menggangukannya dalam sebuah diary dan mengabadikannya dalam buku diary atau buku harian.

Remaja yang tinggal di panti asuhan seringkali menghadapi berbagai tantangan emosional dan psikologis yang dapat memengaruhi perkembangan mental dan sosial mereka. Lingkungan yang kurang stabil, kehilangan orang tua, serta pengalaman trauma

dapat menyebabkan mereka mengalami konflik internal dan kesulitan dalam mengekspresikan perasaan. Dalam konteks ini, penting untuk mencari pendekatan yang efektif untuk mendukung kesehatan mental mereka.

Salah satu strategi yang dapat diimplementasikan adalah psikoedukasi penulisan diary. Kegiatan ini tidak hanya memberikan ruang bagi anak untuk mengekspresikan diri, tetapi juga berfungsi sebagai alat refleksi yang dapat membantu mereka memahami dan mengatasi perasaan serta konflik yang mereka alami. Penulisan diary memungkinkan anak untuk menuliskan pikiran dan emosi secara bebas, mengurangi tekanan psikologis, dan meningkatkan kesadaran diri.

Konflik berasal dari kata kerja Latin *configere* yang berarti saling memukul. Konflik juga dapat diartikan sebagai hubungan

antara dua pihak atau lebih (individu atau kelompok) yang memiliki tujuan atau kepentingan yang berbeda (Muspawi, 2014).

Dalam Wirawan (2010) Menurut James A.F. Stoner dan Charles Wankel dikenal ada lima jenis konflik yaitu:

- a) Konflik Intrapersonal. Konflik intrapersonal adalah konflik seseorang dengan dirinya sendiri. Konflik terjadi bila pada waktu yang sama seseorang memiliki dua keinginan yang tidak mungkin dipenuhi sekaligus.
- b) Konflik Interpersonal. Konflik Interpersonal adalah pertentangan antar seseorang dengan orang lain karena pertentangan kepentingan atau keinginan. Hal ini sering terjadi antara dua orang yang berbeda status, jabatan, bidang kerja dan lain-lain. Konflik interpersonal ini merupakan suatu dinamika yang amat penting dalam perilaku organisasi. Karena konflik semacam ini akan melibatkan beberapa peranan dari beberapa anggota organisasi yang tidak bisa tidak akan mempengaruhi proses pencapaian tujuan organisasi tersebut.
- c) Konflik antar individu-individu dan kelompokkelompok. Hal ini seringkali berhubungan dengan cara individu menghadapi tekanan-tekanan untuk mencapai konformitas, yang ditekankan kepada mereka oleh kelompok kerja mereka. Sebagai contoh dapat dikatakan bahwa seseorang individu dapat dihukum oleh kelompok kerjanya karena ia tidak dapat mencapai normanorma produktivitas kelompok dimana ia berada.
- d) Konflik antara kelompok dalam organisasi yang sama. Konflik ini merupakan tipe konflik yang banyak terjadi di dalam organisasiorganisasi. Konflik antar lini dan staf, pekerja dan pekerja – manajemen merupakan dua macam bidang konflik antar kelompok.

e) Konflik antara organisasi. Contohnya seperti di bidang ekonomi dimana Amerika Serikat dan negara-negara lain dianggap sebagai bentuk konflik, dan konflik ini biasanya disebut dengan persaingan. Konflik ini berdasarkan pengalaman ternyata telah menyebabkan timbulnya pengembangan produk-produk baru, teknologi baru dan servis baru, harga lebih rendah dan pemanfaatan sumber daya secara lebih efisien (Muspawi, 2014).

Dalam konteks panti asuhan, penerapan psikoedukasi penulisan diary tidak hanya memberikan manfaat individu, tetapi juga dapat membangun komunitas yang saling mendukung. Anak-anak dapat berbagi tulisan mereka dalam kelompok, menciptakan rasa kebersamaan, dan meningkatkan empati di antara mereka. Program ini diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental anak-anak panti asuhan secara keseluruhan, membantu mereka mengatasi konflik diri, dan mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan di masa depan.

Melalui pendekatan ini, diharapkan anak-anak dapat lebih mampu mengelola emosi, membangun resiliensi, dan menciptakan pengalaman positif dalam kehidupan mereka, meskipun berada dalam situasi yang penuh tantangan.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan psikoedukasi penulisan diary ini bertujuan untuk memberikan dukungan yang positif dan konstruktif bagi remaja panti asuhan. Dengan pendekatan yang terstruktur dan penuh perhatian, diharapkan anak-anak dapat belajar untuk mengelola emosi mereka dan meningkatkan kesehatan mental mereka secara keseluruhan

Psikoedukasi ini difokuskan pada remaja panti asuhan dikarenakan remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak dengan

dewasa, perubahan yang dialami remaja baik fisik, emosi dan sosial yang signifikan. Proses perubahan ini sering kali menimbulkan kebingungan dan perasaan yang tidak stabil. Psikoedukasi membantu untuk mengembangkan strategi coping yang lebih baik serta dapat meningkatkan kesehatan mental.

Dalam Safarina (2022) menyatakan Psikoedukasi merupakan kegiatan yang menekankan kepada tindakan preventif bertujuan:

- a) Meningkatkan kemampuan individu
- b) Meningkatkan dukungan sosial
- c) Menurunkan atau mengurangi tekanan-tekanan sosial
- d) Meningkatkan resource dari lingkungan fisiknya
- e) Dengan meningkatkan dukungan dari lingkungan, maka dapat mengubah tekanan dari lingkungan sebagai tantangan.

#### 1. Tahap Persiapan

Kegiatan dipersiapkan di aula panti asuhan Miftahul Jannah, yang berada di Tambon Tunong, Aceh Utara. Sebelum kegiatan dimulai, para anak yang berada di panti asuhan tersebut sudah diundang secara umum melalui pemilik Yayasan.

#### 2. Tahap pelaksanaan

Kegiatan psikoedukasi di yayasan panti asuhan Miftahul Jannah dimulai pada hari sabtu, 21 September 2024. Lokasi pelaksanaan kegiatan yaitu di dusun III, Tambon Tunong, Kecamatan Dewantara, Kabupaten Aceh Utara, Aceh. Kegiatan dilakukan pada pukul 10.00 WIB sampai pukul 11.30 WIB dengan jumlah anak yang mengikuti psikoedukasi berkisar 15 orang. Kegiatan dimulai dengan pembukaan dan kata sambutan yang dilakukan oleh pemilik Yayasan. Lalu dilanjutkan dengan salam pembuka yang dilakukan oleh peneliti dan juga pemberian materi edukasi yang menjadi topik dalam kegiatan hari itu. Selesai

pemberian materi, para peneliti juga melakukan sesi tanya jawab terkait materi yang sudah disampaikan. Peneliti juga melakukan games sebelum menutup kegiatan.

#### 3. Tahap evaluasi

Tahapan ini meliputi evaluasi terhadap respon para anak yang mengikuti kegiatan secara langsung. Tujuan melakukan evaluasi adalah untuk mengukur sejauh mana dampak yang dirasakan peserta atas kegiatan yang dilakukan (Rahmatullah et al., 2024). Selanjutnya kegiatan edukasi ini dibuatkan laporan kegiatan yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Malikussaleh dan dipublikasikan dalam bentuk artikel.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Program psikoedukasi penulisan diary diharapkan efektif dalam membantu anak-anak panti asuhan menangani konflik diri dan meningkatkan kesehatan mental mereka. Dengan memberikan ruang untuk berekspresi, mengurangi stres, dan meningkatkan keterampilan sosial, program ini berkontribusi positif terhadap kesejahteraan emosional anak-anak. Diperlukan pendekatan yang lebih terintegrasi dalam mendukung kesehatan mental anak-anak di lingkungan panti asuhan, serta pentingnya konsistensi dan dukungan berkelanjutan untuk memastikan manfaat jangka panjang.

Program psikoedukasi penulisan diary diharapkan efektif dalam membantu anak-anak panti asuhan menangani konflik diri dan meningkatkan kesehatan mental mereka. Dengan memberikan ruang untuk berekspresi, mengurangi stres, dan meningkatkan keterampilan sosial, program ini berkontribusi positif terhadap kesejahteraan emosional anak-anak. Diperlukan pendekatan yang lebih terintegrasi dalam mendukung kesehatan mental anak-anak di lingkungan panti asuhan, serta pentingnya konsistensi dan dukungan

berkelanjutan untuk memastikan manfaat jangka panjang.

Menulis memungkinkan anak-anak untuk menyampaikan dan memproses berbagai pikiran, perasaan, dan pengalaman yang mungkin sulit untuk diungkapkan secara verbal. Terkadang, ada banyak emosi yang terpendam di dalam diri yang sulit untuk diekspresikan kepada orang lain. Namun, melalui langsung. Proses ini memungkinkan anak-anak untuk lebih memahami diri sendiri, mengatasi konflik internal, dan mengurangi beban mental yang dirasakan.

Saat menuliskan perasaan dan pikiran, anak-anak dapat mengamati pola-pola pikiran dan emosi yang muncul. Ini memungkinkan mereka untuk lebih menyadari dan memahami apa yang sebenarnya dirasakan, dan mengidentifikasi penyebab atau pemicu dari perasaan tersebut. Dengan mengetahui lebih dalam tentang diri mereka sendiri, mereka dapat belajar untuk mengelola emosi dengan lebih efektif dan mengembangkan strategi untuk menghadapi stres dan tantangan hidup (Amalia, 2020).

Kegiatan psikoedukasi penulisan diary diikuti oleh sekitar 15 anak panti asuhan dengan rentang usia remaja. Selama kegiatan, peserta menunjukkan minat yang tinggi dalam mengikuti proses penulisan diary, bahkan beberapa di antaranya berbagi pengalaman mereka terkait emosi dan perasaan yang sulit diungkapkan sebelumnya.

Berdasarkan pengamatan langsung dan tanggapan selama sesi tanya jawab, banyak peserta mengakui bahwa kegiatan ini membantu mereka mengenali dan mengekspresikan perasaan yang selama ini tertahan. Penulisan diary tampaknya memberikan ruang aman bagi mereka untuk mencurahkan konflik internal tanpa rasa takut akan penghakiman.

Setelah beberapa sesi, peserta menunjukkan peningkatan dalam kesadaran diri terhadap perasaan mereka. Misalnya, beberapa anak yang sebelumnya enggan mengakui perasaan marah atau sedih mulai memahami bahwa emosi tersebut adalah hal yang normal dan dapat dikelola. Ada juga yang mulai mampu mengidentifikasi pemicu emosi negatif mereka dan belajar untuk menyikapinya dengan lebih konstruktif.

Diary disebut juga sebagai *expressive writing* karena ia memungkinkan penulis untuk secara bebas mengekspresikan emosi, pikiran, dan pengalaman pribadi. Dalam menulis diary, individu dapat menggali perasaan terdalam, merenungkan peristiwa, dan mengungkapkan ketidakpastian atau kegembiraan tanpa batasan. Proses ini membantu dalam pemrosesan emosional dan meningkatkan pemahaman diri, yang merupakan inti dari *expressive writing*.

*Expressive writing therapy* merupakan salah satu intervensi berbentuk psikoterapi kognitif yang dapat mengatasi masalah depresi, cemas, dan stres, karena terapi ini merupakan terapi perrefleksian pikiran dan perasaan terdalam terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan (Junita, 2023).

Diary dapat menjadi alat yang sangat efektif untuk membantu anak panti asuhan menumbuhkan resiliensi. Dengan menulis, mereka dapat mengekspresikan emosi dan pikiran, yang membantu mengurangi stres dan kebingungan. Selain itu, mencatat pengalaman sehari-hari memungkinkan mereka merenungkan tantangan yang dihadapi dan cara mengatasinya, sehingga memperkuat kemampuan berpikir kritis.

Dalam Hafnidar (2021) mengutip bahwa Kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi dengan suatu masalah oleh Grotberg (1995) disebut dengan resiliensi. Lebih lanjut Grotberg (1995) menegaskan bahwa resiliensi sangat penting bagi individu dalam membantu

mengatasi segala kesulitan, resiliensi juga mempengaruhi kesehatan fisik, mental, dan kualitas hubungan interpersonal.

Psikoedukasi ini tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga menciptakan ikatan sosial di antara para peserta. Ketika mereka saling mendengarkan dan berbagi cerita, muncul rasa kebersamaan dan empati. Ini terlihat dari bagaimana mereka saling mendukung dan memberikan dorongan emosional satu sama lain setelah berbagi pengalaman pribadi dalam diary mereka.

Sejalan dengan teori psikologis, penulisan diary memiliki manfaat dalam membantu individu mengekspresikan dan memahami emosi. Anak-anak yang tinggal di panti asuhan sering kali memiliki keterbatasan dalam mengekspresikan perasaan akibat lingkungan yang penuh tantangan. Dengan diary, mereka memperoleh media untuk menyalurkan perasaan tanpa tekanan atau penilaian eksternal. Penulisan ini juga membantu meredakan stres karena emosi terpendam yang dapat diuraikan secara sistematis.

Psikoedukasi diary memberikan remaja alat untuk mengenali, mengakui, dan mengelola emosi mereka. Ini penting, terutama bagi remaja panti asuhan yang mungkin kesulitan memahami konflik internal mereka. Hasil ini mendukung teori bahwa aktivitas penulisan dapat meningkatkan *emotional self-awareness*, yang berperan penting dalam pengembangan kesehatan mental yang lebih baik di masa depan.

Dalam konteks konflik intrapersonal, diary menjadi sarana refleksi yang membantu remaja mengenali ketegangan antara emosi dan pikiran mereka sendiri. Sebagai contoh, ada peserta yang mengidentifikasi perasaan bersalah dan kesedihan yang sering muncul, yang mungkin sebelumnya tidak disadari. Melalui penulisan, mereka belajar menerima

perasaan tersebut sebagai bagian dari proses penyembuhan. Selain itu, berbagi diary dalam kelompok kecil juga membantu mereka memahami dinamika konflik interpersonal, meningkatkan keterampilan empati, dan menciptakan ikatan sosial yang positif.

Beberapa dokumentasi pelaksanaan psikoedukasi yang berjudul “*My Liberation Diary: Merangkul Emosi Melalui diary*” dapat dilihat dari gambar dibawah ini :



**Gambar 1.** Pembukaan Kegiatan Psikoedukasi



**Gambar 2.** Pemberian Materi Kegiatan Psikoedukasi



**Gambar 3.** Pemberian Bingkisan kepada Peserta Psikoedukasi

## KESIMPULAN DAN SARAN

Psikoedukasi mengenai menulis diary di panti asuhan memiliki manfaat penting bagi

perkembangan psikologis remaja yang tinggal di panti asuhan. Membantu mengekspresikan diri melalui tulisan dapat memberikan ruang bagi remaja untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran mereka, meningkatkan kesadaran diri, remaja dapat memahami diri mereka sendiri, mengenali emosi serta merefleksikan pengalaman sehari-hari, dan juga dapat menjadi bentuk katarsis atau pelepasan emosi yang membantu mengurangi stres dan kecemasan.

Saran dari penulis adalah agar selanjutnya penulis dapat mencoba memberikan *post-test* dan *pre-test* agar dapat melihat seberapa jauh subjek dapat memahami materi yang disampaikan. Juga penulis berharap agar kegiatan ini dilakukan kembali dengan menjalin kerjasama di beberapa instansi sehingga dapat melibatkan lebih banyak peserta. Mengingat materi yang diberikan juga tidak kalah penting dalam menjaga kesehatan mental individu.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada mahasiswa Universitas Malikussaleh sebagai fasilitator dalam kegiatan Psikoedukasi serta Pimpinan Panti Asuhan Miftahul Jannah, Desa Tambon Tunong, Kecamatan Dewantara, Kabupaten Aceh Utara yang telah memberi izin dalam pelaksanaan kegiatan Psikoedukasi sehingga dapat sukses terlaksana.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, N., A., Taligansing, S, Y., Nilam, N. (2022). Menulis narasi melalui buku harian sebagai terapi kesehatan mental mahasiswa selama pandemi. *Jambura: Journal Of Linguistics and Literature*. 3(1). 1-10.
- Amalia, N., Sari, N. A. P., & Noviani, R. T. (2020). Pengaruh metode pembelajaran sugesti imajinasi terhadap kemampuan

menulis puisi siswa kelas X SMA negeri 48 Jakarta. *Jurnal Metamorfosa*, 8(1), 1-12.

- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit (Vol. 8)*. The Hague: Bernard van leer foundation.
- Hafnidar, H., Junita, N., & Zahara, C.I. (2021). Pemaafan (*Forgiveness*) dan resiliensi (*Recilience*) pada pelajar yang mengalami social media fatigue dimasa pandemi Covid-19. *Journal of Psychological Perspective*, 3(1), 49-54.
- Junita, N., Musni, R., Amalia, I., Mardhatillah, S. P., Azizah, C., & Husnawesnate, H. (2023). Expressive writing therapy dalam menurunkan kecemasan pada korban bullying. *Jurnal Diversita*, 9(1), 78-84.
- Muspawi, M. (2014). *Manajemen konflik (upaya penyelesaian konflik dalam organisasi) (Vol. 16)*. Jambi University.
- Rahmatullah, R., Yusna, L. M. A., & Hamdani, H. (2024). PELATIHAN PEMBUATAN GAME PERSONAL COMPUTER (PC) SEDERHANA MENGGUNAKAN SCRATCH PADA PESERTA DIDIK KELAS VII SMPIT BUKIT QUR'AN NUSANTARA MATARAM. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, 7(3), 166-170.
- Safarina, N. A., Safuwani, S., Dewi, R., & Zahara, C. I. (2022). Psikoedukasi writing for happiness “menulis ekspresif untuk mencapai kesehatan mental yang optimal”. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 215-219.
- Wirawan, W. (2009). *Konflik dan manajemen konflik: Teori, aplikasi, dan penelitian*. Jakarta: PT Bumi Aksara.