

Writing for Healing: Program Peningkatan Kesehatan Mental Mahasiswa Wilayah Semarang

**Mulawarman*¹, Sigit Hariyadi², Kusnarto Kurniawan³, Nailah Rizqia Azhar⁴,
Edgina Belva⁵, Dewi Ayu Setiyawati⁶,**
1,2,3,4,5,6Universitas Negeri Semarang, Indonesia

e-mail: *mulawarwan@mail.unnes.ac.id

Abstrak

Setiap orang pasti mengalami masalah, dan setiap orang pasti pernah punya masalah, karena masalah mengajarkan seseorang lebih dewasa. Bentuk ekspresi individu ketika menghadapi permasalahan berbeda. Ada yang mengasingkan diri dari keramaian dan orang lain, menemui orang lain misalnya konselor hanya untuk sekadar menceritakan apa yang mengganggu pikiran, perasaan dan dirinya. Namun, ada juga yang menuliskan setiap kejadian dan peristiwa yang mengganggu pikiran, perasaan dan dirinya itu sebagai catatan harian, lalu mengabadikannya sebagai buku harian atau diary sebagai bentuk ekspresi. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini secara umum bertujuan untuk membantu konseli memperkuat kapasitasnya dalam menjalani permasalahan kehidupan melalui serangkaian kegiatan pendampingan kepada konseli di *Peer Counselor Community*. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat memberdayakan konseli untuk tetap berjuang dalam jalan hidupnya. Metode pelaksanaan pengabdian ini dimulai dari (1) persiapan, (2) persiapan bahan, (3) pengenalan, (4) pelatihan, (5) penutupan, dan (6) pelaporan. Teknis analisis data yang digunakan menggunakan SPSS 26 dengan menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan kondisi kesehatan mental sebelum dan setelah dilakukan pelatihan. Hasil pelaksanaan pengabdian bahwa adanya pengaruh pelatihan writing for healing untuk meningkatkan Kesehatan mental mahasiswa.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Mahasiswa, Semarang

Abstract

Everyone must experience problems, and everyone must have had problems, because problems teach a person to be more mature. The form of individual expression when facing problems is different. Some isolate themselves from the crowd and other people, meet other people for example counselors just to tell what disturbs their thoughts, feelings and self. However, there are also those who write down every incident and event that disturbs their thoughts, feelings and self as a diary, then immortalize it as a diary or diary as a form of expression. Therefore, this community service activity generally aims to help counselees strengthen their capacity in undergoing life problems through a series of mentoring activities for counselees in Peer Counselor Community. This community service activity can empower the counselee to keep struggling in his life path. The method of implementing this service starts from (1) preparation, (2) preparation of materials, (3) introduction, (4) training, (5) closing, and (6) reporting. Technical data analysis used using SPSS 26 using the Wilcoxon test to determine differences in mental health conditions before and after training. The results of the implementation of the service that there is an effect of writing for healing training to improve students' mental health.

Keywords: Mental Health, College Students, Semarang

PENDAHULUAN

Kesehatan mencakup aspek fisik, mental, dan sosial untuk mencapai keharmonisan hidup (Ramadhani, dkk., 2016). Kesehatan mental melibatkan kemampuan menghadapi masalah dan beradaptasi dengan lingkungan. Menurut Daradjat dalam Mawangir (2014) kesehatan mental adalah keselarasan fungsi-fungsi jiwa, kemampuan mengatasi masalah, dan kemampuan merasakan kebahagiaan serta potensi diri secara positif (Mawangir, 2014). Gangguan kesehatan mental seperti gangguan mood, kepribadian, depresi, dan stres dapat memicu keinginan bunuh diri (Andari, 2017; Suherman & Suaidy, 2019; Frijiyanto, 2022). Kasus bunuh diri dua mahasiswi di Semarang, yang terjadi berurutan, menunjukkan pentingnya kesadaran akan kesehatan mental (Detik Jateng, 2023). Kedua kasus ini memiliki kesamaan, yaitu meninggalkan pesan tertulis. Faktor kesepian berkontribusi signifikan pada ide bunuh diri, terutama di kalangan remaja dan dewasa awal (David, 1981; Suherman & Suaidy, 2019). Kesepian didefinisikan sebagai perbedaan antara kondisi sosial yang nyata dan yang diharapkan (Perlman & Peplau, 1981). Semakin tinggi tingkat kesepian, semakin tinggi risiko bunuh diri. Individu yang merasa kesepian memiliki ide bunuh diri 36% lebih tinggi (Allan, dkk., 2021). Faktor kesepian ini menjadikan individu mengasingkan diri dari keramaian, terburuknya melakukan bunuh diri (Topp, dkk., 2015). Beberapa individu mencari bantuan konselor atau menulis buku harian untuk mengekspresikan perasaan mereka. *Journaling* dapat membantu individu memahami dan mengatasi masalah, serta menjadi alat dalam proses konseling (Anderson & MacCurdy, 2000; Singer & Singer, 2009). Erford menyatakan bahwa *journaling* bisa menjadi penggerak proses konseling dan membantu klien tetap fokus pada tujuan konseling (Erford, 2014). Mengingat pentingnya ekspresi diri dalam mengatasi masalah kesehatan mental, program *Writing for Healing* diusulkan. Program ini bertujuan untuk menyalurkan berbagai bentuk ekspresi melalui menulis.

Mitra pengabdian ini adalah Komunitas *Peer Counselor* yang merupakan komunitas Kesehatan Masyarakat yang diprakarsai oleh ikatan alumni bimbingan dan konseling dari Universitas Negeri Semarang. Berlokasi di Banyumanik dengan jarak tempuh 30 menit dari kampus. Mitra bergerak pada kegiatan-kegiatan yang berorientasi pada upaya pengembangan Kesehatan mental di Masyarakat secara umum, mahasiswa dan siswa sekolah di wilayah kota Semarang secara khusus. Rendahnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental menjadi masalah serius di Semarang, Jawa Tengah. Wawancara dengan mahasiswa mengungkapkan prevalensi gejala kesehatan mental seperti stres dan depresi. Salah satu pemicu yang mencolok adalah kecemasan terkait ekonomi, akademik, dan karir. Tantangan ekonomi dan akademik menciptakan tekanan signifikan pada mahasiswa. Kesulitan menyesuaikan kebutuhan ekonomi dengan gaya hidup berdampak negatif pada kesejahteraan mental. Tekanan akademik tinggi juga menimbulkan kecemasan terkait perkembangan sosial dan psikologis. Pergeseran nilai tradisional dan dinamika sosial, termasuk perubahan pola interaksi teman sebaya, menciptakan konflik internal dan ketidaknyamanan dalam berkomunikasi. Menghadapi tantangan ini, penting untuk meningkatkan kesadaran tentang kesejahteraan psikologis mahasiswa. Diperlukan langkah-langkah preventif untuk mengatasi masalah kesehatan

mental dan meningkatkan *well-being*. Upaya kolaboratif dari pemerintah, lembaga sosial, dan komunitas setempat dipandang sebagai kunci untuk mengubah paradigma masyarakat tentang kesehatan mental dan menciptakan lingkungan yang lebih sejahtera.

Alternatif yang dapat dikembangkan agar konseli dapat menyalurkan segala bentuk ekspresi melalui menulis adalah mengadakan *Writing for Healing*. Kegiatan ini bertujuan untuk merefleksikan pengalaman, pikiran, dan perasaan yang dirasakan oleh anggota (konseli), sehingga mereka dapat memvalidasi pemahaman yang mendalam terhadap dirinya untuk memperoleh kejernihan pikiran dan emosi (Spear, 2014). Lebih lanjut, kegiatan *Writing for Healing* secara khusus diarahkan untuk: (1) kontrak awal; (2) menceritakan kisah yang ingin disampaikan; (3) akar ketidaknyamanan dalam diri; (4) makna diri yang memiliki kelebihan-kelebihan; dan (5) cerita bahagia pasca WHF dan pesan ke sesama peserta. Melalui pencapaian arah kegiatan di atas diharapkan kegiatan pengabdian ini benar-benar memberikan solusi yang nyata dan aplikatif untuk membantu individu dalam ekspresikan diri. Hal ini disebabkan karena tim pengabdian kepada masyarakat dan *peer counselor community* secara bersama-sama memahami secara nyata permasalahan bentuk ekspresi diri konseli yang merugikan diri sendiri dan orang lain, selain itu untuk menindaklanjutinya dengan upaya perbaikan yang disepakati kedua belah pihak. Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan dampak nyata bagi konseli dalam *Peer Counselor Community*. Adapun bagi tim pengabdian kepada masyarakat akan memperoleh pemahaman yang nyata mengenai kondisi konseli. Pemahaman ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi tim pengabdian kepada masyarakat untuk mengembangkan program pelatihan dan kerjasama melalui pusat kajian

METODE

Pelaksanaan pengabdian peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa wilayah semarang melalui kegiatan *Writing for Healing* menggunakan metode 6P. Adapun metode 6P terdiri atas: (1) persiapan; (2) persiapan bahan; (3) pengenalan; (4) pelatihan/treatment; (5) penutup; dan (6) pelaporan. Hasil dari pelaksanaan pelatihan berupa perubahan perilaku mitra terkait kesadaran diri terkait menjaga kesehatan mental untuk menciptakan *well-being* positif pada diri.

Metode Pelaksanaan Pengabdian					
Persiapan Koordinasi dengan mitra	Persiapan Bahan (1) Menyiapkan konsep pelatihan; (2) menyiapkan materi dan penggunaan media; (3) menyediakan instrument evaluasi	Pengenalan Sosialisasi kepada peserta dan pengisian <i>pre-test</i>	Pelatihan (1) pentingnya menjaga kesehatan mental; (2) identifikasi masalah kesehatan mental dan solusi penanganannya; (3) menjadi pemuda yang produktif	Penutupan Refleksi secara keseluruhan dan pengisian <i>post-test</i>	Pelaporan (1) Target luaran; (2) laporan kemajuan; (3) laporan akhir
Hasil Akhir		Meningkatnya <i>well-being</i> mahasiswa melalui program <i>Writing for Healing</i>			

Gambar 1. Metode Pelaksanaan Pengabdian

Berdasarkan gambar 1, pelaksanaan pengabdian diawali dengan tahap persiapan hingga penutupan, setiap tahapan dijabarkan sebagai berikut.

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan ini akan dilakukan koordinasi ulang dengan Mitra Pengabdian. Koordinasi ini akan membahas mengenai pembagian *job description* masing-masing pihak, penjelasan kerjasama, pihak yang terlibat, dan koordinasi dengan pemerintah setempat demi kelancaran pelaksanaan program. Pada tahap ini tim pengabdian akan membuat rencana pelaksanaan dan jadwal kegiatan yang akan dituangkan secara detail dalam acuan pelaksanaan kegiatan.

b. Tahap Persiapan Bahan

Tahap persiapan merupakan proses tahapan awal yang dilakukan oleh tim pengabdian sebelum melakukan pelatihan pada mitra. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini, adalah (1) menyiapkan konsep pelatihan yang akan dilakukan, (2) menyiapkan materi dan penggunaan media yang digunakan dalam pelatihan, (3) menyediakan instrumen evaluasi untuk mengetahui ketercapaian di setiap tahapan pelatihan.

c. Tahap Pengenalan

Pada tahap ini tim akan melakukan sosialisasi terkait program pelatihan bersama mitra terhadap sasaran yang merupakan kelompok mahasiswa di wilayah semarang. Tim pengabdian akan menjelaskan (1) tujuan pelatihan; (2) jadwal pelatihan; (3) kegiatan pelatihan; dan (4) pengisian angket *pre-test*. Pada tahap ini juga dilaksanakan kontrak kegiatan agar semua peserta pelatihan dapat mengikuti hingga selesai.

d. Tahap Pelatihan

Tahap ini merupakan inti dari program pelatihan, tim pengabdian dan masyarakat akan bekerjasama dalam menyampaikan materi serta pelatihan terkait (1) pentingnya menjaga kesehatan mental untuk meningkatkan *well-being* pada diri; (2) identifikasi masalah kesehatan mental dan solusi penanganannya; (3) menjadi pemuda yang produktif untuk mencapai *well-being*. Pemberian materi dan pelatihan disesuaikan dengan subjek sasaran, adapun pelaksanaannya secara daring dan luring. Secara lebih rinci berikut rancangan program Pelatihan *Writing for Healing: Program Peningkatan Kesehatan Mental Mahasiswa*.

Tabel 2. Rancangan Pelaksanaan Program Pelatihan

No	Kegiatan	Sasaran	Waktu	Materi	Target Capaian
1	Sosialisasi	Mahasiswa wilayah Semarang	100 (daring)	Pentingnya menjaga kesehatan mental untuk meningkatkan <i>well-being</i> pada diri	Mahasiswa dapat memiliki kesadaran terkait pentingnya menjaga kesehatan mental

2	Kegiatan pelatihan dalam 4 sesi pada setiap kelompok	Mahasiswa wilayah Semarang	45-60 menit/sesi	Identifikasi masalah kesehatan mental dan solusi penanganannya	Masyarakat mengetahui cara mengenal gejala-gejala gangguan kesehatan mental dan cara penanganannya melalui aktivitas <i>Writing for Healing</i>
---	--	----------------------------	------------------	--	---

e. Tahap Penutup

Pada tahap ini akan dilakukan upacara penutupan kegiatan pengabdian dengan pemberian motivasi kepada seluruh peserta untuk selalu tetap menjaga kesehatan mental guna mencapai well-being. Kemudian, refleksi terhadap program kegiatan secara keseluruhan dengan pengisian post-test oleh peserta. Selanjutnya, pemberian sertifikat dan cinderamata pada perwakilan mahasiswa.

f. Tahap Pelaporan

Tahap pelaporan dilakukan oleh tim pelaksanaan dengan membuat laporan kegiatan sesuai dengan hasil dan perkembangan yang dicapai selama melakukan pelaksanaan program Kegiatan pelatihan diikuti oleh 27 mahasiswa wilayah Semarang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan diikuti oleh 27 mahasiswa wilayah Semarang. Kegiatan pelatihan dilaksanakan selama lima hari dengan fokus hari pertama berupa pemaparan materi dan hari kedua berupa praktik terbimbing dan tersupervisi terkait pelaksanaan *writing for healing*. Penggunaan kombinasi beberapa metode seperti refleksi, diskusi kelompok, simulasi, dan praktik yang diawasi secara langsung oleh supervisor telah terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan individu dalam berbagai konteks (Pratiwi, dkk., 2023). Pendekatan ini memungkinkan peserta pelatihan untuk memperoleh pengalaman langsung, berdiskusi dengan rekan sejawat, merefleksikan pembelajaran, dan menerima umpan balik yang berguna dari supervisor (Alsaleh, 2020).



Gambar 2. Pelaksanaan Pelatihan Hari Pertama

Kegiatan hari pertama diawali dengan pre-test untuk mengukur pengetahuan tentang konsep *writing for healing*. Instrumen pre-test berupa 10 soal pernyataan dengan jawaban salah dan benar. Pre-test dilakukan sebelum peserta mengikuti pelatihan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman awal sebelum mengikuti pelatihan. Analisis statistik deskriptif dari hasil pre-test menunjukkan bahwa rentang nilai pre-test berkisar dari 70 hingga 100 dengan $M=80$ ($SD= 9.199$).

Tabel 1. Data Statistik Hasil *Pre-Test*

Variable	N	Min	Max	M	SD
<i>Pre-Test</i>	27	70	100	80	9.199

Kegiatan pelatihan dilaksanakan hari pertama berfokus pada peningkatan pengetahuan peserta dengan pemaparan materi oleh tim pengabdian yang ahli dalam bidangnya. Materi pertama membahas tentang “Strategi Expressive Writing dalam Paradigma Konseling Berbasis Kekuatan” oleh Mulawarman, Ph.D. Materi tersebut membahas peranan layanan responsif sebagai intervensi krisis dan menulis sebagai bagian terapi. Materi kedua “Aplikasi Journaling dalam Konseling” disampaikan oleh Eni Rindi Antika, M.Pd berfokus pada bahasan konsep dasar journaling, jenis-jenis, dan keterampilan khusus konselor dalam journaling. Setelah dua pembahasan materi dilanjutkan dengan diskusi dan latihan journaling, peserta diajak untuk latihan menulis yang dilanjutkan dengan presentasi dan menyusun pertanyaan reflektif bersama.

Kegiatan hari kedua dilakukan dengan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa melalui program *writing for healing*. Metode yang digunakan pada hari kedua adalah simulasi dan praktik terbimbing dan tersupervisi. Pada tahap ini peserta dilatih untuk menerapkan *writing for healing* dalam setting kelompok. Kegiatan simulasi dan refleksi pelatihan dibagi menjadi 2 kelompok kecil untuk melakukan praktik secara tersupervisi dan terbimbing yang disupervisi oleh Mulawarman, Ph.D. dan Eni Rindi Antika, M.Pd. Selanjutnya, tahap refleksi dan evaluasi dipimpin oleh supervisor masing-masing kelompok. Dalam sesi ini peserta dan supervisor melakukan refleksi mendalam terhadap praktik yang telah dilakukan, mengevaluasi kekuatan dan area untuk perbaikan, serta menganalisis praktik *writing for healing*. Keseluruhan kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengalaman praktis yang bermakna bagi peserta pelatihan terkait penerapan

program *writing for healing* sebagai program untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.



Gambar 3. Implementasi *WfH* dalam Kelompok Kecil

Sesi pelatihan dilanjutkan dengan kelompok kecil selama 4 kali pertemuan untuk melakukan implementasi *writing for healing*. Pertemuan pertama, peserta menceritakan kisah yang ingin disampaikan. Pertemuan kedua, peserta merenungkan dan menuliskan akar ketidaknyamanan dari masalah yang dihadapi. Pertemuan ketiga, peserta menemukan makna kelebihan dan kekuatan. Pertemuan keempat, peserta menceritakan cerita bahagia pasca *WfH* dan pesan ke sesama peserta.

Kegiatan diakhiri dengan pengisian post-test dan evaluasi program pelatihan oleh peserta. Analisis statistik deskriptif dari hasil post-test menunjukkan rentang nilai berkisar dari 60 hingga 100 dengan $M = 90$ ($SD = 8.286$)

Tabel 2. Data Statistik Hasil *Post-Test*

Variable	N	Min	Max	M	SD
<i>Post-Test</i>	27	60	100	90	8.286

Untuk mengetahui perubahan perilaku yang terjadi pada peserta pelatihan maka dilakukan uji statistik wilcoxon pada data *pre-test* dan *post-test* untuk membuktikan bahwa terdapat pengaruh positif terkait pelaksanaan pelatihan *writing for healing* untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon

	Pre-Test dan Post-Test
Z	-2.840 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

Hasil uji wilcoxon menunjukkan Asymp.Sig (2-tailed) bernilai .005 tidak lebih besar dari > 0.05 maka H_a diterima. Artinya ada perbedaan antara kondisi kesehatan mental mahasiswa untuk *pre-test* dan *post-test*, sehingga disimpulkan ada pengaruh pelatihan *writing for healing* untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.

Berdasarkan data yang diperoleh, 85% peserta menyatakan bahwa materi yang Hasil evaluasi pelaksanaan pelatihan mencakup pengukuran terhadap

materi yang disampaikan, performansi narasumber, dan fasilitas yang diberikan dalam konteks pelaksanaan pengabdian. Berdasarkan data yang diperoleh, 85% peserta menyatakan bahwa materi yang disampaikan sangat mudah dipahami dan memberikan jawaban atas pertanyaan peserta dengan baik. Selain itu, sebanyak 80% peserta juga menyatakan kepuasan terhadap fasilitas yang diberikan oleh tim pengabdian selama proses pelatihan. Evaluasi ini mencerminkan keberhasilan pelaksanaan pelatihan dalam menyampaikan materi dengan jelas, dan menyediakan fasilitas yang memadai bagi kebutuhan peserta selama proses pelatihan. Dengan demikian, hasil evaluasi tersebut dapat menjadi dasar untuk meningkatkan kualitas pelatihan di masa mendatang dengan mempertimbangkan masukan dan umpan balik dari peserta.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui dua aktivitas utama: (1) sesi sosialisasi menggunakan pendekatan klasikal, dan (2) sesi pelatihan dalam empat pertemuan yang menggunakan metode kelompok kecil. Pelatihan difokuskan untuk meningkatkan pengetahuan peserta melalui penyampaian materi oleh tim ahli pengabdian, serta dilengkapi dengan simulasi dan praktik yang dibimbing. Kemudian, sesi pelatihan kelompok kecil yang berlangsung dalam empat pertemuan lebih difokuskan pada peningkatan keterampilan melalui praktik yang lebih mendalam dan terarah. Terdapat perbedaan antara kondisi kesehatan mental mahasiswa untuk *pre-test* dan *post-test*, sehingga disimpulkan ada pengaruh pelatihan *writing for healing* untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.

SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bidang kesehatan mental diharapkan adanya keberlanjutan secara konsisten untuk menjaga kesehatan mental khususnya mahasiswa. Selain itu, kebermanfaatan pelatihan *writing for healing* bisa diterapkan di wilayah yang lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberi dukungan baik dari segi *financial* maupun *non-financial* berupa tenaga, fisik, dan ide pikiran terhadap kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Allan, N. P., Volarov, M., Koscinski, B., Pizzonia, K. L., Potter, K., Accorso, C., ... & Allan, D. M. 2021. Lonely, anxious, and uncertain: critical risk factors for suicidal desire during the COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research*, 304, 114144.

Alsaleh, N. J. 2020. Teaching Critical Thinking Skills: Literature Review. *Turkish*

Online Journal of Educational Technology-TOJET, 19(1), 21-39.

- Andari, S. 2017. Fenomena Bunuh Diri di Kabupaten Gunung Kidul. *Sosio Konsepsia: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial*, 7(1), 92-108.
- Anderson, C. M., & MacCurdy, M. M. 2000. *Writing and Healing: Toward an Informed Practice. Refiguring English Studies*. National Council of Teachers of English, 1111 W. Kenyon Road, Urbana, IL 61801-1096.
- David, P. 2014. Stages of Intimacy. *Pair Bonding & Repair: Essays on Intimacy & Couple Therapy*, 16.
- DetikJateng [Internet]. 2023 [cited 2024 Feb 21]. Kematian Tragis 2 Mahasiswi di Semarang. Available from: <https://www.detik.com/jateng/berita/d-6980173/kematiantragis-2-mahasiswi-di-semarang>
- Erford BT. 2014. *40 Techniques Every Counselor Should Know*. Pearson Higher Ed;
- Gu, Y. 2018. Narrative, Life Writing, and Healing: The Therapeutic Functions of Storytelling. *Neohelicon*, 45(2), 479-489.
- Frijanto A. Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan. 2022 [cited 2024 Feb 21]. Depresi dan Bunuh Diri. Available from: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1450/depresi-dan-bunuh-diri
- Mawangir, M. 2014. Zakiah Daradjat dan Pemikirannya tentang Peran Pendidikan Islam dalam Kesehatan Mental. *Jurnal Ilmu Agama: Mengkaji Doktrin, Pemikiran, Dan Fenomena Agama*, 15(2), 49-64.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. 1981. Toward A Social Psychology of Loneliness. *Personal Relationships*, 3, 31-56.
- Pratiwi, A. S., Zen, E. F., Sobri, A. Y., Ilmi, A. M., & Khowatim, K. 2023. Strengthening School Counselor Capacity in Implementing The Pancasila Learner Profile Through Guidance and Counseling Program. *Community Development Journal*, 7(3), 162-167.
- Ramadhani, T., & Sismiati, A. 2016. Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Siswa yang Orangtuanya Bercerai (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa. *Insight*, 5, 1.
- Singer J, Singer GHS. 2009. *Writing As Physical and Emotional Healing: Findings from Clinical Research*. In: Handbook of Research on Writing. Routledge; p. 597–613.
- Suherman, A. P., & Suaidy, S. E. I. 2019. Ide Bunuh Diri Pada Remaja; Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi. *TAZKIYA Journal of Psychology*.

- Spear RN. "Let Me Tell You a Story" On Teaching Trauma Narratives, Writing, and Healing. *Pedagogy: Critical Approaches to Teaching Literature, Language, Composition, and Culture*. 2014;14(1):53–79.
- Topp, C. W., Ostergaard, S. D., Sondergaard, S., & Bech, P. 2015. The WHO-5 Well-Being Index: a systematic review of the literature. *Psychotherapy and psychosomatics*, 84(3), 167-176.