COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol. 7, No. 1, November 2026-April 2027
e-ISSN : 2797-0159| p-ISSN : 2797-0574
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/community

MENULIS KREATIF UPAYA MEMBANGUN KESADARAN DIRI PADA KEGIATAN PMKRI CABANG LARANTUKA SANTU AGUSTINUS

Imelda Oliva Wissang[1], Yoakim Yolanda Mario Leu[2], Rikardus Pande[3], Agnes Afoan Golan Nubatonis[4]
Institut Keguruan dan Teknologi Larantuka[1,2,3,4]
e-mail: imeldaolivawissang@gmail.com, leuhereng@gmail.com, panderikardus@gmail.com, fredollynubatonis@gmail.com

Diterima: *6/11/2026*; Direvisi: *18/10/2026*; Diterbitkan: *24/11/2026*

ABSTRAK

Kaderisasi mahasiswa di era disrupsi menuntut penguatan fondasi psikologis dan karakter personal agar generasi muda tidak mudah kehilangan jati diri di tengah tekanan sosial. Namun, sebagian besar anggota baru organisasi kemahasiswaan masih mengalami kesulitan mengenali potensi, mengelola emosi, serta merumuskan arah pengembangan dirinya secara sadar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses pendampingan menulis kreatif, memetakan capaian karya reflektif peserta, serta mengevaluasi peningkatan kesadaran diri (*self-awareness*) mahasiswa anggota baru Perhimpunan Mahasiswa Katolik Republik Indonesia (PMKRI) Cabang Larantuka Santu Agustinus. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif dan praktik langsung melalui lima tahapan menulis reflektif berdurasi 120 menit yang diintegrasikan dalam materi *Who Am I* bagi 25 peserta di Stasi Lewoloba, Paroki Lewotala, Kabupaten Flores Timur pada 17 Oktober 2026. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui analisis rubrik karya tulis reflektif berdasarkan empat indikator kesadaran diri—pengenalan emosi, pemetaan kekuatan dan kelemahan pribadi, pemaknaan ulang pengalaman hidup, serta perumusan komitmen tindakan—yang dipadukan dengan lembar observasi partisipasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa seluruh 25 peserta (100%) berhasil menyelesaikan tulisan reflektif yang terdiri atas 15 esai personal, 6 puisi metaforis, dan 4 surat untuk diri di masa depan, dengan 88% peserta memenuhi seluruh indikator kesadaran diri secara mendalam. Dengan demikian, menulis kreatif terbukti efektif sebagai inovasi kaderisasi untuk membentuk anggota baru PMKRI yang kritis, berintegritas, dan memiliki arah pengabdian sosial yang jelas.

Kata Kunci: *kaderisasi mahasiswa, kesadaran diri, menulis kreatif, refleksi personal*

ABSTRACT

Student leadership training in the disruptive era requires strengthening psychological foundations and personal character so that young people do not easily lose their identity amid social pressures. However, most new members of student organizations still struggle to recognize their potential, regulate emotions, and consciously formulate their self-development goals. This community service program aims to describe the creative writing mentoring process, map participants' reflective writing outputs, and evaluate the enhancement of self-awareness among new student members of the Catholic Student Association of the Republic of Indonesia (PMKRI) Larantuka Branch, Santu Agustinus. The implementation method employed a participatory approach and hands-on practice across five reflective writing stages lasting 120 minutes, integrated into the "Who Am I" module for 25 participants at Lewoloba Station, Lewotala Parish, East Flores Regency, on October 17, 2026. Program evaluation was conducted by analyzing reflective writings using a four-indicator self-awareness rubric—emotional

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.17068

COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol. 7, No. 1, November 2026-April 2027
e-ISSN : 2797-0159| p-ISSN : 2797-0574
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/community

recognition, mapping personal strengths and weaknesses, reframing life experiences, and formulating actionable commitments—combined with participation observation sheets. The results indicate that all 25 participants (100%) successfully completed their reflective works, comprising 15 personal essays, 6 metaphorical poems, and 4 letters to their future selves, with 88% demonstrating all four self-awareness indicators in depth. Thus, creative writing proves to be an effective cadre-formation innovation for shaping new PMKRI members who are critical, principled, and socially committed.
Keywords: *creative writing*, *personal reflection*, *self-awareness*, *student cadre formation*

PENDAHULUAN

Menulis merupakan salah satu sarana komunikasi intelektual dan emosional yang melibatkan imajinasi, kebebasan berekspresi, serta pemilihan bahasa inovatif untuk menghasilkan karya yang bermakna. Dalam praktiknya, menulis kreatif menekankan aspek artistik, kebebasan berpikir, dan sikap aktif seseorang dalam mengolah pengalaman batin menjadi narasi yang terstruktur (Khan & Wulansari, 2021; Wissang et al., 2023a). Jaya dan Kurniawan (2025) menjelaskan bahwa kegiatan menulis sesungguhnya tidak sekadar berfungsi sebagai alat penyampaian pesan, tetapi juga memiliki dimensi neurologis, psikologis, dan ekologis bagi perkembangan manusia. Melalui penyusunan puisi, esai reflektif, maupun narasi personal, individu memperoleh ruang aman untuk mengeksplorasi alam bawah sadar dan memahami dirinya secara lebih jernih (Wissang et al., 2023b; Yunus, 2015).

Proses transposisi pikiran ke dalam bentuk simbolik tertulis melibatkan kerja kognitif yang kompleks dan terarah. Andriani et al. (2023) menjelaskan bahwa faktor kognitif berperan penting dalam proses menulis melalui empat komponen utama, yakni interpretasi teks, transkripsi ide ke dalam tulisan, fungsi eksekutif yang mencakup perencanaan dan revisi, serta kemampuan memori kerja. Ketika komponen kognitif tersebut berpadu dengan pengalaman emosional, menulis kreatif menjadi instrumen introspeksi yang efektif untuk membangun kesadaran diri (*self-awareness*) di tengah tekanan rutinitas modern (Renata et al., 2023). Suhartanto (2024) mendefinisikan *self-awareness* sebagai kemampuan individu untuk mengidentifikasi dan memahami dirinya secara utuh, mencakup sifat, karakter, emosi, pikiran, serta potensi kekuatan dan kelemahan baik yang berorientasi ke dalam diri (*inward*) maupun terhadap lingkungan sosial (*outward*).

Urgensi penguatan kesadaran diri ini ditemukan secara nyata pada mitra pengabdian, yakni Perhimpunan Mahasiswa Katolik Republik Indonesia (PMKRI) Cabang Larantuka Santu Agustinus yang berdiri sejak 25 Mei 1947 sebagai organisasi kemahasiswaan berbasis kaderisasi intelektual dan spiritual. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan pengurus cabang serta identifikasi kebutuhan terhadap 25 calon anggota baru angkatan 2026, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa baru masih mengalami kebingungan dalam mengenali potensi diri, cenderung menutupi kerentanan emosional, dan belum memiliki kesiapan mental untuk memikul tanggung jawab kaderisasi. Selama ini, penyampaian materi pengenalan diri (*Who Am I*) dalam masa bimbingan organisasi masih didominasi metode ceramah satu arah dan diskusi lisan terbuka yang membuat peserta pendiam enggan mengungkapkan persoalan batinnya. Oleh karena itu, menulis kreatif dipilih sebagai solusi pedagogis dan psikologis yang lebih inklusif dibandingkan refleksi lisan konvensional karena memberikan ruang privasi bagi setiap peserta untuk berdialog dengan dirinya sendiri secara jujur.

Secara teoretis, pendampingan menulis kreatif dalam kegiatan ini dirancang bertumpu pada tiga mekanisme psikologis utama yang saling melengkapi (Jaya & Kurniawan, 2025; Rahman, 2022; Wright, 2014). Pertama adalah eksternalisasi emosi dan objektivitas (*emotional*

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.17068

COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol. 7, No. 1, November 2026-April 2027
e-ISSN : 2797-0159| p-ISSN : 2797-0574
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/community

disclosure), di mana teori *expressive writing* menyatakan bahwa penuangan narasi emosional ke dalam tulisan memindahkan beban kognitif dari dalam pikiran ke media luar sehingga menciptakan jarak psikologis (*psychological distance*) yang aman untuk mengamati emosi secara objektif (Pennebaker, 1997). Kedua adalah artikulasi narasi diri (*narrative identity*), yakni kerangka teori identitas naratif yang memandang manusia memahami hidupnya dengan merangkai fragmen ingatan dan konflik masa lalu menjadi cerita yang koheren guna menemukan pemaknaan baru (*meaning-making*) serta mengevaluasi perilaku diri (*self-judgment*) (McAdams, 2001). Ketiga adalah integrasi afektif dan kognitif melalui penggabungan pemrosesan emosi dan penataan struktur bahasa yang merangsang refleksivitas mendalam pada diri penulis.

Berdasarkan identifikasi kebutuhan mitra dan landasan konseptual tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan pendampingan menulis kreatif melalui lima tahapan terstruktur pada materi *Who Am I*, memetakan ragam karya reflektif yang dihasilkan oleh 25 anggota baru PMKRI Cabang Larantuka Santu Agustinus, serta mengukur tingkat ketercapaian indikator kesadaran diri peserta. Melalui perumusan tujuan yang terukur ini, kegiatan diharapkan mampu menghasilkan model kaderisasi awal berbasis literasi reflektif yang dapat diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan organisasi kemahasiswaan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan menggunakan pendekatan partisipatif dan praktik langsung (*learning by doing*) yang diintegrasikan dalam sesi pendalaman materi *Who Am I* pada Masa Bimbingan (Mabim) anggota baru PMKRI Cabang Larantuka Santu Agustinus. Sasaran kegiatan berjumlah 25 orang mahasiswa baru yang bertempat di Gereja Stasi Lewoloba, Paroki Lewotala, Kabupaten Flores Timur, pada tanggal 17 Oktober 2026 dengan total durasi pelaksanaan selama 120 menit. Tim pengabdi terdiri atas empat orang dosen yang membagi peran secara terstruktur, yakni satu orang sebagai fasilitator utama penyampai materi *Who Am I* dan pemandu refleksi, dua orang sebagai pendamping kelompok kecil selama sesi penulisan kreatif, serta satu orang sebagai *observer* yang mendokumentasikan dinamika partisipasi peserta.

Media yang digunakan dalam pendampingan meliputi salindia presentasi interaktif mengenai mekanisme psikologis menulis kreatif, buku catatan reflektif (*reflective journal*), alat tulis, instrumen audio musik instrumental berirama tenang untuk mendukung suasana kontemplatif, serta lembar pertanyaan pemandu (*prompts*). Interaksi antara tim pengabdi dan peserta dibangun secara dialogis melalui kombinasi pemaparan singkat, latihan menulis mandiri dalam suasana hening, serta sesi berbagi pengalaman (*sharing session*) secara sukarela dalam kelompok kecil. Agar setiap tahapan berjalan terukur sesuai alokasi waktu 120 menit, tim pengabdi menyusun kisi-kisi operasional kegiatan beserta fokus aktivitas dan durasi pelaksanaannya sebagaimana tercantum pada Tabel 1.

Tabel 1. Kisi-Kisi Operasional Tahapan Pendampingan Menulis Kreatif (Total Durasi 120 Menit)

Tahap Kegiatan	Fokus Utama Aktivitas	Peran Tim Pengabdi & Interaksi Peserta	Durasi
1. *Pre-Writing & Grounding*	Menyiapkan kehadiran diri, teknik *mindful breathing*, dan penentuan niat refleksi.	Fasilitator memandu relaksasi dan menyampaikan *prompts* awal; peserta menenangkan pikiran.	15 menit

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.17068

COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol. 7, No. 1, November 2026-April 2027
e-ISSN : 2797-0159| p-ISSN : 2797-0574
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/community

2. *Free Writing*	Mengeluarkan emosi mentah secara bebas tanpa sensor (*uncensored*) maupun koreksi tata bahasa.	Fasilitator mengatur waktu dan menjaga suasana hening; peserta menulis arus kesadaran secara mandiri.	25 menit
3. *Deep Exploration*	Membaca ulang tulisan sebagai *compassionate observer* untuk mengidentifikasi pola emosi.	Pendamping kelompok membagikan pertanyaan reflektif; peserta menandai kata kunci dan akar masalah diri.	30 menit
4. *Creative Reframing*	Mengubah narasi pengalaman menjadi bentuk karya sastra (esai reflektif, puisi, atau surat).	Tim pengabdi membimbing teknik metafora; peserta menyusun ulang pengalaman dari sudut pandang baru.	30 menit
5. *Integration & Actionable Insight*	Merumuskan kesimpulan pemahaman diri baru dan komitmen tindakan nyata sebagai kader.	Fasilitator memandu sesi berbagi sukarela; peserta menuliskan komitmen aksi pribadi di jurnal.	20 menit

Merujuk pada Tabel 1, keselarasan antara alur tahapan dan alokasi durasi memungkinkan peserta mengalami proses introspeksi secara mendalam tanpa tergesa-gesa. Teknik evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan melalui tiga instrumen penilaian, yaitu analisis dokumen karya tulis reflektif peserta menggunakan rubrik empat indikator kesadaran diri (pengenalan emosi, pemetaan kekuatan dan kelemahan diri, pemaknaan ulang pengalaman, serta komitmen tindakan nyata), lembar observasi keaktifan selama proses berlangsung, serta kuesioner refleksi pascakegiatan untuk menjaring tanggapan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan pendampingan menulis kreatif di Gereja Stasi Lewoloba diikuti secara aktif oleh seluruh 25 anggota baru PMKRI Cabang Larantuka Santu Agustinus dari awal hingga akhir sesi. Pada tahap awal kegiatan (*Pre-Writing & Grounding*), fasilitator membangun kesiapan mental peserta melalui penyampaian pengantar mengenai keterkaitan menulis reflektif dengan pertanyaan eksistensial *"Who Am I"* serta latihan pernapasan sadar (*mindful breathing*). Aktivitas penyampaian penjelasan tahap awal dan antusiasme peserta dalam menyimak arahan fasilitator diperlihatkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Peserta menyimak penjelasan dan aksi yang dilakukan tahap awal

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.17068

COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol. 7, No. 1, November 2026-April 2027
e-ISSN : 2797-0159| p-ISSN : 2797-0574
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/community

Berdasarkan Gambar 1 di atas, terlihat bahwa seluruh peserta duduk dengan tenang dan memusatkan perhatian penuh pada penjelasan fasilitator mengenai langkah-langkah awal refleksi diri. Suasana ruang kegiatan yang hening membantu peserta melepaskan ketegangan psikologis dan distraksi eksternal sebelum memulai proses penulisan. Setelah fase relaksasi selesai, peserta memasuki tahap *Free Writing* selama 25 menit untuk menuliskan arus pikiran serta emosi secara bebas tanpa sensor, yang kemudian dilanjutkan dengan tahap *Deep Exploration* dan *Creative Reframing* sebagaimana terdokumentasi pada Gambar 2.



Gambar 2. Peserta bereksplorasi sambil menemukan makna dari apa yang ditulis

Merujuk pada Gambar 2, tampak bahwa para peserta larut dalam proses penulisan mandiri dan penandaan kata kunci pada buku catatan reflektif mereka masing-masing. Pada fase ini, pendamping kelompok kecil berkeliling secara unobtrusif untuk memberikan lembar pertanyaan pemandu (*prompts*) yang membantu peserta menelaah akar emosi serta mengolahnya menjadi metafora kreatif. Proses pendampingan yang hangat membuat peserta yang semula ragu mulai berani mengekspresikan pengalaman pribadi mereka secara jujur di atas kertas. Rangkaian kegiatan pendampingan kemudian berpuncak pada tahap *Integration & Actionable Insight*, di mana peserta mempresentasikan hasil karya tulis kreatif sekaligus merumuskan komitmen pengembangan diri sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 3.



Gambar 3. Setelah berproses, peserta menunjukkan hasil kegiatan menulis kreatif untuk mengembangkan kesadaran diri.

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.17068

COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol. 7, No. 1, November 2026-April 2027
e-ISSN : 2797-0159| p-ISSN : 2797-0574
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/community

Sebagaimana terlihat pada Gambar 3, peserta menunjukkan portofolio karya tulis reflektif mereka dengan ekspresi penuh percaya diri di hadapan sesama anggota baru dan tim pengabdi. Beberapa peserta secara sukarela membacakan kutipan esai maupun puisi mereka dalam sesi berbagi (*sharing session*) yang berlangsung hangat dan saling menguatkan. Berdasarkan hasil analisis terhadap seluruh dokumen portofolio tulisan yang dikumpulkan pada akhir sesi, seluruh peserta (100%) berhasil menyelesaikan karya tulis reflektif sesuai pilihan bentuk ekspresi masing-masing. Sebaran bentuk karya kreatif serta tingkat ketercapaian keempat indikator kesadaran diri peserta dirangkum secara sistematis pada Tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Capaian Bentuk Karya dan Ketercapaian Indikator Kesadaran Diri Peserta (*N* = 25)

Aspek Evaluasi	Kategori / Indikator Penilaian	Jumlah Peserta (n)	Persentase (%)
Bentuk Karya Reflektif	Esai Personal Reflektif	15	60,0
	Puisi Metaforis	6	24,0
	Surat untuk Diri di Masa Depan	4	16,0
Indikator Kesadaran Diri	Mampu mengenali dan menamai emosi dominan secara jujur	25	100,0
	Mampu memetakan kekuatan dan kelemahan pribadi secara objektif	23	92,0
	Mampu melakukan pemaknaan ulang (*reframing*) atas pengalaman masa lalu	22	88,0
	Mampu merumuskan komitmen tindakan nyata untuk pengembangan diri	24	96,0

Berdasarkan data pada Tabel 2, sebagian besar peserta memilih menuangkan refleksi dirinya dalam bentuk esai personal reflektif (60,0%), diikuti oleh puisi metaforis (24,0%), dan surat untuk diri di masa depan (16,0%). Dari sisi substansi isi tulisan, seluruh peserta (100,0%) telah mampu mengenali dan menamai emosi dominan yang selama ini terpendam, sementara 88,0% hingga 96,0% peserta berhasil memetakan kekuatan serta kelemahan diri, memaknai ulang pengalaman pahit menjadi pelajaran hidup, dan merumuskan komitmen tindakan nyata sebagai kader organisasi.

Analisis kualitatif terhadap isi tulisan peserta (disajikan secara anonim untuk menjaga kerahasiaan pribadi) memperlihatkan kedalaman proses introspeksi yang terjadi selama kegiatan. Pada karya esai personal, Peserta A menuliskan refleksi mengenai ketakutannya berbicara di depan umum dengan kalimat: *"Selama ini saya selalu bersembunyi di balik diam karena takut salah dinilai orang lain, tetapi melalui tulisan ini saya sadar bahwa keraguan itu berasal dari luka masa lalu yang belum saya maafkan, dan kekuatan saya sebenarnya ada pada ketelitian mendengar."* Sementara itu, dalam bentuk puisi metaforis, Peserta B menggambarkan gejolak emosinya sebagai *"perahu kecil di tengah ombak Selat Gonzalu yang belajar membaca arah angin"*, yang ditutup dengan tekad untuk melatih keberanian berpendapat di forum organisasi. Pada karya surat untuk diri di masa depan, Peserta C menuliskan evaluasi diri yang jujur mengenai kebiasaan menunda tanggung jawab serta merumuskan jadwal evaluasi mingguan sebagai langkah perbaikan diri setelah resmi menjadi anggota PMKRI.

Hasil observasi tim pengabdi terhadap respons peserta di setiap tahapan menunjukkan dinamika perkembangan partisipasi yang positif. Pada tahap *Pre-Writing* dan awal *Free Writing*, sekitar 32% peserta sempat mengalami kendala berupa kebuntuan ide (*writer's block*) dan rasa ragu karena terbiasa menulis dengan aturan akademik yang kaku. Namun, setelah

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.17068

COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol. 7, No. 1, November 2026-April 2027
e-ISSN : 2797-0159| p-ISSN : 2797-0574
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/community

pendamping kelompok memberikan penguatan bahwa tulisan tersebut bersifat rahasia dan bebas dari penilaian tata bahasa, seluruh peserta mulai menulis secara lancar dan larut dalam suasana hening. Kuesioner evaluasi pascakegiatan juga mencatat bahwa 92% peserta merasa jauh lebih lega secara emosional dan memperoleh pemahaman baru mengenai pertanyaan *"Who Am I"* dibandingkan sesi ceramah biasa.

Pembahasan

Hasil pendampingan menulis kreatif di Gereja Stasi Lewoloba membuktikan bahwa pendekatan reflektif efektif membangun kesadaran diri pada seluruh 25 anggota baru PMKRI Cabang Larantuka Santu Agustinus. Capaian kuantitatif memperlihatkan bahwa 100 persen peserta berhasil menyelesaikan karya reflektif dalam bentuk esai personal (60,0 persen), puisi metaforis (24,0 persen), maupun surat masa depan (16,0 persen). Seluruh peserta mampu mengenali emosi dominan secara jujur, sementara 92,0 persen berhasil memetakan kekuatan dan kelemahan diri, 88,0 persen memaknai ulang pengalaman masa lalu, serta 96,0 persen merumuskan komitmen pengembangan diri. Meskipun 32 persen peserta sempat mengalami *writer's block* pada tahap *free writing*, pendampingan emosional berhasil mengatasinya hingga 92 persen peserta merasa lega. Temuan ini mengonfirmasi teori *expressive writing* yang menjelaskan bahwa penuangan emosi menciptakan *psychological distance* aman sehingga individu menjadi *compassionate observer* dan mereduksi stres (Medy & Siregar, 2024; Nursya'bani et al., 2025; Pennebaker, 1997; Syah & Dewiyuliana, 2023; Wildani & Setyawati, 2026; Wright, 2014).

Proses penggalian makna pada tahap *deep exploration* dan *creative reframing* turut membuktikan bekerjanya mekanisme *narrative identity* dalam penataan ulang pengalaman hidup (McAdams, 2001). Penggunaan metafora lokal dan penulisan surat masa depan memfasilitasi proses *meaning-making* serta evaluasi *self-judgment* yang sehat bagi kader baru. Praktik refleksi tertulis terbukti secara empiris memperkuat konsep diri positif serta regulasi emosi individu (Renata et al., 2023; Suhartanto, 2024). Selain mewadahi ekspresi afektif, pendampingan ini menjadi ruang integrasi antara pengalaman personal dengan kerangka nilai spiritualitas dan religiusitas yang dianut anggota organisasi (Amerongen et al., 2026; Kurniawan et al., 2025; Oktaviani et al., 2026; Siregar & Lubis, 2025; Ulya et al., 2026). Transformasi kesadaran internal ini memperlihatkan bahwa karya sastra reflektif sanggup menjembatani pemahaman eksistensial mahasiswa baru terhadap identitas dirinya.

Sinergi antara pemrosesan emosional dan penataan struktur bahasa kognitif pada fase *integration* mendorong terbentuknya refleksivitas kritis pada mahasiswa baru. Keterlibatan fungsi eksekutif dalam merencanakan serta menyimpulkan gagasan tertulis membantu individu mengubah kesadaran emosional yang abstrak menjadi komitmen tindakan nyata (Andriani et al., 2023; Jaya & Kurniawan, 2025). Dalam konteks kaderisasi PMKRI Cabang Larantuka Santu Agustinus, kematangan kesadaran diri sejak awal bimbingan menjadi modal karakter fundamental agar kader memiliki integritas moral, ketangguhan mental, serta kepekaan sosial. Dengan demikian, menulis reflektif tidak sekadar menjadi aktivitas literasi, melainkan mekanisme pembinaan karakter jangka panjang yang menghubungkan pengalaman pribadi dengan nilai kemasyarakatan (Dewi, 2025; Dewi et al., 2025; Hasanah et al., 2026; Herdiani & Dewi, 2026; Hsu et al., 2025; Nugraha, 2026).

Implikasi dari hasil kegiatan pengabdian dan penelitian ini memberikan kontribusi praktis serta teoretis yang signifikan bagi pengembangan kaderisasi organisasi kepemudaan. Secara praktis, pengurus organisasi kemahasiswaan disarankan mengadopsi metode pendampingan menulis kreatif berbasis *mindful breathing* dan pertanyaan pemandu sebagai kurikulum standar masa bimbingan anggota baru guna memperkuat kesehatan mental serta

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.17068

refleksi diri kader. Fasilitator perlu menciptakan iklim aman tanpa penghakiman tata bahasa agar anggota berani mengekspresikan diri secara autentik. Secara teoretis, temuan ini memperkaya literatur psikologi pendidikan dan pengabdian masyarakat dengan mengonfirmasi bahwa pendekatan *expressive writing* dapat diintegrasikan secara efektif dalam pembinaan karakter organisasi berbasis nilai religius dan kearifan lokal (Budiman et al., 2025; Hadiyansyah et al., 2025; Kholifaqurrozi et al., 2025; Nurani & Putri, 2025; Oktaviani et al., 2026).

Meskipun menunjukkan tingkat keberhasilan yang sangat tinggi, studi ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dicermati untuk pengembangan kegiatan selanjutnya. Penelitian ini terbatas pada evaluasi jangka pendek terhadap satu kelompok berjumlah 25 anggota baru di satu lokasi kegiatan, sehingga ketahanan dampak perubahan perilaku serta komitmen pengembangan diri kader dalam jangka panjang belum terukur secara berkelanjutan. Selain itu, pengukuran peningkatan kesadaran diri masih bertumpu pada analisis portofolio karya tulis dan kuesioner persepsi tanpa dilengkapi kelompok pembanding maupun instrumen psikometri pra-pasca intervensi. Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan menerapkan desain evaluasi longitudinal dengan melibatkan instrumen skala kesadaran diri terstandar guna memantau konsistensi pengembangan karakter kader secara lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Pendampingan menulis kreatif yang diintegrasikan dalam materi pengenalan diri terbukti secara efektif membangun kesadaran diri (*self-awareness*) para anggota baru Perhimpunan Mahasiswa Katolik Republik Indonesia Cabang Larantuka Santu Agustinus. Melalui lima tahapan menulis reflektif yang terstruktur, seluruh peserta berhasil mengartikulasikan pengalaman batinnya ke dalam bentuk esai personal, puisi metaforis, maupun surat masa depan dengan pemenuhan indikator pengenalan emosi, pemetaan potensi, pemaknaan ulang pengalaman (*reframing*), serta perumusan komitmen tindakan nyata. Secara praktis, hasil kegiatan ini berimplikasi penting bagi pengurus organisasi kemahasiswaan untuk menggeser metode kaderisasi awal dari ceramah satu arah menuju pendekatan literasi reflektif yang inklusif, aman secara psikologis, dan partisipatif. Pembiasaan pengisian jurnal reflektif (*reflective journal*) dapat melembagakan proses refleksivitas kritis dan ketangguhan karakter kader secara berkelanjutan sejak dini.

Mengingat keterbatasan pelaksanaan kegiatan yang masih berfokus pada pendampingan jangka pendek dalam satu sesi pertemuan serta belum mengukur konsistensi perilaku nyata peserta pascakegiatan, agenda pengabdian dan penelitian di masa depan perlu dirancang lebih komprehensif. Tim pengabdi dan peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan program pemantauan berkala (*follow-up mentoring*) guna mengevaluasi keberlanjutan realisasi komitmen tindakan para kader dalam aktivitas organisasi maupun pengabdian sosial. Selain itu, penerapan desain evaluasi kuantitatif terukur yang menggabungkan instrumen pengukuran psikologis sebelum dan sesudah perlakuan (*pretest-posttest design*) pada berbagai cabang organisasi kemahasiswaan sangat dianjurkan. Langkah tersebut penting untuk memvalidasi efektivitas terapi menulis ekspresif (*expressive writing*) secara empiris dan memperluas daya terapan model kaderisasi berbasis literasi reflektif di lingkungan generasi muda.

DAFTAR PUSTAKA

Amerongen, J. C. van N., Stam, C., Romkes-Bart, A.-M., Braam, A. W., Schaap-Jonker, H., & Brink, B. van den. (2026). “So much comes up”: Emotion regulation in psychotherapy addressing existential, spiritual and religious themes. *Behavioral*

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.17068

Sciences, *16*(5), 685. https://doi.org/10.3390/bs16050685

Andriani, L., Syihabuddin, S., Sastromiharjo, A., & Anshori, D. (2023). Pengaruh proses menulis dan kognitif terhadap kemampuan menulis teks naratif siswa. *Diglosia: Jurnal Kajian Bahasa, Sastra, dan Pengajarannya*, *6*(2), 275–288. https://doi.org/10.30872/diglosia.v6i2.585

Budiman, B., Putra, S., Siregar, P. Y., Siregar, P. A., Ramadi, B., Nabila, Z., Adinda, F., Safira, P., Saragi, D. R. F., & Widadi, R. I. P. (2025). Peer Educators in Religious Moderation and Mental Resilience through Strengthening Religious: Moderation Writing Classes. *Contagion Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, *7*(3), 180. https://doi.org/10.30829/contagion.v7i3.26462

Dewi, A. C. (2025). Pembelajaran menulis puisi sebagai sarana menumbuhkan empati dan nilai kemanusiaan siswa. *Journal of Humanities Social Sciences and Education*, *1*(8). https://doi.org/10.64690/jhuse.v1i8.325

Dewi, A. C., Fitri, S., Satriani, I., & Herdiani, R. (2025). Mendorong kreativitas dan pemahaman makna melalui pembelajaran mendalam dalam pengajaran menulis bahasa Indonesia. *Journal of Humanities Social Sciences and Education*, *1*(9). https://doi.org/10.64690/jhuse.v1i9.461

Hadiyansyah, D., Piantari, L. L., Sabbah, S., Alanurinisa, A., & Amalia, A. D. (2025). Peningkatan Keterampilan Menulis sebagai Media Navigasi Emosi bagi Remaja. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia*, *7*(1), 79. https://doi.org/10.36722/jpm.v7i1.3816

Hasanah, M., Umam, A. K., & Ahwarumi, B. (2026). Strengthening students' soft skills and moral character through Islamic-based educational seminars. *Filantropis: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *2*(1), 66–77. https://doi.org/10.38073/filantropis.v2i1.5037

Herdiani, R., & Dewi, A. C. (2026). Menulis reflektif melalui pembelajaran mendalam sebagai sarana penguatan karakter siswa. *Journal of Humanities Social Sciences and Education*, *1*(11). https://doi.org/10.64690/jhuse.v1i11.595

Hsu, C. C., Su, C. S., Su, K. I., & Su, C. L. (2025). Philosophy in ESP course: Shaping my professional contribution to Chile through the Analects. *Journal of Teaching English for Specific and Academic Purposes*, 479–493. https://doi.org/10.22190/jtesap250628036h

Jaya, A., & Kurniawan, A. (2025). Pelatihan menulis kreatif berbasis mindfulness dan ekopsikologi untuk penguatan literasi lingkungan. *KATALIS: Jurnal Inovasi Pengabdian Masyarakat*, *1*(1), 1–8. https://doi.org/10.63288/jipm.v1i1.1

Khan, R. I., & Wulansari, W. (2021). Pengaruh pemberian pelatihan menulis kreatif terhadap keterampilan menulis dongeng anak. *Jurnal Pelita PAUD*, *6*(1), 15–23. https://doi.org/10.33222/pelitapaud.v6i1.1329

Kholifaqurrozi, M., Mahij, N. N., Rahmania, A. D., Larasati, B. D., Maulida, Y., Sintamaharani, D., Kamila, A., Aulia, A. R., Fayyaz, M. F. A., & Aini, D. K. (2025). Pohon Harapan Sebagai Media Ekspresi Diri dan Pengelolaan Emosi Positif Bagi Siswa SMPN 32 Semarang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, *3*(10), 6039–6045. https://doi.org/10.59837/jpmba.v3i10.3722

Kurniawan, R., Bulan, S., Kholis, N., Suryani, S., & Kusaeri, K. (2025). Cognitive religious alignment in expressive writing: Insights from Islamic schools. *Reading & Writing*, *16*(1), 528. https://doi.org/10.4102/rw.v16i1.528

McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, *5*(2),

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

100–122. https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100

Medy, P. A., & Siregar, A. (2024). Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik expressive writing untuk menurunkan prilaku self injury pada siswa. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, *4*(3), 1147–1159. https://doi.org/10.47709/educendikia.v4i03.5150

Nugraha, I. (2026). Program ziarah kubur sebagai strategi manajemen pendidikan karakter di SMK IT Al-Musyarrofah. *Jurnal Epistemic*, *5*(2), 250–270. https://doi.org/10.70287/epistemic.v5i2.589

Nurani, P., & Putri, R. N. (2025). Penerapan Expressive Writing sebagai Media Regulasi Emosi pada Siswa Islamic Boarding School SMP Unismuh Makassar. *PATIKALA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *5*(2), 1741–1748. https://doi.org/10.51574/patikala.v5i2.3810

Nursya'bani, K. K., Susanah, H., Nursidik, I., & Halimah, L. (2025). Pendidikan karakter melalui terapi menulis: Strategi efektif mengurangi bullying di sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, *10*(4), 3382–3389. https://doi.org/10.29303/jipp.v10i4.2909

Oktaviani, E. C., Sarbini, A., Djamal, N. N., & Hidayat, T. (2026). IHSAN (Islamic Healing & Self-Awareness Narrative): An Islamic expressive writing model for strengthening emotional regulation in Madrasah adolescents. *Al Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, *9*(1), 10–34. https://doi.org/10.38073/almusyrif.v9i1.4441

Oktaviani, E. C., Sarbini, A., Djamal, N. N., & Hidayat, T. (2026). IHSAN (Islamic Healing & Self-Awareness Narrative): An Islamic Expressive Writing Model for Strengthening Emotional Regulation in Madrasah Adolescents. *Al Musyrif Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, *9*(1), 10–34. https://doi.org/10.38073/almusyrif.v9i1.4441

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

Rahman, M. (2022). Pengaruh menulis terhadap refleksi diri dan kesehatan mental anak. *Jurnal Psikologi Anak*, *9*(3), 112–123. https://doi.org/10.31227/jpa.v9i3.4182

Renata, A., Sari, M., & Putra, D. (2023). Pengaruh teknik journaling terhadap peningkatan kesadaran diri dan self-esteem. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *14*(2), 89–98. https://doi.org/10.29080/jpp.v14i2.1142

Siregar, D. A., & Lubis, R. (2025). Self-reflection techniques to increase self-acceptance in MAN Tebing Tinggi students. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, *6*(2), 1090. https://doi.org/10.32806/jkpi.v6i2.1090

Suhartanto, P. E. (2024). Self-awareness dan pemaknaan pengalaman. *Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, *5*(2), 110–122. https://doi.org/10.24071/suksma.v5i2.8726

Syah, A. Y., & Dewiyuliana, D. (2023). The effectiveness of expressive writing therapy in reducing anxiety levels in teenage bullying victims. *Media Keperawatan Indonesia*, *6*(3), 175–183. https://doi.org/10.26714/mki.6.3.2023.175-183

Ulya, N., Pardede, F. P., & Sitompul, L. (2026). Peran pendidikan Islam terhadap perkembangan emosional pada peserta didik di MAN 1 Medan. *PENDALAS: Jurnal Penelitian Tindakan Kelas dan Pengabdian Masyarakat*, *6*(3). https://doi.org/10.47006/pendalas.v6i3.866

Wildani, M. M., & Setyawati, A. (2026). Strategi komunikasi inklusif dalam bimbingan privat

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.17068

bagi anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Vokatif*, *3*(1), 1–9. https://doi.org/10.51574/vokatif.v3i1.3998

Wissang, I. O., Pande, R., & Deta, B. (2023a). Pendampingan menulis cerita fabel berbasiskan kearifan budaya Lamaholot siswa SMPS Ratu Damai, Flores Timur. *Amalee: Indonesian Journal of Community Research and Engagement*, *4*(2), 389–401. https://doi.org/10.37680/amalee.v4i2.2771

Wissang, I. O., Pande, R., Koten, S. S., & Silalahi, N. (2023b). Co-creative writing menggunakan teknik transformasi teks cerita rakyat Lamaholot menjadi naskah drama pada siswa kelas X Farmasi SMK Katolik Henricus Leven, Flores Timur. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *4*(6), 13003–13012. https://doi.org/10.31004/cdj.v4i6.23516

Wright, J. (2014). *Reflective writing in counselling and psychotherapy*. SAGE Publications.

Yunus, S. (2015). *Kompetensi menulis kreatif*. Ghalia Indonesia.

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.17068