



PELATIHAN PENULISAN KREATIF BAGI GURU PAUD SEBAGAI SARANA EKSPEKSI DIRI DAN PENGUATAN KESEHATAN MENTAL

Husnul Hamidah

Universitas Nahdlatul Ulama Bangil

husnulhamidah0@gmail.com

DOI: 10.54298/pu.v1i2.1148

Abstract

Early Childhood Education (ECE) teachers face a high emotional workload in their daily lives, yet often do not have adequate space to express their thoughts and feelings in a healthy manner. This community service activity was conducted at the PKK Insan Mulia Early Childhood Post, Beji District, involving 10 teachers from 4 early childhood schools in the area. Activities take place in four meetings in June-July 2026 with an approach of creative writing training as a means of self-expression as well as mental health strengthening efforts. Implementation methods included interactive lectures, brainstorming, writing practice (learning by doing), and reflective mentoring at each session. The results of the activities showed that the participants felt they got a different and more meaningful expressive ride than the habit of scrolling social media which has been the main escape when tired of work. This finding reinforces a number of studies affirming the benefits of expressive writing on psychological well-being, as well as the mental health risks of passive and excessive social media consumption. This activity recommends the sustainability of creative writing programs as part of professional development as well as the maintenance of psychological well-being of early childhood teachers on an ongoing basis.

Keywords: creative writing; early childhood teachers; mental health; self-expression; community service

Abstrak

Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) menghadapi beban kerja emosional yang tinggi dalam kesehariannya, namun sering kali tidak memiliki ruang yang memadai untuk mengekspresikan pikiran dan perasaannya secara sehat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Pos PAUD PKK Insan Mulia, Kecamatan Beji, dengan melibatkan 10 orang guru dari 4 sekolah PAUD di wilayah tersebut. Kegiatan berlangsung dalam empat kali pertemuan pada bulan Juni-Juli 2026 dengan pendekatan pelatihan penulisan kreatif sebagai sarana ekspresi diri sekaligus upaya penguatan kesehatan mental. Metode pelaksanaan meliputi ceramah interaktif, curah gagasan, praktik menulis (learning by doing), dan pendampingan reflektif pada setiap sesi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa para peserta merasa memperoleh wahana berekspresi yang berbeda dan lebih bermakna dibandingkan kebiasaan menggulir (scrolling) media sosial yang selama ini menjadi pelarian utama saat lelah bekerja. Temuan ini memperkuat sejumlah kajian yang menegaskan manfaat menulis ekspresif terhadap kesejahteraan psikologis, sekaligus risiko kesehatan mental dari konsumsi media sosial secara pasif dan berlebihan. Kegiatan ini merekomendasikan keberlanjutan program penulisan kreatif sebagai bagian dari pengembangan profesional sekaligus pemeliharaan kesejahteraan psikologis guru PAUD secara berkelanjutan.

Keywords: menulis kreatif; guru PAUD; kesehatan mental; ekspresi diri; pengabdian masyarakat

Pendahuluan

Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) memikul peran yang kompleks: mereka tidak hanya bertugas mengajar, tetapi juga mengasuh, mengelola emosi anak, berkomunikasi dengan orang tua, serta menyusun administrasi pembelajaran, sering kali dengan dukungan sumber daya yang terbatas. Beban kerja emosional yang tinggi ini menjadikan guru PAUD rentan mengalami kelelahan emosional dan *burnout*. Sebuah kajian terhadap tenaga pendidik anak usia dini di Chile menemukan tingkat kelelahan emosional yang cukup signifikan pada tim pedagogis PAUD, yang berkaitan erat dengan beban kerja dan minimnya ruang pemulihan psikologis¹. Temuan serupa juga terlihat pada guru di Indonesia, di mana faktor ketahanan psikologis (*hardiness*) berkorelasi dengan tingkat *burnout* yang dialami², sementara strategi berbasis kesadaran penuh (*mindfulness*) dan dukungan kolaboratif terbukti membantu menekan risiko *burnout* serta meningkatkan kesejahteraan emosional guru PAUD³.

Di tengah tekanan pekerjaan tersebut, kebiasaan menggulir (*scrolling*) media sosial kerap menjadi bentuk pelarian yang paling mudah diakses saat lelah. Padahal, sejumlah penelitian terbaru menunjukkan bahwa pola konsumsi media sosial yang pasif, termasuk fenomena yang disebut *dopamine-scrolling* dan *doomscrolling*, berasosiasi dengan gangguan fokus, kelelahan mental, dan penurunan kesejahteraan psikologis penggunaanya⁴. Kajian lain turut menegaskan bahwa perilaku menggulir media sosial secara berlebihan dapat memperburuk suasana hati serta menurunkan kualitas interaksi sosial jika tidak diimbangi dengan aktivitas yang lebih reflektif dan bermakna⁵. Fenomena ini bahkan mulai dikaji secara khusus sebagai tantangan kesehatan masyarakat digital yang meluas, yang oleh sebagian peneliti disebut sebagai gejala "brain rot" akibat konsumsi konten digital tanpa jeda⁶.

Sebagai alternatif yang lebih sehat, menulis kreatif dan menulis ekspresif telah lama dikenal sebagai intervensi psikologis sederhana namun efektif. James W. Pennebaker, salah satu peneliti perintis di bidang ini, menunjukkan bahwa menuliskan pikiran dan perasaan secara bebas dapat membantu seseorang memproses emosi serta meningkatkan kesejahteraan psikologis dan fisik⁷. Tinjauan sistematis terhadap berbagai intervensi menulis positif pada populasi non-klinis juga menemukan manfaat yang konsisten terhadap kesejahteraan subjektif

¹G. Fuentes-Vilugrón dkk., "Mental Health and Burnout Levels of Early Childhood Education Pedagogical Teams in Chile," *Frontiers in Education* 10 (2025), <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1680412>.

²"Hubungan Hardiness dengan Burnout pada Guru Sekolah Dasar," *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 2025, <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/download/46840/28797>.

³"Strategi Pengelolaan Stres (Coping Stress) Berbasis Mindfulness dan Dukungan Kolaboratif untuk Meningkatkan Kesejahteraan Emosional Guru PAUD," *Global Education Journal*, 2025, <https://journal.civiliza.org/index.php/gej/article/view/1819>.

⁴B. T. Sharpe dan R. A. Spooner, "Dopamine-Scrolling: A Modern Public Health Challenge Requiring Urgent Attention," *SAGE*, 2025, <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/17579139251331914>.

⁵"Mental Health in the Scroll Age," *Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health Magazine*, Oktober 2025, <https://magazine.publichealth.jhu.edu/2025/mental-health-scroll-age>.

⁶"Demystifying the New Dilemma of Brain Rot in the Digital Era: A Review," *PMC*, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11939997/>.

⁷James W. Pennebaker, dalam Kim Mills, "Expressive Writing Can Help Your Mental Health," *Speaking of Psychology* (podcast), American Psychological Association, diakses Agustus 2026, <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/expressive-writing>.

dan afek positif partisipan⁸, sementara meta-analisis lain menegaskan efektivitas menulis ekspresif pada beragam kelompok populasi, termasuk kelompok pekerja dengan tingkat stres tinggi⁹. Dalam konteks dunia kerja secara khusus, menulis ekspresif dinilai sebagai sumber daya yang efisien dari segi biaya dan waktu untuk membantu pekerja mengelola stres serta memperkuat komitmen terhadap pekerjaannya¹⁰.

Pendekatan penulisan kreatif bagi guru PAUD sendiri bukan hal baru dalam ranah pengabdian kepada masyarakat. Beberapa program sebelumnya telah menunjukkan bahwa pelatihan menulis cerita anak dan literasi berbasis blog mampu menyalurkan kreativitas guru sekaligus menjadi kanal ekspresi produktif dibandingkan sekadar menjadi konsumen pasif media sosial¹¹. Penguatan literasi menulis bagi guru PAUD juga terbukti mampu meningkatkan rasa percaya diri dan kepuasan profesional peserta dalam berbagai kegiatan pengabdian serupa¹². Berangkat dari kebutuhan tersebut, tim pelaksana menyelenggarakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa "Pelatihan Penulisan Kreatif bagi Guru PAUD sebagai Sarana Ekspresi Diri dan Penguatan Kesehatan Mental" di Pos PAUD PKK Insan Mulia, Kecamatan Beji. Kegiatan ini bertujuan memberikan ruang bagi guru PAUD untuk mengekspresikan diri melalui tulisan, sekaligus menjadi upaya preventif terhadap kelelahan emosional dan kebiasaan pelarian pasif ke media sosial.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Pos PAUD PKK Insan Mulia, Kecamatan Beji, dengan sasaran 10 orang guru yang berasal dari 4 sekolah PAUD di wilayah tersebut. Kegiatan berlangsung dalam empat kali pertemuan selama bulan Juni hingga Juli 2026, dengan pendekatan partisipatif yang memadukan ceramah, curah gagasan, praktik menulis langsung (learning by doing), dan pendampingan reflektif pada setiap sesi. Rangkaian pertemuan disusun secara bertahap sebagai berikut.

Pertemuan pertama diawali dengan pengenalan konsep menulis kreatif sebagai sarana ekspresi diri, penyampaian tujuan kegiatan, serta sesi pemanasan berupa penulisan jurnal reflektif harian untuk membiasakan peserta menuangkan pikiran secara bebas dan tanpa penilaian. Pertemuan kedua difokuskan pada praktik menulis narasi pengalaman mengajar, di mana peserta diajak menuliskan kisah keseharian mereka di kelas sebagai bentuk refleksi profesional sekaligus emosional. Pertemuan ketiga mengajak peserta menulis puisi dan pantun sebagai media curah rasa yang lebih ringkas namun sarat makna, disertai diskusi kelompok kecil untuk saling memberi masukan. Pertemuan keempat, sebagai penutup, diisi dengan kegiatan berbagi karya (sharing session), umpan balik antarpeserta, serta refleksi dan evaluasi keseluruhan kegiatan.

⁸"Positive Expressive Writing Interventions, Subjective Health and Wellbeing in Non-Clinical Populations: A Systematic Review," PLOS ONE, 2024, <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0308928>

⁹"Efficacy of Expressive Writing versus Positive Writing in Different Populations: Systematic Review and Meta-Analysis," PMC, 2023, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10415981/>.

¹⁰"Expressive Writing as a Practice against Work Stress: A Literature Review," Journal of Workplace Behavioral Health, Taylor & Francis Online, 2023, <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15555240.2023.2240512>

¹¹"Kreativitas Guru PAUD dalam Mengembangkan Literasi Dwibahasa melalui Media Sosial Blog di Kecamatan Limo dan Cinere," diakses Agustus 2026, <https://researchgate.net/publication/328058563>

¹²"Pelatihan Penulisan Book Chapter untuk Penguatan Literasi Akademik Guru PAUD di Kabupaten Tapanuli Utara," Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi dan Perubahan 5, no. 6 (2025), <https://jurnal.penerbitwidina.com/index.php/JPMWidina/article/view/2449>

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi partisipatif selama proses pelatihan berlangsung serta wawancara reflektif singkat pada akhir setiap sesi untuk menggali pengalaman dan perubahan yang dirasakan peserta.

Hasil dan Pembahasan

Selama empat kali pertemuan, peserta menunjukkan antusiasme yang meningkat dari sesi ke sesi. Pada sesi-sesi awal, sebagian guru masih merasa ragu dan menganggap menulis sebagai kegiatan yang sulit atau hanya milik orang-orang tertentu. Namun, seiring berjalannya pendampingan yang bersifat terbuka dan tanpa penilaian benar-salah, peserta mulai merasa nyaman menuangkan pengalaman, kelelahan, maupun kebahagiaan mereka dalam bentuk tulisan. Temuan yang paling menonjol dari kegiatan ini adalah bahwa para guru merasa mendapatkan wahana berekspresi yang berbeda dan lebih bermakna, dibandingkan kebiasaan sebelumnya yang cenderung mengisi waktu luang dengan menggulir (scrolling) media sosial tanpa tujuan yang jelas.

Temuan ini sejalan dengan berbagai kajian yang menunjukkan bahwa pola konsumsi media sosial secara pasif berisiko terhadap kesehatan mental, termasuk memicu kelelahan kognitif dan menurunkan kualitas fokus penggunanya¹³¹⁴. Dengan beralih pada aktivitas menulis kreatif yang bersifat reflektif dan aktif, peserta memperoleh kanal ekspresi yang tidak hanya menghibur secara sesaat, tetapi juga membantu memproses emosi secara lebih mendalam, sebagaimana ditegaskan dalam berbagai penelitian mengenai manfaat menulis ekspresif terhadap kesejahteraan psikologis¹⁵¹⁶¹⁷. Sejumlah peserta bahkan menyampaikan bahwa aktivitas menulis membuat mereka lebih mudah memahami dan menerima perasaannya sendiri setelah menjalani hari yang melelahkan di sekolah, alih-alih hanya "menenggelamkan diri" dalam konten media sosial yang pasif dan tidak selalu memberi manfaat emosional.

Selain manfaat individual, kegiatan ini juga menghadirkan dimensi kebersamaan yang penting. Sesi berbagi karya pada pertemuan keempat menjadi ruang bagi guru dari empat sekolah yang berbeda untuk saling mengenal pengalaman satu sama lain, yang turut memperkuat rasa dukungan sosial antarpendidik PAUD. Dukungan semacam ini relevan dengan temuan bahwa dukungan kolaboratif dan pendekatan berbasis kesadaran diri berperan penting dalam menekan risiko burnout serta meningkatkan kesejahteraan emosional guru PAUD¹⁸. Hasil ini juga memperkuat pola yang ditemukan pada kegiatan pengabdian serupa sebelumnya, di mana pelatihan menulis kreatif dan literasi bagi guru PAUD berhasil

¹³B. T. Sharpe dan R. A. Spooner, "Dopamine-Scrolling: A Modern Public Health Challenge Requiring Urgent Attention," SAGE, 2025, <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/17579139251331914>.

¹⁴"Demystifying the New Dilemma of Brain Rot in the Digital Era: A Review," PMC, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11939997/>.

¹⁵James W. Pennebaker, dalam Kim Mills, "Expressive Writing Can Help Your Mental Health," Speaking of Psychology (podcast), American Psychological Association, diakses Agustus 2026, <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/expressive-writing>.

¹⁶"Positive Expressive Writing Interventions, Subjective Health and Wellbeing in Non-Clinical Populations: A Systematic Review," PLOS ONE, 2024, <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0308928>.

¹⁷"Efficacy of Expressive Writing versus Positive Writing in Different Populations: Systematic Review and Meta-Analysis," PMC, 2023, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10415981/>.

¹⁸G. Fuentes-Vilugrón dkk., "Mental Health and Burnout Levels of Early Childhood Education Pedagogical Teams in Chile," *Frontiers in Education* 10 (2025), <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1680412>.

menumbuhkan rasa percaya diri, kepuasan profesional, sekaligus menjadi kanal kreativitas yang lebih produktif dibandingkan konsumsi media sosial secara pasif^{19,20,21}.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa pelatihan penulisan kreatif dapat menjadi intervensi sederhana, terjangkau, dan mudah direplikasi untuk mendukung kesehatan mental guru PAUD di tingkat komunitas, tanpa memerlukan sumber daya yang besar namun tetap memberikan dampak psikologis yang dirasakan langsung oleh peserta.

Kesimpulan

Pelatihan penulisan kreatif bagi guru PAUD di Pos PAUD PKK Insan Mulia, Kecamatan Beji, terbukti memberikan manfaat sebagai sarana ekspresi diri sekaligus upaya penguatan kesehatan mental guru. Dari 10 peserta yang berasal dari 4 sekolah, sebagian besar merasakan bahwa menulis kreatif memberikan wahana berekspresi yang lebih bermakna dibandingkan kebiasaan menggulir media sosial, sekaligus mempererat dukungan sosial antarguru dari sekolah yang berbeda. Mengingat manfaat yang dirasakan peserta, kegiatan serupa direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan, misalnya melalui pembentukan komunitas menulis guru PAUD tingkat kecamatan, pendampingan rutin, hingga publikasi karya tulis para guru sebagai bentuk apresiasi dan penguatan motivasi jangka panjang.

¹⁹"Pelatihan Penulisan Book Chapter untuk Penguatan Literasi Akademik Guru PAUD di Kabupaten Tapanuli Utara," *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi dan Perubahan* 5, no. 6 (2025), <https://jurnal.penerbitwidina.com/index.php/JPMWidina/article/view/2449>.

²⁰"Mengembangkan Kreativitas Guru PAUD dalam Menulis Cerita Anak Berbasis Karakter di Jakarta dan Sekitarnya," *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, November 2021, <https://www.researchgate.net/publication/348914712>.

²¹"Kreativitas Guru PAUD dalam Mengembangkan Literasi Dwibahasa melalui Media Sosial Blog di Kecamatan Limo dan Cinere," diakses Agustus 2026, <https://researchgate.net/publication/328058563>.

Daftar Pustaka

- Demystifying the New Dilemma of Brain Rot in the Digital Era: A Review. PMC, 2025.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11939997/>
- Efficacy of Expressive Writing versus Positive Writing in Different Populations: Systematic Review and Meta-Analysis. PMC, 2023.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10415981/>
- Expressive Writing as a Practice against Work Stress: A Literature Review. Journal of Workplace Behavioral Health, Taylor & Francis Online, 2023.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15555240.2023.2240512>
- Fuentes-Vilugrón, G., dkk. "Mental Health and Burnout Levels of Early Childhood Education Pedagogical Teams in Chile." Frontiers in Education 10 (2025).
<https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1680412>
- Hubungan Hardiness dengan Burnout pada Guru Sekolah Dasar. Jurnal Ners Universitas Pahlawan, 2025.
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/download/46840/28797>
- Kreativitas Guru PAUD dalam Mengembangkan Literasi Dwibahasa melalui Media Sosial Blog di Kecamatan Limo dan Cinere. Diakses Juli 2026.
<https://researchgate.net/publication/328058563>
- Mengembangkan Kreativitas Guru PAUD dalam Menulis Cerita Anak Berbasis Karakter di Jakarta dan Sekitarnya. Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR), November 2021.
<https://www.researchgate.net/publication/348914712>
- Mental Health in the Scroll Age Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health Magazine, Oktober 2025. <https://magazine.publichealth.jhu.edu/2025/mental-health-scroll-age>
- Pelatihan Penulisan Book Chapter untuk Penguatan Literasi Akademik Guru PAUD di Kabupaten Tapanuli Utara." Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi dan Perubahan 5, no. 6 (2025).
<https://jurnal.penerbitwidina.com/index.php/JPMWidina/article/view/2449>
- Pennebaker, James W. Dalam Kim Mills. "Expressive Writing Can Help Your Mental Health." Speaking of Psychology (podcast). American Psychological Association. Diakses Agustus 2026. <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/expressive-writing>
- Positive Expressive Writing Interventions, Subjective Health and Wellbeing in Non-Clinical Populations: A Systematic Review. PLOS ONE, 2024.
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0308928>

Sharpe, B. T., dan R. A. Spooner. Dopamine-Scrolling: A Modern Public Health Challenge Requiring Urgent Attention. SAGE, 2025. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/17579139251331914>

Strategi Pengelolaan Stres (Coping Stress) Berbasis Mindfulness dan Dukungan Kolaboratif untuk Meningkatkan Kesejahteraan Emosional Guru PAUD. Global Education Journal, 2025. <https://journal.civiliza.org/index.php/gej/article/view/1819>