



Creative writing training as a therapeutic tool for individuals with bipolar disorder

Dheka Dwi Agustiningasih¹, H. Halimah², Dine Hasya Dwifa³, Nisha Nurhanisa⁴, Anggun Kurnia Likawati⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Pendidikan Indonesia, Kota Bandung, Indonesia

agustiningasih.dhekadwi@upi.edu¹

ABSTRACT

This community service is a collaborative activity carried out by the Indonesian Language and Literature Study Program, Universitas Pendidikan Indonesia, together with Rumah Kita (Komunitas Peduli Bipolar Indonesia). The purpose of this community service is to build synergy in human resource development by providing literacy support to people with bipolar disorder. This community service takes the form of training for Rumah Kita members. The training materials covered expressive writing and creative writing as therapy, creative writing guidelines, and illustration as a complement to journaling. The results of the activity showed that the participants were very enthusiastic about attending each session of this community service. The participants were actively involved in discussions and practices facilitated by the committee and each presenter. Based on pre-test and post-test measurements of participants' knowledge and awareness of "Writing Therapy sebagai Penyembuh" and "Menulis Kreatif sebagai Terapi Jiwa" assessed through 13 indicators, participants' average knowledge and ability increased after receiving training and lectures from resource persons. This shows that this community service activity had positive results for the participants.

ARTICLE INFO

Article History:

Received: 15 Oct 2025

Revised: 2 Feb 2026

Accepted: 8 Feb 2026

Publish online: 23 Feb 2026

Keywords:

bipolar disorder; community service;
creative writing; writing therapy

Open access 

Jurnal Abmas

is a peer-reviewed open-access journal

ABSTRAK

Pengabdian masyarakat ini sebagai kegiatan kolaboratif yang dilakukan oleh Program Studi Bahasa dan Sastra Indonesia, Universitas Pendidikan Indonesia bersama dengan Rumah Kita (Komunitas Peduli Bipolar Indonesia). Adapun tujuan pengabdian ini ialah membangun sinergi dalam pengembangan sumber daya manusia melalui dukungan literasi bagi orang dengan bipolar. Bentuk kegiatan pengabdian ini adalah pelatihan yang menasarak anggota Rumah Kita sebagai partisipannya. Adapun dalam pelatihan, materi yang disampaikan yaitu terkait menulis ekspresif dan menulis kreatif sebagai terapi, panduan menulis kreatif, dan pembuatan ilustrasi sebagai pelengkap journaling. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa partisipan memiliki antusias yang sangat tinggi untuk mengikuti setiap sesi pematieran dalam pengabdian ini. Partisipan terlibat aktif dalam diskusi dan praktik yang difasilitasi oleh panitia dan setiap pematieri. Berdasarkan pengukuran (pretest) dan (posttest) mengenai pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai "Writing Therapy sebagai Penyembuh" serta "Menulis Kreatif sebagai Terapi Jiwa" yang diukur melalui 13 indikator, rata-rata kemampuan dan pengetahuan peserta meningkat setelah diberikan pelatihan dan pematieran dari narasumber. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan hasil positif bagi peserta.

Kata Kunci: bipolar; menulis kreatif; pengabdian masyarakat; terapi menulis

How to cite (APA Style)

Agustiningasih, D. D., Halimah, H., Dwifa, D. H., Nurhanisa, N., & Likawati, A. K. (2026). Creative writing training as a therapeutic tool for individuals with bipolar disorder. *Jurnal Abmas*, 26(1), 39-50.

Peer review

This article has been peer-reviewed through the journal's standard double-blind peer review, where both the reviewers and authors are anonymised during review.

Copyright



2026, Dheka Dwi Agustiningasih, H. Halimah, Dine Hasya Dwifa, Nisha Nurhanisa, Anggun Kurnia Likawati. This an open-access is article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0) <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author, and source are credited. *Corresponding author: agustiningasih.dhekadwi@upi.edu

INTRODUCTION

Rumah Kita sebagai salah satu kelompok dukungan yang secara kolektif berfokus terhadap isu-isu kesehatan mental terutama bipolar. Kelompok dukungan yang berpusat di Kota Bandung tersebut saat ini sudah sepenuhnya berdiri sendiri setelah sebelumnya sempat satu naungan dengan Bipolar Care Indonesia (BCI) yang terletak di Jakarta. Sebagai salah satu wadah bagi orang-orang dengan bipolar dan gangguan kesehatan mental lainnya, komunitas Rumah Kita memiliki semangat untuk menjadi jembatan bagi orang dengan gangguan kesehatan mental agar saling menjalin hubungan dan mendukung serta menaruh kepedulian antara satu sama lain. Gangguan bipolar menjadi gangguan psikologis yang serius, bukan hanya karena masalah psikologis, tapi juga karena ketidakseimbangan neurotransmitter di otak. Gangguan bipolar masih menjadi salah satu masalah kesehatan jiwa yang kurang mendapatkan perhatian. Kesadaran masyarakat terhadap gejala bipolar masih rendah (Ramadani *et al.*, 2024).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dikaji oleh Kementerian Kesehatan RI, prevalensi gangguan mental emosional berat seperti skizofrenia dan gangguan bipolar di Indonesia berada pada kisaran 0,18% dari total populasi, namun angka ini diperkirakan lebih tinggi karena banyak kasus yang belum terdeteksi (Idaiani *et al.*, 2019). Sejalan dengan hasil riset Kementerian Kesehatan RI, data penelitian PDSKJI menunjukkan di Indonesia jumlah orang dengan bipolar mencapai 0,3%-1,5% dari total gangguan kesehatan mental (Agustin, 2020). Selain jumlahnya yang tergolong cukup banyak dari gangguan kesehatan mental lainnya, orang dengan bipolar cenderung rentan melakukan tindakan bunuh diri. Dikutip dari penelitian terdahulu, sekitar 25% hingga 50% dari total individu dengan gangguan bipolar akan melakukan percobaan bunuh diri (Astawa *et al.*, 2023). Risiko bunuh diri pada individu dengan gangguan bipolar paling tinggi selama episode depresi, diikuti episode campuran, keadaan psikotik, dan manik.

Pernyataan tersebut juga diperkuat oleh hasil *review* studi yang menyatakan bahwa perempuan dengan gangguan bipolar lebih sering mencoba bunuh diri dibandingkan laki-laki (68% vs. 32%), meskipun laki-laki lebih sering meninggal karena bunuh diri dibandingkan perempuan (54% vs. 46%) (Arnane *et al.*, 2024). Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa bipolar disorder cenderung terjadi pada masa transisi, yaitu usia 15-19 tahun, karena remaja cenderung mengalami perkembangan kognitif dan emosi. Fase berikutnya adalah pada usia 20-24 tahun karena manusia sudah memasuki fase dewasa awal dengan berbagai tantangan dan tanggung jawab yang harus diemban. Meskipun begitu, tidak menutup kemungkinan anak-anak maupun lansia tidak terkena gangguan ini (Ramadani *et al.*, 2024). Gangguan bipolar memungkinkan para remaja yang mengidapnya cenderung tidak dapat menggali potensi-potensi diri. Hal ini perlu didukung bantuan profesional, yang berdampak pada rendahnya angka diagnosis dini dari lingkungan masyarakat.

Pemahaman masyarakat mengenai gangguan bipolar masih minim, selain itu, masih adanya stigma terhadap gangguan mental, yang menyebabkan beberapa peserta awalnya enggan terbuka mengenai isu kesehatan mental (Handayani, 2021). Pengetahuan tentang kesehatan mental dibutuhkan agar masyarakat dapat lebih memahami kesehatan mental. Salah satu upaya tersebut adalah dengan memiliki strategi komunikasi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan mental (Tulandi *et al.*, 2021). Studi lainnya menunjukkan bahwa penderita gangguan bipolar memiliki sifat sementara yang mana penderita gangguan bipolar dapat kembali normal dalam waktu seketika, namun banyak penderita yang tidak mendapatkan penanganan memadai karena minimnya sumber daya kesehatan jiwa (Fachrozy & Panjaitan, 2023). Penanganan bipolar dapat dilakukan dalam bentuk obat-obatan maupun psikoterapi sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Umumnya, orang dengan bipolar diberikan terapi yang bertujuan untuk menstabilkan dan memulihkan gejala-gejala yang terdapat pada episode manik ataupun depresi.

Intervensi untuk pasien bipolar harus disesuaikan dengan kondisi individu, umumnya mencakup pemberian obat penstabil *mood*, terapi psikososial, dan terapi kognitif perilaku untuk mencapai hasil yang optimal (Astriliana & Kustanti, 2024; Maharani, 2024). Dalam menjaga suasana hati yang lebih stabil, biasanya digunakan obat-obatan yang berfungsi sebagai *mood stabilizer* atau antipsikotik. Selain terapi obat, orang dengan bipolar juga biasanya

diberikan terapi seperti *Interpersonal and Social Rhythm Therapy* (IPSRT) ataupun *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Selain penanganan farmakoterapi, kini di dunia psikiatri juga berkembang *Creative Arts Therapy* (CAT) sebagai salah satu bentuk psikoterapi yang secara holistik digunakan untuk membantu proses pemulihan gangguan kesehatan mental (Chiang *et al.*, 2019). Konsep CAT memiliki beragam variasi metode mulai dari seni visual, tari, drama, hingga penulisan kreatif. Penelitian terdahulu mencontohkan dalam bentuk seni visual, yang mana kegiatan seperti menggambar dapat membantu orang dengan bipolar sebagai media refleksi dan ekspresi yang nyaman selama melalui fase manik dan depresinya (Palupi *et al.*, 2020). Contoh lainnya, dalam hal penulisan kreatif, menunjukkan bahwa orang dengan gangguan kesehatan mental menggunakan puisi sebagai media untuk meraih kembali harapan hidupnya dan membantunya dalam mengasah strategi koping yang baru (Kähmi, 2022).

Menurut Suhardja dalam bukunya yang berjudul “*Drawing as Art Therapy: Spiritualitas yang Membebaskan*”, terapi seni visual seperti melukis terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kestabilan emosi pada individu dengan gangguan mental, karena proses kreatifnya memberikan ruang refleksi diri yang mendalam. Hasil pelatihan terapi puisi yang menunjukkan bahwa terapi ekspresi puisi juga dapat membantu pasien dalam gangguan mental membentuk narasi hidup yang lebih positif, yang memperkuat identitas diri dan meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi stigma sosial (Fathurohman *et al.*, 2024). Berdasarkan hasil penelusuran di komunitas Rumah Kita, tidak sedikit dari anggota yang terlibat sudah pernah mendapatkan pelatihan *art as therapy* maupun *writing as therapy*. Salah satunya yang sudah dilaksanakan pada tahun 2022 bersama tim Pengabdian kepada Masyarakat Fakultas Bahasa dan Sastra, Universitas Pendidikan Indonesia. Dalam PKM tersebut dilakukan kegiatan *writing as therapy* berbasis *self hypnosis*. Hasil dari kegiatan tersebut adalah penerbitan karya-karya kreatif para peserta dalam kumpulan karya berjudul “*a.ru.na.*”.

Beberapa peserta Rumah Kita yang telah mengikuti kegiatan sebelumnya mengakui bahwa pada dasarnya mereka memiliki minat dan ketertarikan terhadap kegiatan kreatif berbasis seni menulis. Dalam merespons kebutuhan terkait kegiatan terapi yang merujuk pada seni kreatif, pelatihan ini dirancang untuk membekali orang dengan bipolar untuk dapat melakukan kegiatan menulis secara mandiri. Penelitian terkait kegiatan menulis sebagai media terapi sudah banyak dilakukan. Hal ini menjadi alasan yang mendasari dirancangnya kegiatan pelatihan ini. Melalui penggabungan konsep *self hypnosis*, pelatihan menulis ini diharapkan dapat memberikan sugesti positif dan efek relaksasi pada para orang dengan bipolar di komunitas Rumah Kita. Misalnya melalui terapi relaksasi *guided imagery* yang dapat menenangkan dan menyenangkan pikiran (Saputri & Rahayu, 2020). Dalam hal ini, *self hypnosis* digunakan untuk mencapai tingkat relaksasi atau ketenangan tersebut. Selain itu, pelatihan ini juga dilakukan untuk membangun potensi orang-orang yang mampu menjadi instruktur di komunitas Rumah Kita. Secara keseluruhan pengabdian ini diharapkan dapat menjadi upaya dan langkah nyata dalam membantu orang-orang dengan bipolar untuk mengeksplorasi strategi koping yang kreatif, mengurangi stress, dan mencegah risiko tindakan bunuh diri.

Literature Review

Gangguan Bipolar

Gangguan bipolar adalah sekelompok gangguan afektif atau gangguan *mood*, yang ditandai dengan episode depresif dan manik atau hipomanik. Secara sederhana bipolar diibaratkan dengan adanya dua kutub ekstrim emosi (manik dan depresi). Dua kutub yang berlawanan tersebut dapat berganti secara tiba-tiba. Pada saat episode manik seseorang akan merasa gembira yang berlebihan dan penderita bipolar akan menjadi sangat antusias, bersemangat, hiperaktif. Sebaliknya saat sedang dalam periode depresi maka akan merasakan emosi sedih yang berlebihan, penderita bipolar akan menjadi sangat pesimis, gelisah, sedih dan berputus asa bahkan muncul pikiran untuk mengakhiri hidup (Syahrizal *et al.*, 2024). Yudhantara dalam bukunya yang berjudul “*Gangguan Bipolar: Buku Ajar untuk Mahasiswa Kedokteran*” menyebutkan bahwa gangguan bipolar ditandai dengan fase atau episode mania (manik) dan depresi terjadi secara bergantian dalam kurun waktu tertentu menjadi ciri utama yang membedakan bipolar dengan gangguan kesehatan mental lainnya.

Biasanya, ketika memasuki episode mania, orang dengan bipolar cenderung merasakan kegembiraan yang berlebihan dan diikuti meningkatnya harga diri serta intensitas bicara daripada sebelumnya, kebanyakan mengalami sulit dalam berbicara dan fokus dalam satu objek, serta rasa takut yang berlebihan. Menurut Maramis dalam bukunya "*Gangguan Bipolar dan Psikoedukasi Sebuah Kumpulan Materi untuk Petugas Kesehatan dalam Melakukan Psikoedukasi pada Pasien dan Keluarga*", menyebutkan bahwa individu dengan gangguan bipolar sering menunjukkan peningkatan energi, penurunan kebutuhan tidur, serta perilaku impulsif selama episode manik. Saat fase depresi, mereka bisa merasa sangat sedih, tidak memiliki motivasi, serta mengalami keputusasaan yang mendalam. Mereka cenderung memilih untuk terjaga ketimbang tidur karena memiliki banyak energi dan tak jarang berlaku impulsif. Sementara itu, ketika berada di fase depresi, para orang dengan bipolar cenderung merasa sedih, tidak berdaya, dan putus asa. Pada kondisi tersebut, sangat mungkin terdapat risiko munculnya keinginan bunuh diri karena rasa pesimis dan sedih yang berlebihan.

Gangguan Bipolar dapat disebabkan oleh empat faktor berikut, di antaranya: 1) Faktor genetik, di mana hampir setengah dari individu dengan gangguan bipolar memiliki anggota keluarga yang juga mengalami gangguan *mood* seperti depresi. Faktor genetik pada gangguan bipolar menyumbang sekitar 80% dari penyebab kondisi tersebut. Kemungkinan anak menderita gangguan bipolar dari satu orang tua pengidap hanya sekitar 10%, meningkat jadi 40% apabila kedua orang tua mengidap gangguan bipolar; 2) Faktor neurokimia (zat pada otak) seperti norepinefrin, serotonin, dan *dopamine* yang tidak seimbang sehingga menyebabkan pengidap rentan terkena perubahan *mood*; 3) Faktor lingkungan, di mana peristiwa tertentu dalam kehidupan seseorang dapat menjadi pemicu munculnya gangguan suasana hati pada individu dengan disposisi genetik terhadap gangguan bipolar; dan 4) Struktur dan fungsi otak pengidap yang mengalami perubahan sejak lahir atau berkembang seiring berjalannya waktu, diyakini hal tersebut berkontribusi terhadap perkembangan gangguan bipolar (Ramadani *et al.*, 2024).

Terapi Seni untuk Bipolar

Art therapy atau terapi seni merupakan sebuah teknik terapi dengan menggunakan media seni, proses kreatif, dan hasil dari seni sebagai media dalam mengeksplorasi perasaan, konflik emosi, meningkatkan kesadaran diri, mengontrol perilaku dan adiksi, mengembangkan kemampuan sosial, meningkatkan orientasi realitas, mengurangi kecemasan dan meningkatkan penghargaan diri (Lianawati *et al.*, 2024). Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk membantu meringankan gejala penderita bipolar adalah terapi seni. Terapi seni, seperti menggambar dapat menumbuhkan integrasi kognitif yang positif pada emosi seseorang. Menggambar secara terstruktur sebagai bagian dari terapi seni membantu individu dengan depresi membangun kembali makna hidup dan menjadi sarana aman untuk mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal (Puspita, 2024). Kegiatan menciptakan karya seni memiliki efek terapeutik. Sebuah *katarsis* (pelepasan) konflik internal (Faustina, 2021).

Sarana dan bentuk ekspresi yang diterapkan dalam intervensi *art therapy* dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kategori: bahan/teknik seni, topik tugas yang diberikan, dan bahasa sebagai bentuk ekspresi verbal yang menyertai penggunaan bahan seni. Bahan /teknik seni berkaitan dengan penggunaan bahan sebagai media seni terapi, contohnya seperti melukis di atas kanvas dengan cat, menulis, memahat, membuat kerajinan dari tanah liat, dsb. Topik tugas yang diberikan berkaitan dengan instruksi seni atau tujuan yang ingin dicapai dari sesi terapi seni tersebut, misalnya menulis kreatif untuk dijadikan buku, melukis kelompok untuk menciptakan lukisan, dsb. Sementara bahasa sebagai bentuk ekspresi verbal berkaitan dengan penggunaan bahasa yang menjelaskan dan menyertai setiap karya yang dibuat pada sesi terapi. Misalnya, deskripsi singkat dari sebuah lukisan yang dibuat selama sesi terapi, mengapa objek digambarkan demikian, simbolisme dan warna apa yang digunakan peserta untuk mengungkapkan perasaannya dalam bentuk lukisan (Lianawati *et al.*, 2024).

Menulis Kreatif

Menulis ialah salah satu teknik dalam menyampaikan perasaan seseorang yang dituangkan oleh pikiran melalui teknik menulis. Menulis melibatkan otak dan motorik. Melalui kegiatan menulis maka seseorang dapat menyampaikan ide, pikiran, makna, dan perasaan dalam sebuah tulisan (Hasanah & Saleh, 2024). Lebih lanjut, menulis kreatif adalah suatu bentuk ekspresi sastra yang berfokus pada imajinasi, orisinalitas, dan narasi. Berbeda dengan penulisan akademis atau teknis yang memiliki aturan ketat dan format tertentu, menulis kreatif memungkinkan penulis untuk mengekspresikan diri secara bebas dan bermain dengan kata-kata (Nurfitriani *et al.*, 2025). Sebagai bentuk ekspresi diri yang bisa dilakukan secara bebas, menulis kreatif dipandang dapat menjadi media terapi bagi orang-orang yang kesulitan mengungkapkan perasaan secara langsung, melalui tulisan yang bisa dilakukan secara mandiri, penulis dapat mengungkapkan perasaan dan peristiwa yang selama ini hanya berputar di pikiran saja. Menulis membantu meregulasi pikiran dan perasaan ke bentuk tulisan yang nyata sehingga penulis dapat melihat masalah dengan lebih jernih.

Dalam menulis kreatif, refleksi atas perasaan tersebut dapat dituliskan secara tersirat dan kreatif untuk menerjemahkan emosi penulis dalam bentuk yang lebih universal, sehingga penulis dapat melihat masalah tersebut sebagai pihak ketiga dalam sebuah cerita atau karya. Terapi menulis ekspresif adalah suatu bentuk terapi yang melibatkan aktivitas menulis sebagai cara untuk merefleksikan pikiran dan perasaan tentang peristiwa yang tidak menyenangkan. Terapi menulis biasanya bertujuan untuk mengurangi stres, mengungkapkan perasaan, meningkatkan pemahaman tentang diri sendiri dan orang lain, meningkatkan kreativitas dan kepercayaan diri, dan meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal. Selain berfungsi sebagai alat penyampaian diri, tulisan yang menarik juga dapat meningkatkan kreativitas seseorang. Selain itu, menulis dengan cara yang menyenangkan dapat membantu seseorang menghadapi depresi, *distress*, adiksi, cemas, ketakutan terhadap penyakit, kehilangan, dan perubahan dalam hidup mereka untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang diri mereka sendiri dan orang lain (Katuuk *et al.*, 2024).

METHODS

Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dalam penyajian datanya. Metode ini dipilih untuk mengukur pengalaman, pandangan, dan perubahan yang dialami peserta setelah mengikuti pelatihan menulis sebagai media terapi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara luring pada 27 Agustus 2023 di Olide Cafe, Jalan Bukit Pakar Utara No.40B, Ciburial, Kec. Cimenyan, Kabupaten Bandung, Jawa Barat. Bentuk dari kegiatannya ialah pelatihan bertema “*Menulis sebagai Media Terapi bagi Instruktur*”. Sasaran dalam kegiatan ini adalah anggota Rumah Kita Komunitas Peduli Bipolar Indonesia yang merupakan wadah bagi penyintas gangguan bipolar, Orang Dengan Mental Kejiwaan (ODMK), dan orang dengan gangguan jiwa (ODGJ). Alur kegiatan yang dilakukan pada pengabdian ini di antaranya, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi, dengan rincian sebagai berikut.

1. Persiapan mencakup tahapan merancang materi yang digunakan pada pelatihan, menyiapkan instrumen *pre-test* dan *post-test* melalui Google Form, serta menyiapkan susunan acara pelatihan.
2. Kegiatan pelaksanaan mencakup pemberian *form pre-test*, pemberian materi pelatihan dan latihan menulis kreatif dengan ilustrasi, dan pemberian *post-test* setelah kegiatan pelatihan selesai dilakukan. Terdapat empat materi yang masing-masing disampaikan pada sesi yang berbeda dalam pelatihan ini, yakni antara lain: 1) Konsep dasar dan tahapan-tahapan *expressive writing* sebagai media penyembuh; 2) Tujuan menulis sebagai terapi meliputi mengungkapkan pikiran dan perasaan, melepaskan tekanan mental, dan menemukan perspektif baru; 3) Panduan menulis kreatif di mana tulisan yang dihasilkan bisa bersifat bebas dan leluasa, di dalamnya mengandung perasaan, pikiran, imajinasi, dan lain sebagainya; dan 4) Membuat ilustrasi untuk *journaling*. Materi kemudian disampaikan melalui metode ceramah presentasi, apresiasi, diskusi, dan tanya jawab. Sementara itu, media yang dimanfaatkan di antaranya berupa salindia, google form, kertas, alat lukis, dan pensil.

3. Kegiatan evaluasi mencakup analisis hasil data *form*, observasi, dan dokumentasi yang dilakukan selama pelatihan diberikan, serta bagaimana kegiatan pengabdian dapat dilakukan lebih baik kedepannya. Hasil data *form* dianalisis secara sederhana dengan menghitung rata-rata skor hasil peserta selama *pretest* dan sesudah *posttest* untuk melihat perubahan atau dampak yang terjadi pada mereka.

RESULTS AND DISCUSSION

Pada kegiatan ini, Fakultas Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Universitas Pendidikan Indonesia berperan sebagai perwakilan unsur akademik yang bersama-sama dengan perwakilan Rumah Kita memberikan pelatihan kepada anggota Rumah Kita yang berjumlah 20 orang. Hal ini merespons kebutuhan terkait kegiatan terapi yang merujuk pada seni kreatif di Rumah Kita Komunitas Peduli Bipolar Indonesia. Salah satu aspek yang digunakan dalam pelatihan menulis kali ini adalah pematerian pelatihan menulis, yaitu pematerian dan diskusi ilustrasi untuk melengkapi *journaling*, yang sekaligus dapat menjadi karya bagi para penyintas bipolar di Rumah Kita Komunitas Peduli Bipolar Indonesia. Tulisan kreatif yang ditulis tersebut kemudian dapat dikembangkan dengan penambahan ilustrasi yang menggambarkan pikiran atau perasaan para anggota Rumah Kita Komunitas Peduli Bipolar Indonesia. Alat yang digunakan dalam kegiatan membuat ilustrasi ini adalah kertas dan alat lukis seperti spidol warna dan cat air.



Gambar 1. Pematerian dan Pembuatan Ilustrasi untuk Melengkapi Journaling
Source: Dokumentasi penulis

Selama kegiatan pelatihan berlangsung (lihat: **Gambar 1**), peserta terlihat antusias dalam mendengarkan materi yang diberikan narasumber. Peserta juga terlihat mengikuti instruksi menulis dan membuat ilustrasi yang mendukung isi tulisan kreatif yang mereka buat dengan alat dan bahan yang telah disediakan. Peserta terlihat membuat ilustrasi sederhana seperti bentuk daun, bunga, atau ekspresi yang mewakili tulisan kreatif mereka. Kehadiran Fakultas Pendidikan Bahasa dan Sastra, Universitas Pendidikan Indonesia ini menunjukkan kolaborasi yang erat antara akademisi dengan masyarakat, yang bertujuan untuk dapat menjadi upaya dan langkah nyata dalam membantu orang-orang dengan bipolar untuk mengeksplorasi strategi koping yang kreatif, mengurangi stres, dan mencegah risiko tindakan bunuh diri.



Gambar 2. Tim PKM dan Anggota Rumah Kita Komunitas Peduli Bipolar Indonesia
Source: Dokumentasi penulis

Selain pelatihan membuat ilustrasi untuk melengkapi *journaling*, Tim PKM dan Rumah Kita (lihat: **Gambar 2**) memberikan pelatihan lain, di antaranya pemberian materi mengenai proses mengungkapkan dan menggambarkan pikiran dan perasaan yang ada di dalam jiwa; bagaimana menggali pikiran, perasaan, dan emosi sedalam-dalamnya baik yang negatif maupun positif; kemudian proses mengakui perasaan dan emosi tersebut serta melepaskannya dalam bentuk tulisan dan ilustrasi; sehingga akhirnya peserta menemukan perspektif baru dari perjalanan mengenali perasaannya tersebut.



Gambar 3. Hasil Praktik Membuat Ilustrasi untuk Melengkapi Journaling
Source: Dokumentasi penulis

Gambar 3 merupakan dokumentasi yang diambil pada kegiatan pematerian dan diskusi ilustrasi untuk melengkapi *journaling*. Karya tulis yang dilengkapi dengan ilustrasi tersebut merupakan hasil yang tercipta dalam masa pelatihan kepada anggota Rumah Kita Komunitas Peduli Bipolar Indonesia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan pengetahuan dan keterampilan baru bagi peserta terkait manfaat praktis pelatihan menulis sebagai media terapi bagi orang bipolar. Berikut hasil kemampuan *pretest* dan *posttest* peserta sebelum dan sesudah pelatihan pengabdian kepada masyarakat.

Tabel 1. Pengetahuan Pretest dan Posttest “Writing Therapy sebagai Penyembuh”

Pengetahuan “Writing Therapy sebagai Penyembuh”			
INDIKATOR	Rata-rata Pretest (%)	Rata-rata Posttest (%)	Skor Persen Peningkatan (%)
Peserta mengetahui konsep umum <i>writing therapy</i> sebagai salah satu bentuk terapi psikologis dengan pendekatan seni.	85	89	4
Peserta mengetahui dua jenis <i>writing therapy</i> .	77	100	23
Peserta mengetahui konsep umum dari <i>expressive writing</i>	66	100	34
Peserta mengetahui konsep umum dari <i>journal writing</i>	66	89	23
Peserta mengetahui tujuan umum dari <i>expressive writing</i> .	44	77	33
Peserta mengetahui tujuan umum dari <i>journal writing</i> .	66	80	14
Rata-rata	67.33	89.17	21.83

Sumber: Data Pengabdian

Tabel 1 tersebut menjelaskan pengetahuan awal peserta (*pretest*) mengenai “Writing Therapy sebagai Penyembuh” dari 6 indikator yang diukur rata-rata hanya mencapai 67,33%. Kemampuan dan pengetahuan peserta meningkat menjadi 89,17% (*posttest*) setelah diberikan pematerian dan pelatihan, Peningkatan kemampuan dan pengetahuan peserta meningkat rata-rata 21,83% setelah diberikan pelatihan dan pematerian dari narasumber.

Tabel 2. Pengetahuan Pretest dan Posttest “Menulis Kreatif sebagai Terapi Jiwa”

Pengetahuan “Menulis Kreatif sebagai Terapi Jiwa”			
INDIKATOR	Rata-rata Pretest (%)	Rata-rata Posttest (%)	Skor Persen Peningkatan (%)
Peserta mengetahui manfaat menulis sebagai salah satu bentuk terapi psikologis, yaitu menulis membantu penulis mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman mereka	92	100	8
Peserta mengetahui konsep dari tulisan kreatif, yaitu jenis tulisan yang bebas dan luasa yang di dalamnya mengandung perasaan, pikiran, imajinasi, dan lain sebagainya.	66	98	32
Peserta, mengetahui fokus utama novel “ <i>Shopping cart Soldiers</i> ” .	66	90	24
Peserta mengetahui perbedaan tulisan kreatif dengan tulisan akademik	94	100	6
Peserta mengetahui tulisan kreatif dengan kategori nonfiksi.	55	85	30
Peserta menggali pikiran, perasaan dan emosi sedalam-dalamnya baik yang negatif, maupun positif.	88	92	4
Peserta mengetahui langkah-langkah proses menulis sebagai terapi.	55	82	27
Rata-rata	73.71	92.43	18.71

Sumber: Data Pengabdian

Tabel 2 tersebut menjelaskan pengetahuan awal peserta (*pretest*) mengenai pengetahuan “Menulis Kreatif sebagai Terapi Jiwa”, dari 7 indikator yang diukur rata-rata 73,71% mengetahui dan menyadari. Kemampuan dan pengetahuan peserta meningkat menjadi 93,71% (*posttest*) setelah diberikan pemaparan dan pelatihan, peningkatan kemampuan dan pengetahuan peserta meningkat rata-rata 18,71% setelah diberikan pelatihan dan pemaparan dari narasumber. Berdasarkan pengukuran mengenai pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai “Writing Therapy sebagai Penyembuh” serta “Menulis Kreatif sebagai Terapi Jiwa” yang diukur melalui 13 indikator, rata-rata kemampuan dan pengetahuan peserta menjadi meningkat setelah diberikan pelatihan dan pemaparan dari narasumber. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan hasil positif bagi peserta. Harapan besar dari keilmuan ini bisa disebarkan ke masyarakat luas sehingga khususnya orang-orang bipolar dapat merasakan manfaatnya.

Discussion

Program pengabdian ini kemudian hadir untuk sebagai kontribusi dalam memberikan pelatihan kepada praktisi khususnya kepada pengurus komunitas Rumah Kita dalam menjembatani kebutuhan orang-orang dengan gangguan bipolar. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* mengenai kegiatan terapi menulis sebagai sarana penyembuh, terdapat peningkatan pengetahuan dari peserta sebesar 21,83%. Sementara, pengetahuan dan praktik kegiatan menulis kreatif, termasuk di dalamnya metode-metode untuk mengeluarkan emosi ke dalam bentuk tulisan juga mengalami peningkatan sebanyak 18,71%. Hasil ini selaras dengan penelitian lain yang menyebutkan bahwa terapi menulis ekspresif membantu menurunkan tingkat depresi dan kecemasan pada berbagai tingkatan usia, di antaranya remaja usia sekolah, dewasa awal dan akhir, serta lansia. Terapi menulis ini berpengaruh pada kepercayaan diri (*self-esteem*) peserta yang mengikutinya (Pragholapati *et al.*, 2021). Khusus untuk usia remaja sekolah, terapi menulis membantu mereka dalam meningkatkan kepercayaan diri atas kemampuannya, sehingga mereka dapat lebih konsentrasi dalam belajar dan mengerjakan tugas tepat waktu (Safithry & Dewi, 2020).

Pada pasien penderita penyakit tertentu yang mempengaruhi psikologis (kecemasan), terapi menulis ekspresif juga terbukti dapat mengurangi rasa cemas mereka (Mustofa & Wahyuni, 2024). Hal ini dikarenakan mengekspresikan perasaan atau kecemasan melalui tulisan mengembalikan pasien pada perilaku adaptif. Perilaku adaptif ini memicu sistem limbik yang berperan dalam pengaturan emosi, yang kemudian merangsang hipotalamus, memicu hipofisis untuk menghasilkan hormon ACTH guna menurunkan kadar kortisol (hormon penyebab stres) dari kelenjar adrenal (Prihati *et al.*, 2025). Kecemasan, khususnya pada orang dengan gangguan bipolar dapat disebabkan oleh banyak hal. Selain karena faktor genetik dan ketidakseimbangan hormon di otak, pengaruh lingkungan yang memicu kecemasan juga berpengaruh besar dalam perubahan *mood* pengidap (Ramadani *et al.*, 2024). Pemicu berupa kejadian yang tidak menyenangkan dan stigma sosial yang ditimpakan terhadap penderita gangguan bipolar menjadi penghambat utama dalam upaya pemulihan dan integrasi sosial.

Stigma sosial sering kali dialami oleh individu yang mengalami gangguan mental, mereka diberi label negatif, dipisahkan dari kelompok, dan dianggap sebagai orang yang tidak layak. Dampak langsung stigma terhadap pasien gangguan jiwa adalah rasa rendah diri, malu, takut akan penolakan, dan merasa tertekan (Adventinawati, 2025; Firmawati *et al.*, 2023). Menulis ekspresif akan membantu individu dengan gangguan suasana hati dalam mengelola emosi dan menciptakan narasi diri yang lebih positif. Integrasi antara kegiatan menulis dan teknik *mindfulness* (kesadaran terhadap perasaan dan kondisi pikiran diri) akan memperkuat efek terapi pada individu dengan gangguan afektif (Anggoro, 2025; Cahyani *et al.*, 2022). Kesadaran kolektif dari masyarakat terhadap gangguan bipolar akhirnya menjadi penting untuk diwujudkan. Mengingat peluang meningkatnya jumlah orang dengan bipolar dari tahun ke tahun, khususnya di Indonesia (Agustin, 2020).

Sementara, fasilitator dalam kelompok dukungan bagi orang dengan bipolar, seperti Rumah Kita Komunitas Peduli Bipolar Indonesia sebagai wadah bagi orang dengan bipolar, terapis, *caregiver*, komunitas serupa untuk saling membantu dan bekerja sama juga masih sangat terbatas. Keterbatasan sumber daya manusia profesional di bidang

kesehatan jiwa ini menjadi tantangan besar dalam pelaksanaan layanan komunitas, termasuk dalam pelaksanaan program psikoedukasi dan dukungan kelompok sebagai jejaring yang baik. Membangun jaringan rujukan yang baik penting untuk memastikan bahwa layanan yang diberikan tidak terhenti pada tingkat dasar, tetapi dapat diteruskan ke perawatan yang lebih intensif sesuai kebutuhan (Supriatna *et al.*, 2025). Terbatasnya fasilitator membuat berbagai program dukungan, seperti terapi seni dan konseling kelompok, tidak berjalan optimal. Padahal, program-program ini sangat membantu penderita gangguan bipolar dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Program-program seperti ini harus menggunakan strategi yang sesuai, termasuk dukungan emosional, peningkatan keterampilan sosial, dan bantuan dalam mengatasi tantangan emosional (Nasution *et al.*, 2023). Diadakannya program pengabdian ini diharapkan masyarakat bisa lebih sadar terkait dengan kondisi pengidap bipolar, sekaligus mengedukasi *volunteer* yang bersedia membantu pengidap bipolar untuk mengatasi perubahan *mood* tersebut melalui terapi menulis.

CONCLUSION

Menulis kreatif dianggap menjadi salah satu bentuk terapi yang dapat memberikan efek relaksasi atau ketenangan bagi orang dengan bipolar. Dengan adanya pelatihan menulis kreatif sebagai media terapi bagi orang dengan bipolar yang merupakan anggota Rumah Kita Komunitas Peduli Bipolar Indonesia diharapkan dapat membantu orang-orang dengan bipolar untuk dapat mengeksplorasi strategi koping yang kreatif, mengurangi stres, dan mencegah risiko tindakan bunuh diri. Berdasarkan hasil pengukuran (*pretest*) dan (*posttest*) kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan hasil positif bagi peserta. Peserta menjadi lebih memahami konsep menulis kreatif, bagaimana menulis kreatif sebagai sarana ekspresi dan media terapi secara mandiri terhadap gangguan bipolar. Diharapkan keilmuan ini dapat disebarluaskan ke masyarakat luas sehingga bermanfaat bagi masyarakat luas terutama bagi orang-orang dengan bipolar.

AUTHOR'S NOTE

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan terkait publikasi artikel ini. Penulis menegaskan bahwa data dan isi artikel bebas dari plagiarisme.

REFERENCES

- Adventinawati, M. K. (2025). Pencegahan kesehatan mental dalam upaya mengurangi stigma kesehatan mental di masyarakat. *Hukum Inovatif: Jurnal Ilmu Hukum Sosial dan Humaniora*, 2(1), 110-116.
- Agustin, A. (2020). Gambaran karakteristik pasien bipolar di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Kalimantan Barat. *Jurnal Mahasiswa Farmasi Fakultas Kedokteran UNTAN*, 4(1), 1-10.
- Anggoro, L. S. (2025). Efektivitas expressive writing untuk menurunkan kecemasan penderita gangguan bipolar. *Jurnal Integrasi Riset Psikologi*, 3(1), 12-20.
- Arnone, D., Karmegam, S. R., Östlundh, L., Alkhyeli, F., Alhammadi, L., Alhammadi, S., ... & Selvaraj, S. (2024). Risk of suicidal behavior in patients with major depression and bipolar disorder—a systematic review and meta-analysis of registry-based studies. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 159(1), 1-12.
- Astawa, I. G. N. P., & Trisnowati, R. (2023). Perilaku bunuh diri pada gangguan afektif bipolar: sebuah tinjauan pustaka. *Jurnal Hasil Penelitian dan Pengembangan (JHPP)*, 1(3), 184-191.
- Astriliana, M., & Kustanti, E. R. (2024). Pengalaman sebagai pasien dengan gangguan bipolar tipe I (sebuah interpretative phenomenological analysis). *Empati*, 13(1), 78-89.

- Cahyani, T. D., Nursalam, N., Sudarmaji, W. P., & Priyantini, D. (2022). Teknik relaksasi napas dalam kombinasi guided imagery berbasis teori comfort terhadap intensitas nyeri pasca bedah sectio caesarea. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(2), 932-940.
- Chiang, M., Reid-Varley, W. B., & Fan, X. (2019). Creative art therapy for mental illness. *Psychiatry Research*, 275(1), 129-136.
- Fachrozy, D., & Panjaitan, B. S. (2023). Pertanggungjawaban pidana terhadap pelaku penyakit bipolar dalam penyebarluasan tindak pidana pornografi. *Al-Manhaj: Jurnal Hukum dan Pranata Sosial Islam*, 5(1), 657-648.
- Fathurohman, I., Khamdun, K., Nugraheni, L., Fajrie, N., & Rohmah, I. F. (2024). Terapi puisi religi untuk meningkatkan ekspresi jiwa disabilitas mental. *Jurnal Muria Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 127-136.
- Faustina, E. (2021). Memoar penyakit mental dalam seni lukis. *Journal of Contemporary Indonesian Art*, 7(1), 33-41.
- Firmawati, F., Febriyona, R., & Rengkung, R. (2023). Stigma masyarakat terhadap penderita gangguan jiwa di wilayah kerja Puskesmas Limboto Barat. *Jurnal Anestesi*, 1(3), 1-12.
- Handayani, I., Harlina, H., Manaf, A., & Maman, L. O. (2021). Penyuluhan deteksi gangguan bipolar pada remaja di masyarakat Pesisir Baubau. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 3(2), 27-37.
- Hasanah, U., & Saleh, M. (2024). Efektivitas model pembelajaran project based learning terhadap kemampuan menulis kreatif teks editorial bahasa Indonesia. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9(3), 1446-1452.
- Idaiani, S., Yunita, I., Tjandrarini, D. H., Indrawati, L., Darmayanti, I., Kusumawardani, N., & Mubasyiroh, R. (2019). Prevalensi psikosis di Indonesia berdasarkan riset kesehatan dasar 2018. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*, 3(1), 9-16.
- Kähmi, K. (2022). Advances in poetry therapy. *Scriptum: Creative Writing Research Journal*, 2(4), 1-14.
- Katuuk, H. M., Wahyuni, S., & Buhang, M. (2024). Pengaruh terapi menulis ekspresi terhadap kesehatan mental remaja di Madrasah Aliyah Muhammadiyah Talawaan Bajo Minahasa Utara. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 8(2), 87-101.
- Lianawati, A., Setiawati, D., & Wirastania, A. (2024). Systematic Literature Review (SLR): terapi seni dalam mendukung perubahan psikososial pada anak dan remaja. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 207-238.
- Maharani, F. N. T. (2024). Penerapan terapi kognitif perilaku untuk meningkatkan kepatuhan obat pada individu dengan gangguan bipolar: studi kasus. *Jurnal Empati*, 13(2), 20-31.
- Mustofa, F. A., & Wahyuni, E. S. (2024). Pengaruh expressive writing therapy terhadap self esteem pada pasien skizofrenia di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang-Malang. *Jurnal Terapi Wicara dan Bahasa*, 2(2), 690-696.
- Nasution, F. N., Syahrin, N. H. A., Hasibuan, N. F., Tanjung, Z. F. U., & Al-Hadid, N. H. (2023). Peran bimbingan konseling dalam perkembangan sosial-emosional anak. *Anthor: Education and Learning Journal*, 2(5), 668-675.
- Nurfitriani, A., Hardini, T. I., & Mulyadi, Y. (2025). Penggunaan media gambar berseri untuk keterampilan menulis kreatif bahasa Prancis tingkat A2. *Silampari Bisa: Jurnal Penelitian Pendidikan Bahasa Indonesia, Daerah, dan Asing*, 8(1), 11-24.

- Palupi, G. R. P., Rahmanto, S. W., & Lestari, S. (2020). Art as a catharsis medium for people with bipolar disorder and synesthesia. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 175-194.
- Pragholapati, A., Muliani, R., & Yulianti, M. A. (2021). Pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat depresi pada lansia. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(1), 55-64.
- Prihati, D. R., Juanmita, M., & Kustriyani, M. (2025). Efek terapi menulis ekspresif terhadap kecemasan pasien yang menjalani hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 5(1), 16-22.
- Puspita, K. (2024). Perancangan buku ilustrasi interaktif sebagai media katarsis untuk komunitas Bipolar Care Indonesia. *BARIK-Jurnal SI Desain Komunikasi Visual*, 6(3), 96-112.
- Ramadani, I. R., Fadila, A. N., Aulia, R., Khairiyyahni, S., & Lestari, W. (2024). Gangguan bipolar pada remaja: studi literatur. *EduSociety: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(1), 1219-1227.
- Safithry, E. A., & Dewi, I. S. (2020). Terapi menulis ekspresif untuk menurunkan tingkat stres akademik peserta didik di sekolah full day school. *Suluh: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 40-47.
- Saputri, R., & Rahayu, D. A. (2020). Penurunan resiko bunuh diri dengan terapi relaksasi guided imagery pada pasien depresi berat. *Ners Muda*, 1(3), 165-171.
- Supriatna, E., Rahmi, K. H., Andayani, R. H. R., Susilawati, S., Vonika, N., & Fahrudin, A. (2025). Penguatan kelembagaan unit informasi layanan sosial dalam pelayanan kepada keluarga dengan anggota ODGJ di Desa Jambenenggang Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat UBJ*, 8(1), 1-12.
- Syahrizal, S., Eljatin, M. R. A., Yurnailis, Y., & Lubis, N. H. (2024). Penatalaksanaan gangguan afektif bipolar episode kini depresif berat tanpa gejala psikotik melalui pendekatan kedokteran keluarga. *Abdikan: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains dan Teknologi*, 3(1), 13-19.
- Tulandi, E. V., Rifai, M., & Lubis, F. O. (2021). Strategi komunikasi akun Instagram ubahstigma dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan mental. *Petik: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi dan Komunikasi*, 7(2), 136-143.