



Bullying intervention through “Writing for Healing” strategy for transformational teachers in Bali

Nia Nafisah¹, Nita Novianti², Safrina Noorman³, Rendila Restu Utami⁴, Bachruddin Musthofa⁵, Ahmad Bukhori Muslim⁶
^{1,2,3,4,5,6} Universitas Pendidikan Indonesia, Kota Bandung, Indonesia
n_nafisah@upi.edu¹, nitanoviantiwahyu@upi.edu², safrina@upi.edu³, rendila.restu@upi.edu⁴, dinmusthafa@yahoo.com⁵,
abukhmuslim@upi.edu⁶

ABSTRACT

The rise of student bullying in schools has attracted public attention due to its devastating impact, particularly on victims. Traumatic experiences can be expressed through creative writing to explore emotions and support mental health recovery. In response to the need to raise awareness of the severe impact of trauma on both victims and perpetrators of bullying, the Community Service (PkM) team from the English Language and Literature Study Program at UPI conducted a “Writing for Healing” training for teachers affiliated with the Bali Teacher Movement Center. This activity consisted of five sessions, including material presentations, creative writing practice, and reflections on creative writing experiences to support mental recovery. The training received a positive response from participants, as evidenced by high engagement and the quality of the written products. Several participants also expressed their intention to publish their work. Thus, this training has created a pathway to address bullying and can be used by teachers in schools. It is hoped that this activity will help teachers address bullying cases while also raising awareness of its impacts and alternative solutions.

ARTICLE INFO

Article History:

Received: 11 Aug 2025

Revised: 12 Oct 2025

Accepted: 14 Nov 2025

Publish online: 21 Dec 2025

Keywords:

bullying; creative writing; mental health recovery; school

Open access

Jurnal Abmas

is a peer-reviewed open-access journal

ABSTRAK

Maraknya perundungan murid di sekolah menjadi perhatian masyarakat karena berdampak buruk, khususnya bagi korban perundungan. Pengalaman traumatis dapat dicurahkan dalam tulisan kreatif sebagai sarana mengeksplorasi perasaan dan menjadi alat pemulihan kesehatan mental. Berkaitan dengan perlunya kesadaran akan dampak buruk trauma yang dialami korban dan pelaku remaja yang terlibat perundungan, tim Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) Prodi Bahasa dan Sastra Inggris UPI menyelenggarakan pelatihan “Writing for Healing” untuk para guru yang bergabung dengan Balai Guru Penggerak Bali. Kegiatan ini dilakukan sebanyak lima kali pertemuan yang terdiri dari pemaparan materi, praktik menulis kreatif, dan refleksi pengalaman menulis kreatif untuk pemulihan mental. Hasil pelatihan menunjukkan adanya respons positif dari peserta dalam bentuk tingkat partisipasi yang baik dan kualitas produk tulisan yang dibuat. Beberapa peserta juga berniat untuk mempublikasikan karya tulis mereka. Dengan demikian, pelatihan ini telah membuka salah satu jalan dalam upaya penanganan perundungan dan dapat dimanfaatkan oleh para guru di sekolah. Melalui kegiatan ini diharapkan dapat membantu para guru untuk dapat memberikan penanganan terhadap kasus perundungan, sekaligus meningkatkan kesadaran akan dampak perundungan dan alternatif penyelesaiannya.

Kata Kunci: menulis kreatif; pemulihan kesehatan mental; perundungan; sekolah

How to cite (APA Style)

Nafisah, N., Novianti, N., Noorman, S., Utami, R. R., Musthofa, B., & Muslim, A. B. (2025). Bullying intervention through “Writing for Healing” strategy for transformational teachers in Bali. *Jurnal Abmas*, 25(2), 315-328.

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

2025, Nia Nafisah, Nita Novianti, Safrina Noorman, Rendila Restu Utami, Bachruddin Musthofa, Ahmad Bukhori Muslim. 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: n_nafisah@upi.edu

INTRODUCTION

Kasus perundungan di Indonesia beberapa tahun terakhir ini menjadi sorotan khalayak ramai. Sepanjang tahun 2023 terjadi peningkatan kasus perundungan di institusi pendidikan dibanding tahun sebelumnya (Widaningsih *et al.*, 2024). Berdasarkan temuan Federasi Serikat Guru Indonesia di tahun 2023, dari dua puluh tiga kasus perundungan yang terjadi di sekolah, lima puluh persen kasus terjadi di lingkungan SMP (Sidiq *et al.*, 2025). Dalam laporan yang secara khusus membahas perundungan siber di tingkat pelajar SMP bahkan menyatakan bahwa selain perundungan yang melibatkan kekerasan verbal dan fisik, *cyberbullying* atau perundungan siber juga marak terjadi di kalangan remaja (Tjongjono *et al.*, 2019). Kondisi ini menunjukkan bahwa tindak perundungan atau *bullying* telah terjadi pada remaja utamanya pada jenjang SMP baik secara langsung maupun digital.

Perundungan tentunya dapat berdampak negatif pada korban dan menimbulkan trauma. Trauma secara literal dapat diartikan sebagai luka fisik. Dalam diskusi forum meja bundar yang mengkaji kembali keterkaitan sastra dan *memory studies*, trauma dipahami luka batin yang bersifat kompleks dan multifaset karena membuat individu tidak dapat mengartikulasikan pengalamannya dan memerlukan usaha yang lebih untuk diakui keadaannya (Caruth *et al.*, 2025). Pada dasarnya, sulit untuk mengungkapkan betapa parahnya trauma, terutama jika trauma tersebut berdampak pada pikiran. Itulah alasan mengapa ada gangguan tertentu seperti *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) dan penyakit mental lain yang berhubungan dengan trauma. Adanya trauma pastinya memerlukan bentuk perlakuan yang sesuai untuk membantu proses pemulihan.

Proses pemulihan trauma dapat melalui berbagai cara dan salah satunya dapat dilakukan dengan cara menulis. Menulis *trauma fiction* atau fiksi trauma adalah salah satu cara mengatasi dan beradaptasi dengan kesulitan yang dihadapi selama proses pemulihan. Menurut Whitehead dalam bukunya yang berjudul "*Trauma fiction*", fiksi trauma hadir untuk menceritakan sesuatu yang dianggap tidak dapat diceritakan. Penulisan fiksi trauma telah dilaksanakan sebelumnya, salah satu di antaranya ketika dunia disergap trauma global seperti COVID-19. Pada masa itu, muncul kegiatan penulisan *pandemic trauma fiction* atau fiksi trauma pandemi sebagai bentuk upaya pemulihan kesehatan mental melalui penulisan kreatif (Downes & Römhild, 2022).

Upaya menghadirkan fiksi trauma pandemi merupakan bentuk terapi melalui menulis kreatif. Melalui terapi ini, kreativitas menjadi wadah untuk memproses emosi dan pengalaman selama masa-masa sulit. The Decameron Project yang dilaksanakan pada tahun 2020 oleh The New York Times Magazine adalah salah satu contoh upaya pemulihan melalui menulis kreatif (Downes & Römhild, 2022). Proyek ini mengumpulkan narasi-narasi yang mencerminkan pengalaman pembaca di tengah trauma global. Proyek ini menyalurkan pengalaman yang negatif dan mengubahnya menjadi sesuatu yang produktif dengan mengasah kreativitas. Dalam skala individual, penulisan kreatif juga muncul sebagai karya sastra. Contoh karya yang mengangkat isu dinamika dalam ranah domestik di tengah pandemi adalah skenario *Sementara, Selamanya* yang ditulis oleh Ika Natassa dan dipublikasikan pada tahun 2022, menunjukkan proses refleksi seorang penulis di tengah ketidakpastian. Skenario ini adalah salah satu contoh karya kreatif dalam lingkup *trauma fiction*.

Terdapat berbagai jenis pelatihan penanganan trauma yang dilakukan melalui menulis. Salah satu pelatihan yang dilakukan dalam beberapa tahun terakhir adalah yang sudah disebutkan sebelumnya yaitu penulisan fiksi trauma mengenai COVID-19 di The Decameron Project dan penerapan pelatihan fiksi trauma juga dilakukan dalam penulisan *life writing* oleh perempuan Arab sebagai bentuk dari resistensi kepada kekerasan yang mereka alami (Downes & Römhild, 2022; Saleh, 2025). Mengenai pelatihan tersebut juga dijelaskan pada buku Al Ethari dengan judul "*Iraqi Mothers, diasporic sons. Reclaiming Migrant Motherhood: Identity, Belonging, and Displacement in a Global Context*". Di Indonesia sendiri sebelumnya telah mengkaji fiksi trauma mengenai bencana alam dan implikasinya terhadap pendidikan melalui studi tentang fiksi trauma pasca tsunami yang menyoroti dampak dari krisis lingkungan terhadap individu dan masyarakat (Rusli *et al.*, 2025). Studi tersebut menyimpulkan bahwa pendidikan mengenai bencana dapat dilakukan melalui karya sastra. Kajian-kajian terdahulu tersebut menunjukkan

bahwa diperlukan lebih banyak pelatihan mengenai penanganan perundungan di kalangan remaja melalui kegiatan menulis.

Anak-anak dan remaja yang pernah mengalami trauma atau kekerasan cenderung melakukan perundungan kepada orang lain akibat trauma yang dialaminya dan hal tersebut merugikan bagi pelaku dan korban (Hikmat *et al.*, 2024). Jika remaja dibekali dengan alat atau wadah untuk mengelola emosi dan trauma yang dialaminya, kasus perundungan dapat dicegah. Menulis kreatif merupakan kegiatan yang tidak hanya melatih keterampilan berbahasa, tetapi juga mengasah kepekaan dan mendorong lahirnya kreativitas. Menurut Whitehead dalam bukunya yang berjudul "*Trauma fiction*", pengalaman traumatis dapat dicurahkan dalam tulisan kreatif karena tidak seperti tulisan akademis, tulisan kreatif dapat membuka jalan untuk *narrating the unnarratable* atau menarasikan peristiwa yang sebelumnya tidak dapat dinarasikan. Berdasarkan konsep tersebut, dapat dikatakan bahwa tulisan kreatif memungkinkan korban maupun pelaku perundungan untuk bereksplorasi dan berefleksi tentang pengalaman traumatisnya secara lebih leluasa.

Dalam rangka memangkas peningkatan jumlah perundungan di tingkat sekolah, tim PkM Sastra Inggris dari Program Studi Bahasa dan Sastra Inggris Universitas Pendidikan Indonesia menawarkan kepada para guru untuk mengikuti pelatihan "Writing for Healing". Pelatihan PkM ini bertujuan menguatkan pendidikan dan kesadaran tentang penanganan trauma akibat kasus perundungan untuk menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman dan suportif, sejalan dengan regulasi pemerintah dalam melindungi kesejahteraan murid. Pelatihan ini dirancang untuk guru dari semua mata pelajaran dengan strategi dan teknik menulis kreatif untuk pemulihan dari trauma yang dialami oleh korban maupun pelaku perundungan.

Literature Review

Trauma Fiction

Konsep fiksi trauma menurut Whitehead dalam bukunya yang berjudul "*Trauma fiction*" adalah jenis penulisan karya oleh seseorang yang telah mengalami trauma dalam bentuk karya fiksi dan memberi ruang untuk menarasikan hal yang sebelumnya sulit untuk dinarasikan. Boleh dikatakan bahwa karya fiksi, khususnya karya tulis mengenai pengalaman menjadi saksi mata, dapat dilihat sebagai bentuk dari testimoni (Rowland, 2024). Oleh karena itu, menuliskan pengalaman dalam fiksi trauma dapat dikatakan sebagai tindakan yang bersifat testimonial meskipun karya tersebut ada dalam payung fiksi. Berdasarkan pemikiran tersebut, fiksi trauma dapat dikategorikan sebagai karya autofiksi atau *autofiction*, konsep yang digagas oleh Sergei Doubrovsky sekitar tahun 1970 ketika mendeskripsikan novelnya yang berjudul *Fils*, yang merupakan tulisan mengangkat kejadian atau kisah nyata yang difiksikan (Saunders, 2020). Selain menarasikan pengalaman traumatis dalam bentuk fiksi, studi tersebut juga menyatakan bahwa fiksi trauma adalah upaya kelangsungan hidup dan resistensi penulis.

Di sisi lain, fiksi trauma juga dapat memperlihatkan sifat penulis sebagai *unreliable narrator* (pengisah lancung). Studi yang menganalisis penarasian dalam novel *Atonement* karya Ian McEwan menggarisbawahi bahwa seorang narator yang mengalami trauma dapat menjadi pengisah lancung ketika bercerita (Turki & Ashmawy, 2024). Analisis dalam studi tersebut menunjukkan bahwa mekanisme koping dan tindakan memitoskan diri dalam penarasian memiliki implikasi adanya isu etika dan epistemologis, sehingga diperlukan pandangan kritis akan tindakan tersebut. Di sisi lain, seorang pengisah lancung juga dapat menjadi indikasi bahwa penarasian cerita dapat dipandang sebagai wujud dari *acceptance* (penerimaan) akan pengalaman buruk seseorang dan bentuk dari proses *mourning* (perkabungan) (Utami, 2023). Proses penerimaan tersebut dapat dikatakan sebagai proses awal menuju penyembuhan.

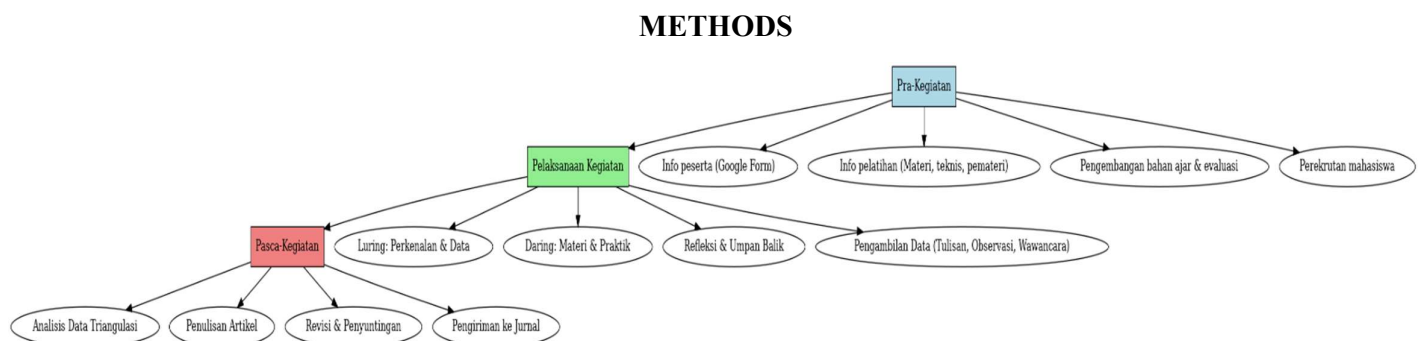
Dalam studi trauma mengenai strategi penulisan Scholastique Mukasonga dikatakan bahwa penarasian adalah upaya untuk memperoleh kembali agensi perempuan karena menggambarkan mereka bukan hanya sebagai korban melainkan sebagai pihak yang aktif melestarikan budaya dan berkontribusi dalam upaya penyembuhan (Gowsalya & Jothi, 2025). Studi tersebut menggarisbawahi bahwa sastra dapat memberi ruang untuk merekam,

mentransmisikan, dan mentransformasi trauma yang bersifat kolektif. Oleh karena itu, dapat dikatakan fiksi trauma secara tidak langsung mengungkap pengalaman traumatis karena penulis secara *subconscious* (alam bawah sadar) mengangkat kisah nyata meskipun dinarasikan dalam bentuk fiksi yaitu autofiksi.

Penulisan Kreatif Sebagai Upaya Awal Penyembuhan

Penulis yang menulis karya fiksi trauma dengan genre autofiksi tentunya melalui proses penulisan kreatif. *Creative writing* atau menulis kreatif merupakan bagian dari seni bercerita dalam bentuk tulisan yang melibatkan proses imajinasi. Melalui pengarahan yang sistematis dapat meningkatkan kepercayaan diri penulis sehingga dapat menghasilkan karya yang memiliki komposisi naratif yang terstruktur (Alwasilah, 2024). Dalam sebuah studi mengenai menulis kreatif pada masa pandemi COVID-19, ditemukan bahwa selain menjadi teknik bercerita dalam bentuk tulisan, *creative writing* juga dapat menjadi bentuk upaya dari proses dekolonisasi dengan berefleksi secara kritis mengenai pemikiran diri sendiri (Mayor & Pollack, 2022). Studi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan kiasan dalam tulisan dapat mengungkapkan pemikiran *bias* yang terselubung. Dampak pandemi COVID-19 yang merupakan trauma global menunjukkan bahwa kegiatan yang mengasah kreativitas menjadi salah satu cara mengatasi *anxiety* atau rasa cemas yang muncul dari situasi yang menegangkan (Puggioni, 2023). Dapat dikatakan bahwa menulis kreatif adalah salah satu bentuk dari kreativitas tersebut. Salah satu contoh nyata terkini penerapan menulis kreatif sebagai upaya pemulihan dan penanggulangan trauma adalah The Decameron Project yang menghasilkan gagasan bahwa bercerita adalah salah satu upaya untuk bertahan hidup (Downes & Römhild, 2022).

Ketika menghubungkan kembali dengan poin mengenai fiksi trauma, proses penulisan kreatif ketika menulis fiksi trauma adalah sebuah proses katartik atau proses yang dapat mengungkapkan perasaan penulis. Proses katartik tersebut terlihat dalam salah satu penelitian yang melihat potensi menulis kreatif lebih jauh dengan memusatkan perhatian pada kreativitas dan kegiatan menulis secara terarah (Effe, 2025). Ternyata, proses menulis kreatif tersebut dapat membantu penulis keluar dari penarasan negatif mengenai diri sendiri dan mendorong untuk memecahkan masalah dalam dirinya dengan cara memberi perspektif lain (Mulyani *et al.*, 2023; Tabelessy, 2019). Berdasarkan poin-poin tersebut, dapat dikatakan bahwa menulis kreatif memiliki manfaat terapeutik karena dapat memberi wadah untuk mencurahkan pikiran yang sebelumnya sulit untuk dinarasikan. Dengan diberi arahan yang terstruktur, penulis diberikan proses yang sistematis untuk menarasikan kisah dari imajinasinya yang tentunya membuka peluang untuk tahap awal penyembuhan dari trauma dengan cara *acknowledging* atau mengakui adanya masalah dalam bentuk tulisan.



Gambar 1. Desain kegiatan PkM
Sumber: Minkler dan Wallerstein 2011

Desain kegiatan pengabdian ini terdiri dari tahap prakegiatan, pelaksanaan kegiatan, dan pascakegiatan sesuai dengan desain yang dibuat oleh Minkler dan Wallerstein dalam bukunya yang berjudul “*Community-based participatory research for health: From process to outcomes*”. Pada tahapan prakegiatan, tim mengumpulkan informasi mengenai peserta pelatihan dan pelatihan. Target peserta pelatihan adalah para guru yang tergabung dalam Balai Guru Penggerak (BGP) Bali yang menjadi mitra Program Studi Bahasa dan Sastra Inggris UPI. Informasi peserta pelatihan yang dibutuhkan adalah data diri peserta, termasuk apakah mereka pernah terlibat dalam perundungan. Pengumpulan informasi peserta pelatihan dilakukan dengan menyebarkan Google Form. Informasi ini penting untuk menentukan teknik penyampaian materi nanti. Sementara itu, informasi pelatihan meliputi materi dan teknis pelatihan, penetapan pemateri, dan evaluasi pelatihan. Informasi pelatihan diperoleh melalui sumber-sumber bacaan dan diskusi kelompok. Hasil bacaan dan diskusi ini kemudian dikembangkan dalam bentuk presentasi yang siap disajikan. Selain itu, tim mengembangkan bahan evaluasi yang berisi pertanyaan-pertanyaan refleksi terkait pelatihan ini. Dalam tahap persiapan ini, tim merekrut dua orang mahasiswa untuk membantu mempersiapkan Google Form, bahan ajar dan evaluasi, juga untuk analisis data di tahap selanjutnya.

Tahap berikutnya adalah pelaksanaan kegiatan pelatihan “Writing for Healing” yang dilaksanakan sebanyak lima kali pertemuan dengan menggunakan dua moda, yaitu luar jaringan (luring) dan dalam jaringan (daring). Moda luring dilakukan pada saat pengenalan program dan pengumpulan data peserta. Sementara itu, moda daring dilakukan pada empat sesi pertama yang berisikan pengenalan menulis kreatif, materi jenis-jenis tulisan, serta praktik menulis. Pada akhir kegiatan, diadakan fase refleksi atas tulisan yang dibuat oleh peserta dan diakhiri dengan pemberian umpan balik. Seluruh fase kegiatan ini mengadopsi kegiatan pelatihan menulis dari Yurkovich dalam bukunya yang berjudul “*Poetry and healing: Addressing trauma through creative-writing workshops*”. Pemilihan moda daring dan luring dilakukan bukan hanya untuk memanfaatkan teknologi tetapi juga untuk menyalahi keterbatasan waktu.

Dalam pelaksanaan kegiatan ini juga bersamaan dengan pengambilan data. Saat pelaksanaan kegiatan, tim juga mengambil data dari hasil tulisan, observasi selama kegiatan, serta wawancara kepada responden setelah kegiatan. Ketiga hal ini dilakukan sebagai triangulasi untuk mendapatkan data yang kaya dan komprehensif. Data triangulasi kemudian akan dianalisis secara kritis sebelum mengambil kesimpulan bagaimana pelatihan mengungkapkan trauma dan membantu memulihkan trauma yang diakibatkan perundungan.

RESULTS AND DISCUSSION

Pelaksanaan Kegiatan

Seperti telah disebutkan sebelumnya, pelaksanaan PkM berlangsung secara *blended*, yaitu luring dan daring. Pelaksanaan luring berlangsung di Denpasar, Bali pada tanggal 28 Juni 2024. Pada kegiatan luring ini, terkumpul 18 peserta yang berasal dari Balai Guru Penggerak (BGP) Bali. Dalam kegiatan ini, tim PkM Sastra memberikan pengantar pelatihan “Writing for Healing” serta kegiatan interaktif berupa survey (lihat **lampiran 1**) dan diskusi.

Hasil survey menunjukkan bahwa terdapat beberapa hal yang patut digarisbawahi. Pertama, berkaitan dengan pengetahuan perundungan. Sebagian besar peserta kegiatan ini (66,7%) setuju bahwa terjadi peningkatan jumlah perundungan akhir-akhir ini, baik menghadapi atau menyaksikan sendiri kasus perundungan (77,8%) ataupun mengetahuinya dari pihak lain (22,2%). Selain itu, seluruh peserta juga mengetahui bahwa perundungan menyebabkan dampak psikologis, bahkan trauma yang dialami korban perundungan. Di samping itu, survey juga menunjukkan bahwa semua peserta setuju bahwa guru memiliki peran penting dalam menangani kasus perundungan di sekolah. Sebanyak 66,7% peserta merasa mampu untuk menangani perundungan yang terjadi di sekolahnya karena sekurangnya delapan guru (44%) pernah mengikuti pelatihan penanganan perundungan. Hasil ini menggembirakan karena semua guru mengetahui bahwa kasus perundungan yang berdampak pada keadaan psikologis seseorang harus ditangani segera oleh guru dengan penanganan yang tidak sembarangan, melainkan melalui pelatihan khusus.

Kedua, berkaitan dengan pemahaman penanganan perundungan. Para guru memiliki penyelesaian masalah yang berbeda mengenai perundungan. Delapan orang di antaranya menyebutkan perlunya pemahaman tentang tata krama

dan komunikasi yang baik antara murid dan sekolah tanpa mengelaborasi bagaimana kedua hal tersebut dapat dilakukan. Sepuluh lainnya memberikan contoh konkret tentang penanganan perundungan, mulai dari pendekatan pribadi kepada pelaku dan korban, membuat program yang berisikan kegiatan kreatif yang melibatkan murid, hingga pemberian sanksi kepada murid yang melakukan perundungan.

Namun, belum ada satupun yang menyebutkan solusi melalui cara kreatif dengan menulis. Meskipun demikian, ketika ditanyakan apakah menulis kreatif dapat menjadi sarana penanganan perundungan, seluruh peserta menyetujuinya. Sebagian peserta berpendapat menulis menyalurkan emosi yang tertahan, seperti yang ditulis seorang peserta ini,

"Dengan menulis maka mengeluarkan unek-unek atau isi hati sehingga tidak terbebani lagi dengan masalah perundungan. Menulis dapat menjadi alternative dalam mengurangi stres,"

Sementara itu, beberapa lainnya berpendapat bahwa menulis dapat menjadi pengalihan pada kegiatan yang lebih bermanfaat dan dapat mencegah perundungan, seperti yang ditulis oleh salah satu peserta,

"Menulis memerlukan tenaga dan pikiran yang cukup banyak sehingga murid bisa menuangkan permasalahan atau unek-unek mereka dalam bentuk tulisan daripada mereka bermain yang lain yang bisa memicu terjadinya perundungan atau pelecehan,"

Kedua pendapat di atas menyiratkan bahwa menulis kreatif bukan hanya menjadi sarana komunikasi yang efektif, tetapi juga bermanfaat untuk menenangkan pikiran dan menyeimbangkan emosi, khususnya dalam kasus perundungan. Berdasarkan survei, kegiatan kemudian berfokus pada diskusi, setidaknya ada dua hasil diskusi yang patut dicatat. Pertama, sesuai wadah aspirasi mereka, para peserta ini sangat bersemangat dan beberapa memiliki pengalaman menangani perundungan. Dari diskusi tampak bahwa ada upaya meraih peserta didik untuk mencegah korban perundungan. Kedua, pelatihan penulisan kreatif, terutama dengan tujuan mencurahkan emosi, merupakan hal baru bagi peserta mengingat pelatihan sebelumnya lebih tentang pembelajaran bahasa. Peserta tampak tertarik untuk mengikuti pelatihan ini dan berharap dapat mengambil manfaatnya untuk dibagikan kepada peserta didik mereka untuk menangani dan mencegah perundungan di sekolah.



Gambar 2. Kegiatan luring PkM Tim Sastra
Sumber: Dokumentasi Penulis 2024

Bagian kedua pelatihan berlangsung selama empat sesi secara daring. Seperti halnya pada bagian luring yang ditunjukkan pada **Gambar 2**, sebanyak delapan belas peserta hadir dengan disiplin dan bertahan hingga sesi pelatihan berakhir, walaupun ada beberapa di antaranya sempat izin keluar sebentar untuk menyelesaikan urusan domestik terlebih dahulu. Dalam pelatihan daring, peserta mendapatkan empat macam topik seperti tampak dalam **Tabel 1**.

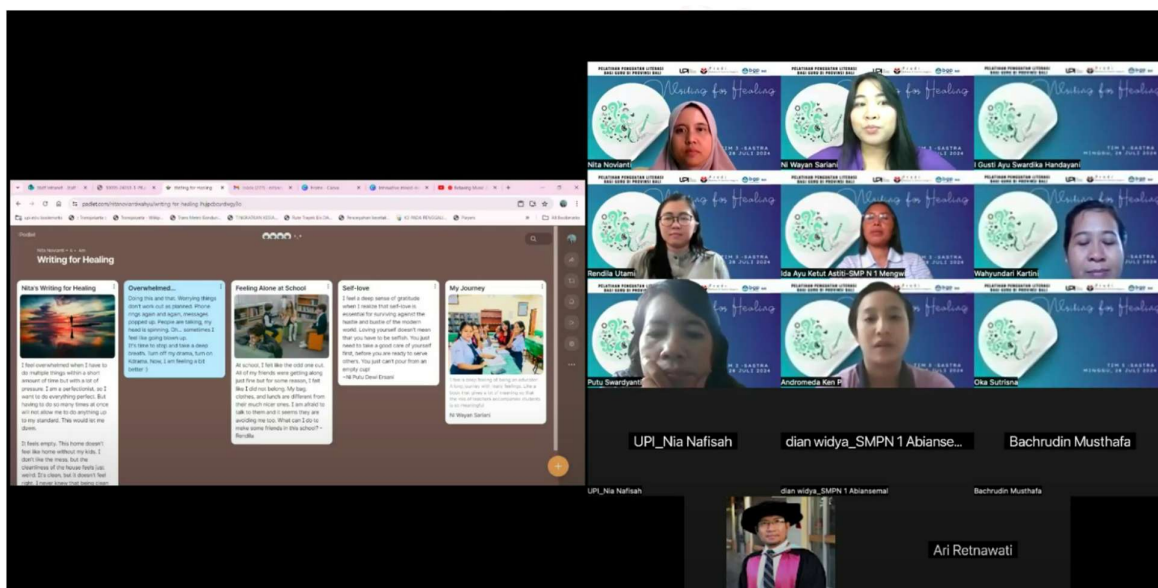
Tabel 1. Sesi daring PkM “*Writing for Healing*”

Materi Pelatihan	Alat Bantu Pembelajaran	Metode Pembelajaran	Durasi Pembelajaran
Menulis itu aman; aman menulis di sini (Writing is safe; it is safe to write)	Modul Elektronik	Ceramah dan Diskusi Interaktif	2 jam
Menulis dan berkontemplasi (Writing and contemplating)	Modul Elektronik	Ceramah dan Diskusi Interaktif	2 jam
Mari menulis (Let’s write)	Modul Elektronik	Ceramah dan Diskusi Interaktif	2 jam
Berefleksi dari tulisan (Reflection on writing)	Modul Elektronik	Ceramah dan Diskusi Interaktif	2 jam

Sumber: Pengabdian 2024

Pelatihan dimulai dengan pentingnya menulis (*Writing Is Safe; It Is Safe To Write*) bagi para peserta untuk memotivasi mereka menuliskan perasaannya. Berbeda dengan pelatihan menulis yang akademis, dalam pelatihan menulis untuk pemulihan, peserta justru diminta untuk bersikap subjektif dan bersedia menyampaikan perasaannya. Sementara itu, topik *Writing and Contemplating* memberikan umpan-umpan agar peserta dapat menggali kreativitas menulisnya melalui berbagai gambar dan kata. Pada kegiatan ini, peserta memberikan perasaan mereka saat melihat berbagai gambar dan kata tersebut, bukan mendeskripsikan gambar.

Topik selanjutnya (*Let’s Write*) memberikan kesempatan kepada para peserta untuk menulis dan berbagi di platform Padlet. Dalam kesempatan ini, peserta diberikan berbagai teknik penulisan kreatif yaitu menulis bebas, menulis surat untuk diri sendiri, dan menulis puisi. Pada tahap menulis bebas, peserta dipersilakan menulis apa saja yang terlintas dalam pikiran mereka, tetapi yang berhubungan dengan perasaan mereka. Sehubungan dengan peserta yang merupakan guru Bahasa Inggris, mereka diberikan beberapa kalimat pembuka dalam Bahasa Inggris seperti: “*I felt overwhelmed when...*” atau “*The emotions that come up for me are...*” Tulisan pendek mereka kemudian dipajang di Padlet. Kegiatan menulis berikutnya adalah dengan menggunakan teknik menulis surat untuk diri sendiri. Pada kegiatan ini peserta diajak untuk membuat surat bagi mereka sendiri pada saat ini, masa lalu, atau masa depan. Menulis untuk masa kini ditujukan untuk memotivasi diri sendiri, sedangkan menulis untuk masa lalu bertujuan untuk menyelesaikan persoalan di masa lampau sehingga kita dapat melanjutkan hidup dengan perasaan yang lebih baik. Di sisi lain, menulis pada diri kita untuk masa depan merupakan cara untuk menciptakan pandangan yang lebih optimistik akan hidup kita. Sementara itu, pada teknik menulis puisi, peserta dibebaskan untuk membuat puisi dengan kata sifat (*adjectives*) yang mereka ingin kembangkan. Setelah selesai menulis setiap teknik, peserta diajak untuk berefleksi atas tulisan yang telah mereka buat. Seperti yang diungkapkan oleh Yurkovich dalam bukunya yang berjudul “*Poetry and healing: Addressing trauma through creative-writing workshops*”, secara umum kegiatan *Let’s Write* ini mengikuti pendekatan feminis yang menekankan pentingnya memberi ruang bagi setiap peserta untuk menyampaikan perasaannya.



Gambar 3. Kegiatan daring Pelatihan “Writing for Healing”
Sumber: Dokumentasi Penulis 2024

Pada **Gambar 3** tampak peserta saling berbagi tulisan pada Padlet yang kemudian didiskusikan bersama. Peserta membuat tulisan pendek antara 50-100 kata berisikan perasaan mereka tentang hal-hal yang mereka rasakan. Seorang peserta bercerita tentang perasaannya yang sedikit cemburu karena melihat anak dan suaminya bermain, sedangkan ia harus mengikuti pelatihan menulis kreatif ini. Seorang peserta lain menuliskan bagaimana ia berusaha untuk mengatur waktunya di antara tugas presentasi, tugas sebagai ibu rumah tangga, dan janjinya pada keluarga besar.

Hal yang menarik untuk dicatat adalah para peserta selalu berusaha positif dan bersyukur atas semua kejadian yang menimpa mereka, baik dalam teknik menulis bebas, menulis surat untuk diri sendiri, maupun menulis puisi. Pada umumnya, peserta menuliskan refleksi pengalaman mereka sebagai guru dan anggota masyarakat. Sebagai contoh, seorang peserta menulis,

“I feel deep feeling of being an educator. A long journey with many feelings. Like a book that gives a lot of meaning so that the role of teacher accompanies students is so meaningful,” (NWS)

Pernyataan tersebut menunjukkan komitmennya sebagai seorang pendidik. Demikian pula WND yang menulis,

“I am proud of you. I know you are not a good mother, but you always learn to be a better mother,”

Pernyataan tersebut memperlihatkan cara pandang positif tentang upayanya sebagai manusia. Terlihat di dalam tulisan mereka diawali dengan ungkapan kekecewaan, namun pada akhirnya tulisan diakhiri dengan kesadaran bahwa mereka telah mengupayakan yang terbaik, misalnya dengan menuliskan,

“... I've done well, I deserve the best for myself. I am enough” (DE).

Dengan kata lain, para peserta selalu bersyukur dan tetap mencintai diri mereka (*self-love*) apapun yang terjadi.

Pada tahap akhir, dengan topik *Reflection on Writing*, peserta bersama tim melakukan refleksi terhadap pengalaman mereka menulis dalam pelatihan ini. Para peserta merasa beruntung mendapatkan kesempatan untuk menuliskan perasaan mereka tentang sebuah masalah. Mereka menyebutkan bahwa kegiatan menulis untuk diri sendiri semakin jarang mereka lakukan di tengah-tengah bertumpuknya tuntutan pekerjaan dan tugas keluarga. Selain itu, diskusi juga dikaitkan dengan kemungkinan pelatihan ini dapat diajarkan kepada murid. Pada umumnya, peserta bersedia mengikuti pelatihan lanjutan dan ingin mempublikasikan karya tulisannya dalam bentuk buku ber-ISBN.

Discussion

Pelaksanaan kegiatan pelatihan “Writing for Healing” ini memperlihatkan beberapa temuan. Pertama, kegiatan ini memberikan pengetahuan dan kesempatan baru bagi peserta yang merupakan guru penggerak di bidang Bahasa Inggris. Selama ini, pelatihan umumnya untuk meningkatkan kemampuan Bahasa Inggris atau literasi. Dengan adanya pelatihan menulis kreatif, peserta mendapatkan pengalaman mengekspresikan perasaannya melalui tulisan (Falia & Kholil, 2024). Salah satu peserta menyebutkan bahwa ia tidak terbiasa menuliskan perasaannya, tetapi dengan teknik yang diberikan, ia pun dapat melakukannya. Selain itu, tulisan-tulisan yang dibuat menunjukkan adanya refleksi positif terhadap pengalaman-pengalaman sebagai guru dan anggota masyarakat. Hal ini sejalan dengan hasil pelatihan yang menunjukkan peserta mendapat pengalaman positif selama pelatihan karena mendapat ruang untuk menyampaikan perasaannya.

Berdasarkan tulisan peserta, tampaknya telah ada indikasi ‘*writing for healing*’. Seperti yang telah diungkapkan di atas, para peserta menuliskan refleksi atas tugas mereka sebagai guru, anggota keluarga, dan anggota masyarakat. Pemulihan berangkat dari keberanian merefleksikan pengalaman pribadinya untuk menjadi lebih baik (Rodriguez-Morales, 2020; Tanaka, 2018). Hal tersebut tercermin dalam tulisan para peserta karena hampir semuanya diakhiri dengan pernyataan bersyukur, menghibur diri bahwa mereka telah berupaya yang terbaik dalam hidup mereka, ataupun menaruh harapan bahwa kelak hidup mereka akan lebih baik. Namun, apabila melihat hasil tulisan peserta, tampaknya peserta masih belum dapat mengungkapkan trauma yang dialaminya. Kebanyakan tulisan berisikan rasa bahagia dan harapan, misalnya tulisan tentang keberhasilan peserta mencapai cita-citanya, kebahagiaan peserta bersama keluarga yang dicintainya, serta harapannya untuk diri dan keluarganya nanti.

Studi yang dilakukan sebelumnya mengenai menulis kreatif sebagai sarana penyembuhan menunjukkan adanya ungkapan rasa marah, sedih, kecewa, ataupun cemas atas sebuah peristiwa traumatis di masa lalu dalam tulisan awal (Deveney & Lawson, 2022; Prameswari, 2022; Syah, 2023). Penelitian PkM ini menunjukkan hasil yang berbeda karena tulisan awal para peserta tidak banyak menunjukkan perasaan kecewa, cemas, apalagi marah. Melihat hal ini, ada dua kemungkinan penyebabnya. Pertama, para peserta tidak memiliki pengalaman buruk apalagi traumatis. Kedua, peserta belum menggali pengalaman traumatisnya. Padahal, salah satu tujuan pelatihan ini adalah untuk membantu peserta mengendalikan emosinya melalui menulis. Gagasan yang dinyatakan dalam studi terdahulu mengungkapkan betapa sulitnya menceritakan pengalaman pribadi dan berbagi (Barta & Andalibi, 2021; Järvelä et al., 2023). Hal tersebut terlihat ketika menelaah kembali kegiatan menulis dalam kegiatan PkM ini dan disimpulkan bahwa tampaknya waktu pelatihan terlalu singkat bagi peserta untuk lebih terbuka dan berbagi pengalaman buruk. Proses membuat seseorang lebih terbuka untuk berbagi mengenai masalahnya memerlukan proses yang bertahap dan lebih panjang. Dapat dikatakan bahwa, seperti studi sebelumnya, butuh waktu bagi peserta untuk mengingat kembali peristiwa traumatis dan mengungkapkan perasaannya (Campodonico et al., 2022; Fox, 2021). Dengan mempertimbangkan hal ini, tim PkM Sastra Prodi Bahasa dan Sastra Inggris mengusulkan tambahan waktu pelatihan agar terjadi komunikasi yang lebih intensif dan ruang yang lebih besar bagi peserta untuk mencurahkan perasaan atas peristiwa buruk, bahkan traumatis mereka dalam bentuk tulisan. Apalagi dengan adanya gagasan menerbitkan tulisan peserta dalam bentuk buku, pelatihan lanjutan yang berisikan kegiatan menulis, berefleksi, dan merevisi hasil tulisan menjadi sangat penting dalam meningkatkan kualitas tulisan yang layak terbit. Usul ini telah disambut baik dan sedang diupayakan waktu yang disepakati untuk pelatihan lanjutan.

CONCLUSION

Hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menunjukkan bahwa peserta pelatihan “Writing for Healing” menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti setiap sesi yang diselenggarakan. Proses pengumpulan data dan implementasi metode dilakukan melalui lima kali pertemuan yang meliputi pemaparan materi, praktik menulis kreatif, dan refleksi pengalaman. Selama kegiatan, peserta diberi kesempatan untuk menuliskan perasaan mereka menggunakan berbagai teknik penulisan kreatif. Sebagai hasilnya, para peserta menunjukkan respons positif dengan produk tulisan yang dihasilkan dan bahkan berniat untuk mempublikasikan karya mereka dalam bentuk buku.

Kontribusi utama dari kegiatan ini adalah meningkatkan kesadaran peserta akan pentingnya menulis sebagai alat pemulihan mental dan memberikan wawasan baru tentang cara menangani perundungan di sekolah. Namun, keterbatasan dari kegiatan ini adalah bahwa hasil tulisan peserta belum sepenuhnya menggali pemaknaan yang lebih dalam mengenai penyebab dan solusi perundungan. Oleh karena itu, tim PkM merekomendasikan untuk melaksanakan pelatihan lanjutan yang lebih mendalam untuk menggali pemaknaan tersebut dan memperkuat efektivitas metode ini dalam menangani masalah perundungan. Kegiatan ini membuka ruang untuk pengembangan lebih lanjut dalam program pengabdian kepada masyarakat, terutama yang berkaitan dengan kesehatan mental dan penanggulangan perundungan di sekolah.

AUTHORS' NOTE

Para penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya pada LPPM UPI yang telah mendanai program PkM ini dan terutama kepada para guru penggerak dari Balai Guru Penggerak Bali yang telah berkontribusi besar terhadap terlaksananya program PkM ini.

REFERENCES

- Alwasilah, S. S. (2024). The effect of creative writing activities on the story writing skill in university curriculum. *Journal of Education Research*, 5(3), 3974-3982.
- Barta, K., & Andalibi, N. (2021). Constructing authenticity on TikTok: Social norms and social support on the "Fun" platform. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 5(CSCW2), 1-29.
- Campodonico, C., Varese, F., & Berry, K. (2022). Trauma and psychosis: A qualitative study exploring the perspectives of people with psychosis on the influence of traumatic experiences on psychotic symptoms and quality of life. *BMC psychiatry*, 22(1), 1-12.
- Caruth, C., Craps, S., Hirsch, M., Jarvis, J., & Rigney, A. (2025). Roundtable: Memory, Literature, and "Literary Memory Studies". *Cham: Springer Nature Switzerland*, 1(1), 25-44.
- Deveney, C., & Lawson, P. (2022). Writing your way to well-being: An IPA analysis of the therapeutic effects of creative writing on mental health and the processing of emotional difficulties. *Counselling and Psychotherapy Research*, 22(2), 292-300.
- Downes, S., & Römhild, J. (2022). Pandemic fiction as therapeutic play: The New York Times Magazine's The Decameron Project (2020). *Thesis Eleven*, 169(1), 45-61.
- Effe, A. (2025). Narrative Identity and Creative Writing: Crafting and Imagining Possible Lives. *Topoi*, 44(3), 1-12.
- Falia, F. N. A., & Kholil, K. L. R. (2024). Terapi menulis ekspresif sebagai media katarsis dalam mengurangi kecemasan: Systematic literature review. *JIEGC Journal of Islamic Education Guidance and Counselling*, 5(2), 99-112.
- Fox, R. (2021). Recalling emotional recall: reflecting on the methodological significance of affective memory in autoethnography. *Text and Performance Quarterly*, 41(2), 61-80.

- Gowsalya, P., & Jothi, C. (2025). She who remembers: Gendered trauma as survival and resistance in Scholastique Mukasonga's writing. *International Journal of English Language and Literature Studies*, 14(3), 192-206.
- Hikmat, R., Yosep, I., Hernawaty, T., & Mardhiyah, A. (2024). A scoping review of anti-bullying interventions: Reducing traumatic effect of bullying among adolescents. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 17(1), 289-304.
- Järvelä, S., Nguyen, A., & Hadwin, A. (2023). Human and artificial intelligence collaboration for socially shared regulation in learning. *British Journal of Educational Technology*, 54(5), 1057-1076.
- Mayor, C., & Pollack, S. (2022). Creative writing and decolonizing intersectional feminist critical reflexivity: Challenging neoliberal, gendered, white, colonial practice norms in the COVID-19 pandemic. *Affilia*, 37(3), 382-395.
- Mulyani, A. S., Yudiyanto, M., & Sabirin, A. (2023). Model meaningful learning untuk meningkatkan kreativitas pada pembelajaran menulis cerita. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(19), 1006-1018.
- Prameswari, S. L., Mareta, R., Wardani, S. (2022). The effectiveness of expressive writing therapy in reducing anxiety in children victims of bullying at SMP Negeri 1 Mojotengah Wonosobo in 2021. *Urecol Journal. Part D: Applied Sciences*, 2(1), 20-28.
- Puggioni, R. (2023). Two years of the COVID-19 crisis: Anxiety, creativity and the everyday. *Societies*, 13(2), -13.
- Risfaisal, Maemunah, & Saiful, N. I. (2025). Fenomena bullying di sekolah: Studi kasus di UPT SMP Negeri 4 Masamba, Luwu Utara. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 12(1), 104-112.
- Rodriguez-Morales, L. (2020). 'That's the Spiritual Side of Me': Men's autobiographical accounts of recovery in twelve step fellowships. *Implicit Religion*, 22(2), 1-126.
- Rowland, A. (2024). Fiction as Testimony. *Literature and History*, 33(1), 37-52.
- Rusli, H., Harun, M., & Hanum, W. (2025). Tsunami Mitigation in novels set in aceh as disaster education for Z-generation. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 1479(1), 1-11.
- Saleh, L. (2025). Magical representations of individual and collective trauma in al-Samman's Beirut Nightmares. *International Journal of Arabic-English Studies (IJAES)*, 25(1), 1-10.
- Saunders, M. (2020). Autofiction, autobiografiction, autofabrication, and heteronymity: Differentiating versions of the autobiographical. *Biography*, 43(4), 763-780.
- Sidiq, M., Larashaty, A. A., Ma'arif, S., Magfira, M., Hidayatullah, M. S., Hafil, M., Darmayanti, L., Renaldi, R., & Munir, N. (2025). Sosialisasi anti kekerasan di sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 2(3), 3150-3154.
- Syah, A. Y. (2023). The effect of expressive writing therapy in reducing anxiety levels in adolescent bullying victims. *Babali Nursing Research*, 4(3), 337-347.
- Tabelessy, N. (2019). Kreativitas menulis karangan persuasi siswa SMP. *Jurnal Tahuri*, 16(2), 35-46.

- Tanaka, K. (2018). Strengths promoting the recovery process in older adults with depression. *Journal of Clinical Nursing*, 27(16), 3032-3043.
- Tjongjono, B., Gunardi, H., Pardede, S. O., Wiguna, T. (2019). Perundungan-siber (cyberbullying) serta masalah emosi dan perilaku pada pelajar usia 12-15 tahun di Jakarta Pusat. *Sari Pediatri*, 20(6), 342-348.
- Turki, H. I., & Ashmawy, M. F. (2024). Ethics of storytelling: The wounds of deception and pseudo-PTSD in atonement. *Journal of Narrative and Language Studies*, 12(26), 330-340.
- Utami, R. R. (2023). Mourning one's own mortality: Analysis of Kazuo Ishiguro's Never Let Me Go. *Aksara*, 35(2), 1-12.
- Widaningsih, S., Rizki, R. D. S., Ruliyanti, S., & Lesmana, F. R. (2024). Pencegahan dan penanganan bullying di lingkungan sekolah. *JE (Journal of Empowerment)*, 5(2), 229-240.

LAMPIRAN

Tabel 2. Hasil Survey Awal Tim PKM KBK Sastra di Bali 1-5

Guru	1. Perundungan di sekolah mengalami peningkatan dalam beberapa tahun terakhir.	2. Saya pernah menghadapi atau menyaksikan kasus perundungan di lingkungan sekolah saya.	3. Saya merasa mampu menangani kasus perundungan di sekolah.	4. Perundungan memiliki dampak fisik yang signifikan terhadap siswa.	5. Perundungan memiliki dampak psikologis yang signifikan terhadap siswa.
NPDE	Setuju	Setuju	Setuju	Setuju	Sangat Setuju
NWS	Tidak Setuju	Setuju	Setuju	Setuju	Setuju
SS	Setuju	Setuju	Netral	Sangat Setuju	Sangat Setuju
EM	Tidak Setuju	Setuju	Setuju	Setuju	Setuju
RW	Setuju	Setuju	Setuju	Setuju	Sangat Setuju
PH	Netral	Setuju	Setuju	Netral	Setuju
IMS	Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Setuju	Setuju
IACA	Setuju	Setuju	Setuju	Setuju	Sangat Setuju
MRW	Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Setuju	Sangat Setuju
IPOS	Sangat Setuju	Tidak Setuju	Netral	Netral	Sangat Setuju
IADO	Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju	Sangat Setuju
NPS	Setuju	Setuju	Setuju	Setuju	Sangat Setuju
NMW	Setuju	Setuju	Setuju	Sangat Setuju	Sangat Setuju
PW	Netral	Setuju	Setuju	Setuju	Setuju
IGASH	Setuju	Setuju	Netral	Setuju	Sangat Setuju
PP	Setuju	Setuju	Setuju	Setuju	Sangat Setuju
DMR	Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Setuju	Sangat Setuju
MWK	Sangat Setuju	Tidak Setuju	Netral	Setuju	Setuju

Sumber: Penelitian 2025

Tabel 3. Hasil Survey Awal Tim PKM KBK Sastra di Bali 6-10

Guru	6. Pemahaman tentang trauma sangat penting dalam penanganan perundungan di sekolah.	7. Saya pernah mengikuti pelatihan terkait penanganan perundungan sebelumnya.	8. Menulis kreatif adalah bentuk terapi yang efektif untuk siswa yang mengalami trauma karena perundungan.	9. Guru memiliki peran penting dalam menangani perundungan dan trauma di sekolah.	10. Sekolah saya mendukung upaya guru dalam mengatasi perundungan dan trauma.
NPDE	Sangat Setuju	Setuju	Setuju	Sangat Setuju	Sangat Setuju
NWS	Setuju	Setuju	Setuju	Sangat Setuju	Sangat Setuju
SS	Sangat Setuju	Setuju	Setuju	Setuju	Setuju
EM	Setuju	Setuju	Setuju	Setuju	Setuju
RW	Setuju	Setuju	Setuju	Setuju	Setuju
PH	Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju	Setuju
IMS	Setuju	Setuju	Setuju	Setuju	Setuju
IACA	Setuju	Setuju	Sangat Setuju	Sangat Setuju	Sangat Setuju
MRW	Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Setuju	Setuju
IPOS	Sangat Setuju	Netral	Setuju	Setuju	Sangat Setuju
IADO	Sangat Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Setuju	Setuju
NPS	Setuju	Netral	Setuju	Setuju	Setuju
NMW	Sangat Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju	Sangat Setuju
PW	Setuju	Setuju	Netral	Setuju	Sangat Setuju
IGASH	Setuju	Netral	Setuju	Setuju	Setuju
PP	Sangat Setuju	Netral	Sangat Setuju	Setuju	Setuju
DMR	Sangat Setuju	Tidak Setuju	Sangat Setuju	Sangat Setuju	Sangat Setuju
MWK	Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Setuju	Sangat Setuju

Sumber: Penelitian 2025

Tabel 4. Hasil Survey Solusi Mengatasi Perundungan Melalui Strategi “Writing for Healing”

Guru	Menurut Bapak/Ibu, apakah solusi terbaik untuk mengatasi perundungan?	Menurut Bapak/Ibu, bagaimana menulis dapat membantu mengatasi perundungan?
NPDE	Membuat kesepakatan kelas, tata tertib dan kebijakan sekolah yang berpihak pada murid	Dengan menulis seseorang dapat menyadari perasaannya, mengelola emosi, dan mengungkapkan perasaan dengan cara yang sehat.
NWS	Pendekatan yang humanis	Menulis adalah salah satu cara mengeksplorasi diri dengan bebas dan merdeka sehingga bagi kita yang kesulitan dalam menyampaikan sesuatu secara langsung menulis dapat membantu sebagai <i>self-healing</i> .
SS	Komunikasi di antara orang yang seharusnya terlibat	Korban bisa menuangkan apa yang dirasakan
EM	Adanya tim untuk menangani hal tersebut dan kolaborasi antar warga sekolah	Melalui menulis siswa mampu mengekspresikan pengalaman mereka dan berpikir kritis tentang solusinya

Guru	Menurut Bapak/Ibu, apakah solusi terbaik untuk mengatasi perundungan?	Menurut Bapak/Ibu, bagaimana menulis dapat membantu mengatasi perundungan?
RW	Meningkatkan komunikasi yang efektif	Menulis juga merupakan salah satu cara berkomunikasi yang efektif
PH	Adanya kesadaran dan pemahaman dari masing-masing individu terkait dengan individu lainnya	Dengan menulis, masing-masing individu dapat mengutarakan sebuah kejadian yang membuat mereka lebih mengeluarkan emosinya dalam bentuk yang lebih positif
IMS	Mengajarkan tata krama di sekolah baik dalam hal berbahasa dan berperilaku	Akan membantu peserta didik untuk meluapkan emosinya melalui menulis

Sumber: Penelitian 2025