

Education on the Use of the Indonesian Standard Quick Response Code (QRIS) as a Non-Cash Payment Method in Sari Galuh Village, Tapung District, Kampar Regency

Psikoedukasi People Pleaser dan Latihan Terapi Ekspresif Writing: Upaya Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental Remaja melalui Program KKN

Sehani^{*1}, Imraatul Lathifah², Fajar Ratu Syahira³, Nur Muhammad Salidin⁴, Fangki Prajoni⁵, Naili Amaliyah⁶, Khofifathul Mashfufah⁷, Muhammad Afrizal⁸, M. Raghil⁹, Fayza Nur Amalia¹⁰, Shintia Almita Sari¹¹, Abelya Agusfiranda¹², Tio Alkadri¹³

¹Program Studi D3 Manajemen Perusahaan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

^{2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13} Mahasiswa KKN (Kuliah Kerja Nyata) Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

*Corresponding author's e-mail: sehani@gmail.com

Abstract

This community service activity aims to provide education about the people-pleaser phenomenon and introduce a simple intervention in the form of expressive writing therapy as a preventative measure in managing students' emotions. The program was implemented at SMP Negeri 7 Tandun through stages of socialization, discussion, and expressive writing practice combined with symbolization of releasing negative emotions. Observations showed that students participated in the activity enthusiastically, were able to relate the material to personal experiences, and felt an emotional release after participating in the writing session. These findings are in line with the theory that states that expressive writing is effective in helping individuals organize emotions and improve psychological well-being. Student responses demonstrated enthusiasm and active involvement in the discussion. This activity contributed to strengthening adolescents' emotional management skills and served as an example of collaboration between the disciplines of Psychology and Islamic Educational Guidance and Counseling.

Keywords: People Pleaser, Expressive Writing, Adolescents, Psychoeducation.

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai fenomena people pleaser serta memperkenalkan intervensi sederhana berupa terapi expressive writing sebagai upaya preventif dalam pengelolaan emosi siswa. Program dilaksanakan di SMP Negeri 7 Tandun melalui tahapan sosialisasi, diskusi, dan praktik menulis ekspresif yang dipadukan dengan simbolisasi pelepasan emosi negatif. Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa mengikuti kegiatan dengan antusias, mampu mengaitkan materi dengan pengalaman pribadi, serta merasakan pelepasan emosional setelah mengikuti sesi menulis. Temuan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa expressive writing efektif dalam membantu individu mengorganisasi emosi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Respon siswa menunjukkan antusiasme dan keterlibatan aktif dalam diskusi. Kegiatan ini memberikan kontribusi dalam memperkuat keterampilan pengelolaan emosi remaja sekaligus menjadi contoh kolaborasi antara disiplin Psikologi dan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam.

Kata Kunci: People Pleaser, Expressive Writing, Remaja, Psikoedukasi.

PENDAHULUAN

Remaja berada pada tahap perkembangan psikososial yang krusial, di mana pencarian identitas dan keinginan untuk diterima dalam lingkungan sosial sangat kuat. Menurut dinamika perkembangan identitas masa remaja, individu sangat dipengaruhi oleh hubungan dengan teman sebaya dan norma sosial saat mereka mencoba memahami siapa diri mereka dan apa nilai-nilai yang mereka pegang (Branje et al., 2021). Pada fase ini, ada risiko yang muncul jika kebutuhan akan pengakuan sosial menjadi dominan, yaitu ketika remaja bisa mengembangkan kecenderungan untuk selalu menyenangkan orang lain (*people pleasing*), karena takut ditolak, takut dianggap beda, atau takut dievaluasi negatif oleh teman sebaya. Meskipun belum banyak penelitian yang secara khusus menyebut “*people pleasing*” pada remaja SMP, penelitian tentang *anxiety* sosial, “*fear of negative evaluation*” (takut penilaian negatif), dan hubungan pertemanan menunjukkan bahwa kecemasan terhadap bagaimana orang lain menilai kita merupakan prediktor kuat dari perilaku menghindar dan rasa rendah diri (Baartmans et al., 2024).

Perilaku *people pleasing* ini, jika berlangsung terus-menerus, dapat membawa dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja. Misalnya, *anxiety* sosial meningkat karena stres terus menerus dalam situasi sosial, misalnya seperti harga diri rendah karena remaja lebih membandingkan dirinya berdasarkan penerimaan teman sebaya daripada berdasarkan nilai-nilai diri yang autentik dan kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) ketika selalu menekan kebutuhan diri sendiri demi menyenangkan orang lain. Dukungan empiris datang dari studi yang memvalidasi instrumen “*People-Pleasing Questionnaire*” di kalangan mahasiswa di Tiongkok, yang menemukan bahwa kecenderungan *people pleasing* yang lebih tinggi berkorelasi dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih rendah (Kuang X et al., 2025). Selain itu, penelitian tentang “*fear of negative evaluation*” dan *social anxiety* memperlihatkan bahwa remaja yang sangat khawatir akan penilaian orang lain cenderung menghindari interaksi sosial, meremehkan seberapa besar teman sebaya menyukai mereka, yang semakin memperkuat rasa cemas dan rendah diri (Baartmans et al., 2024).

Untuk membantu mengelola efek negatif dan mencegah dampak lebih lanjut, intervensi berupalatihan *expressive writing* telah banyak diteliti dan menunjukkan hasil yang menjanjikan pada remaja. *Expressive writing* atau tulisan ekspresif adalah teknik di mana individu menuliskan pengalaman emosional mereka selama beberapa sesi, yang membantu mereka mengorganisasi emosi, mengurangi afek negatif, dan meningkatkan aspek psikologis positif seperti optimisme dan kesejahteraan subjektif (Soliday et al., 2024). Sebagai contoh, meta-analisis “*How Effective are Expressive Writing Interventions for Adolescents?*” menunjukkan bahwa meskipun efeknya relatif kecil, ada perbaikan yang signifikan dalam domain *Emotional Distress*, *Problem Behavior*, *Social Adjustment*, dan partisipasi sekolah pada remaja umur 10-18 tahun yang mengikuti intervensi tulisan ekspresif dibanding control (Travagin et al., 2015).

Berdasarkan kerangka teori dan bukti empiris tersebut, pelaksanaan psikoedukasi dan praktik pelatihan *expressive writing* di SMP Negeri 7 Tandun akan sangat relevan dan bermanfaat. Edukasi mengenai apa itu *people pleaser*, bagaimana perilaku ini muncul, serta dampak-dampaknya perlu disampaikan secara interaktif

agar siswa menyadari mekanismenya dalam diri mereka sendiri. Selanjutnya, melalui sesi *expressive writing*, siswa dapat diberi kesempatan menuliskan situasi ketika mereka merasa tertekan untuk menyenangkan orang lain, mengenali emosi yang muncul, mengeksplor bagaimana seharusnya mereka bisa menetapkan batas (*boundaries*), dan dilatih keterampilan untuk mengatakan “tidak” atau menyatakan keinginan diri dengan cara yang sehat. Kombinasi antara edukasi dan praktek ini diharapkan mampu mengurangi kecemasan, meningkatkan harga diri, dan menguatkan identitas diri remaja.

METODE

Kegiatan psikoedukasi dilakukan pada hari Sabtu pagi pada tanggal 2 Agustus 2025 yang dilaksanakan di SMP Negeri 7 Tandun, merupakan hasil kolaborasi antara Program Studi Psikologi dan Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam. Peserta kegiatan adalah siswa/i kelas IX SMP Negeri 7 Tandun dan beberapa tim KKN dengan jumlah sekitar 30 orang.

Metode pelaksanaan terdiri dari beberapa tahapan: Pertama, Persiapan. Beberapa hari sebelum kegiatan, tim KKN melakukan koordinasi dengan pihak sekolah. Kemudian sebelum kegiatan dimulai, tim KKN melakukan persiapan berupa, penataan tempat, pemasangan peralatan presentasi seperti laptop dan proyektor, serta persiapan alat pendukung seperti pengeras suara untuk memutar instrumen musik bernuansa tenang.



Gambar 1. Tahap Persiapan dan Koordinasi

Kedua, Pelaksanaan. Acara diawali dengan pembukaan dan pengenalan singkat, dilanjutkan dengan penjelasan mengenai tujuan kegiatan, dan kemudian penyampaian materi mengenai fenomena *people pleaser*, dampaknya, pengetahuan hak diri sendiri dan langkah yang harus dilakukan. Setelah pemaparan, peserta diberi kesempatan untuk melakukan tanya jawab serta diskusi singkat. Sebagai tindak lanjut dari psikoedukasi, kegiatan ini dilengkapi dengan latihan terapi *expressive writing* yang dikemas sebagai bentuk intervensi psikologis dan teknik konseling preventif. Peserta diminta menuliskan pesan kepada individu yang sering membuat mereka merasa dirugikan atau terluka secara emosional. Selama proses menulis,

diperdengarkan instrument musik yang lembut untuk membantu siswa mengekspresikan emosinya secara alami. Setelah selesai, surat-surat tersebut dibagi menjadi beberapa bagian dan dimasukkan ke dalam botol berisi air sebagai simbol pelepasan emosi negatif yang mereka alami.

Ketiga, Penutup. Kegiatan diakhiri dengan refleksi dan penyampaian pesan motivasi, di mana siswa berbagi perasaan setelah mengikuti kegiatan, serta penguatan makna kegiatan agar siswa dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Seluruh pelaksanaan kegiatan didokumentasikan dan diamati melalui catatan respon non-verbal untuk memperkaya data hasil program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi mengenai fenomena *people pleaser* yang dipadukan dengan intervensi *expressive writing*, di SMP Negeri 7 Tandun berjalan dengan lancar dan respons siswa cukup positif. Peserta sekitar 25 siswa usia 13–15 tahun menunjukkan partisipasi aktif, terbukti dari banyaknya pertanyaan yang diajukan serta antusiasme saat diminta menyebutkan pengalaman pribadi terkait kesulitan menolak permintaan teman atau orang lain. Diskusi interaktif memungkinkan siswa menyebut contoh nyata perilaku *people pleaser* serta mulai memahami dampak negatifnya seperti rasa terbebani dan konflik pada diri sendiri.



Gambar 2. Penyampaian Materi

Dalam sesi intervensi *expressive writing*, suasana dibuat tenang dengan instrument musik lembut untuk mendukung fokus. Siswa menuliskan pesan untuk orang-orang yang mereka rasakan sering membuat mereka sedih atau dirugikan. Observasi menunjukkan siswa tampak serius dan emosional selama proses penulisan, dibuktikan dengan cara siswa menulis sambil sesekali melirik kanan dan kiri mencari inspirasi kata ataupun melihat temannya satu sama lain, bahkan terdapat beberapa siswa yang meneteskan air mata maupun mengusap matanya yang berkaca-kaca. Proses simbolis seperti membagi kertas surat menjadi beberapa bagian dan melarutkannya dalam air digunakan sebagai metode pelepasan. Beberapa siswa melaporkan merasa lebih lega dengan ekspresi tersenyum terlihat setelah kegiatan simbolis tersebut.

Peningkatan pemahaman siswa terhadap perilaku *people pleaser* menunjukkan bahwa psikoedukasi adalah metode efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan remaja. Studi meta-analisis menunjukkan bahwa intervensi psikoedukatif secara signifikan meningkatkan kesadaran tentang isu psikologis dan membantu remaja memperoleh strategi *coping* yang sehat (Morgado et al., 2022). Sebagai contoh, Morgado et al. (2021) menemukan bahwa intervensi psikoedukatif untuk literasi kesehatan mental (*mental health literacy/MHL*) pada remaja mampu meningkatkan kemampuan mereka untuk mengenali, mencegah, dan membantu diri sendiri terhadap kecemasan.



Gambar 3. Peserta Pelatihan

Hasil praktik pelatihan *expressive writing* mendukung teori *expressive writing* yang dikemukakan oleh Pennebaker (1997, dalam Travagin et al., 2015). bahwa menuliskan pengalaman emosional dapat mengorganisasi emosi, mengurangi tekanan psikologis, dan meningkatkan kesejahteraan subjektif. Dalam konteks ini, proses penulisan dan pelepasan simbolis dengan surat dan air, bertindak sebagai respon emosional nyata yang membantu siswa meredakan beban emosional. Studi meta-analisis & review terkini menemukan hasil kecil tetapi signifikan pada kesejahteraan psikologis remaja setelah intervensi *expressive writing*, termasuk penurunan *distress* emosional dan peningkatan penyesuaian sosial (Travagin et al., 2015).

Kombinasi antara psikoedukasi dan praktik intervensi nyata tampaknya lebih efektif daripada pendekatan tunggal. Dengan bukan hanya memperoleh pengetahuan kognitif mengenai perilaku dan dampaknya, siswa juga mengalami proses emosional yang konkret, yaitu: menulis, meresapi, dan melampiaskan emosi melalui simbolis. Hal ini sejalan dengan temuan review bahwa intervensi sekolah-berbasis yang melibatkan praktik emosional menunjukkan hasil yang lebih baik dibanding yang hanya teori atau penyampaian informasi semata (Amos et al., 2025). Waktu kegiatan yang relatif singkat dan tanpa evaluasi jangka panjang membatasi kemampuan untuk menilai keberlanjutan efek dari intervensi ini. Banyak penelitian *expressive writing* menunjukkan bahwa efek positifnya mungkin bertahan jika ada intervensi lanjutan atau sesi berulang. (Travagin et al., 2015).

PENUTUP

Kegiatan psikoedukasi mengenai *people pleaser* yang dilaksanakan melalui program KKN di SMP Negeri 7 Tandun memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental pada remaja. Psikoedukasi ini tidak hanya membantu siswa memahami konsep *people pleaser* dan dampak negatifnya, tetapi juga menekankan pentingnya sikap asertif dalam membangun hubungan sosial yang sehat. Intervensi berupa pelatihan *expressive writing* memberikan pengalaman emosional yang mendalam, di mana siswa dapat menyalurkan perasaan terpendam dan merasakan pelepasan beban emosional. Respon positif yang ditunjukkan peserta memperlihatkan bahwa kegiatan ini berperan dalam penguatan keterampilan regulasi emosi, sehingga relevan sebagai upaya preventif dan promotif di bidang psikologi pendidikan.

Selain itu, kegiatan ini menjadi contoh nyata kolaborasi antara Program Studi Psikologi dan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, yang mengintegrasikan pendekatan psikologis dengan nilai-nilai konseling Islami untuk mendukung keseimbangan emosional remaja. Kedepannya, program serupa perlu dikembangkan secara berkelanjutan dengan evaluasi jangka panjang serta pendekatan kuantitatif, agar efektivitas intervensi dapat diukur lebih sistematis dan memberikan kontribusi lebih luas bagi pengembangan ilmu psikologi maupun pendidikan konseling.

REFERENSI

- Amos J, Moase J, Sladeczek IE. (2025) A scoping review of school-based expressive writing implementation reporting practices: missed opportunities and new research directions. *Discover Mental Health*. 5(1):27. doi: 10.1007/s44192-025-00151-3.
- Baartmans JMD, van Steensel BFJA, Pouwels JL, Lansu TAM, Wiers RWHJ, Bögels SM, Klein AM. (2024) The Relation Between Social Anxiety and Perceptions of Likeability and Friendship in Adolescents. *Clin Psychol Eur*. 6(4). e10705. doi: 10.32872/cpe.10705.
- Branje S, de Moor EL, Spitzer J, Becht AI. (2021) Dynamics of Identity Development in Adolescence: A Decade in Review. *J Res Adolesc. Journal of Research on Adolescence*. 31(4). 908-927. doi: 10.1111/jora.12678.
- Kuang X, Li H, Luo W, Zhu J, Ren F. (2025) The Mental Health Implications of People-Pleasing: Psychometric Properties and Latent Profiles of the Chinese People-Pleasing Questionnaire. *Psych Journal*. 14(4). 500-512. doi: 10.1002/pchj.70016.
- Morgado T, Lopes V, Carvalho D, Santos E. (2022) The Effectiveness of Psychoeducational Interventions in Adolescents' Anxiety: A Systematic Review Protocol. *Nursing Report*. 12(1). 217-225. doi: 10.3390/nursrep12010022.
- Morgado, T., Loureiro, L., Rebelo Botelho, M. A., Marques, M. I., Martínez-Riera, J. R., & Melo, P. (2021). Adolescents' Empowerment for Mental Health Literacy in School: A Pilot Study on ProLiSMental Psychoeducational Intervention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 8022. doi.org/10.3390/ijerph18158022.

- Soliday E, Garofalo JP, Rogers D. (2004) Expressive Writing Intervention for Adolescents' Somatic Symptoms and Mood. *Journal of Clinical Child Adolescents Psychology*. 33(4). 792-801. doi: 10.1207/s15374424jccp3304_14.
- Travagin G, Margola D, Revenson TA. (2015) How Effective are Expressive Writing Interventions for Adolescents? A Meta-Analytic Review. *Clinical Psychology Review*. 36. 42-55. doi: 10.1016/j.cpr.2015.01.003.