



Meningkatkan Ekspresi Diri dengan Monolog di SMA Muhammadiyah 8 Ciputat

Sugiyono¹, Sabri Koebanu¹, Yasir Mubarak^{1*}

¹Program Studi Sastra Indonesia, Universitas Pamulang, Jl. Raya Puspatek, Buaran, Kec. Pamulang, Kota Tangerang Selatan, Banten, Indonesia, 15310

*Email korespondensi: dosen02264@unpam.ac.id

ARTICLE INFO

Article history

Received: 10 Sep 2025

Accepted: 15 Oct 2025

Published: 30 Nov 2025

Kata kunci:

Art therapy;

Ekspresi diri;

Monolog;

Remaja.

Keyword:

Art therapy;

Monologue;

Self-expression;

Teenagers.

ABSTRAK

Background: Masa remaja merupakan fase perkembangan yang kompleks, ditandai oleh kebutuhan untuk mengekspresikan identitas diri, mengelola emosi, dan menghadapi tekanan sosial. Monolog sebagai seni pertunjukan berbasis sastra lisan dapat menjadi media untuk menyalurkan ekspresi diri sekaligus berfungsi sebagai *art therapy*. Kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan literasi sastra, kreativitas, dan keterampilan komunikasi remaja melalui praktik menulis dan membawakan monolog. **Metode:** Program dilaksanakan oleh Program Studi Sastra Indonesia Universitas Pamulang di SMA Muhammadiyah 8 Ciputat dengan melibatkan siswa kelas XI sebagai peserta. Kegiatan dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu pengenalan konsep monolog, penulisan naskah berbasis pengalaman pribadi, pementasan monolog, serta pemberian apresiasi dan motivasi. **Hasil:** Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan partisipasi aktif hingga 89%, kemampuan mengekspresikan emosi, kepercayaan diri, dan literasi emosional siswa. Selama kegiatan, siswa menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti setiap tahap. PKM ini menciptakan lingkungan suportif yang mendorong ekspresi diri, pengelolaan emosi, dan penguatan keterampilan sosial, sekaligus mendukung pengembangan karakter, kreativitas, dan apresiasi sastra di kalangan remaja. **Kesimpulan:** Kegiatan PKM ini berhasil menyediakan wadah ekspresi diri yang konstruktif bagi remaja melalui seni monolog. Program ini memiliki potensi untuk dikembangkan lebih lanjut sebagai bagian dari pengembangan diri siswa di lingkungan sekolah.

ABSTRACT

Background: Adolescence is a complex developmental phase, characterized by the need to express self-identity, manage emotions, and face social pressures. Monologue as a performing art based on oral literature can be a medium for channeling self-expression while also functioning as art therapy. This activity is designed to improve literary literacy, creativity, and communication skills of adolescents through the practice of writing and performing monologues. **Method:** The program was implemented by the Indonesian Literature Study Program of Pamulang University at SMA Muhammadiyah 8 Ciputat involving 11th grade students as participants. The activity was carried out through several stages, namely the introduction of the concept of monologue, writing scripts based on personal experiences, performing monologues, and providing appreciation and motivation. **Result:** The evaluation results showed an increase in active participation of up to 89%, the ability to express emotions, self-confidence, and emotional literacy of students. During the activity, students showed high enthusiasm in participating in each stage. This PKM

creates a supportive environment that encourages self-expression, emotional management, and strengthening social skills, while supporting the development of character, creativity, and literary appreciation among adolescents. **Conclusion:** This PKM activity successfully provides a constructive platform for self-expression for adolescents through the art of monologue. This program has the potential to be further developed as part of student self-development in the school environment.



© 2024 by authors. Lisensi Jurnal Solma, UHAMKA, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY) license.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase yang khas, ditandai oleh meningkatnya gejala emosi namun kemampuan pengendalian diri masih dalam tahap perkembangan (Turpyn dkk., 2015). Masa remaja ditandai dengan seringnya menghadapi tantangan emosional, munculnya emosi yang lebih intens, serta penggunaan penekanan ekspresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia yang lebih tua (Wylie dkk., 2023). Padahal, komunikasi yang berlandaskan kejujuran, rasa saling menghargai, serta empati dapat menciptakan hubungan interpersonal yang sehat dan berkontribusi pada tercapainya kesejahteraan mental (Yumar dkk., 2023). Sayangnya, tidak sedikit remaja yang mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi, baik melalui ucapan maupun tulisan, karena minimnya kebiasaan atau adanya ketakutan terhadap penilaian negatif dari orang lain.

Remaja bukan lagi anak-anak, tetapi juga belum sepenuhnya dewasa. Pada tahap transisi ini, mereka tidak sepenuhnya bergantung pada orang tua, namun juga belum sepenuhnya mandiri. Salah satu tantangan utama pada masa ini adalah pembentukan identitas diri. Selain itu, perubahan hormonal yang menyertai proses perkembangan fisik dapat memicu munculnya fluktuasi suasana hati dan emosi. Banyak remaja menjadi lebih mudah tersulut emosi, bersikap tidak sabar, serta sering berdebat dengan orang tua mengenai jam pulang atau kegiatan yang mereka pilih dalam upaya mencari pengalaman baru dan sensasi (Bong, 2021). Pandangan Hall (1904) (dalam Arnett, 1999) menyatakan bahwa masa remaja merupakan periode yang ditandai oleh meningkatnya "badai dan tekanan" (storm and stress).

Komunikasi adalah kebutuhan mendasar dalam kehidupan sehari-hari, tanpa adanya komunikasi, hubungan antar sesama makhluk hidup tidak akan dapat terjalin (Lewar dkk., 2023). Komunikasi memberikan berbagai manfaat, salah satunya adalah mencegah terjadinya kesalahpahaman dalam menafsirkan tanda maupun simbol. Proses komunikasi dapat berlangsung secara tradisional maupun modern dengan memanfaatkan beragam media, mulai dari yang sederhana hingga yang kompleks (Rahayu dkk., 2023). Terdapat beragam cara yang digunakan remaja untuk mengekspresikan emosi sedih, namun mereka cenderung lebih sering mengandalkan komunikasi nonverbal dibandingkan penggunaan bahasa verbal dalam menyampaikan kesedihannya (Rahayu dkk., 2023).

Perubahan fisik maupun psikologis yang terjadi pada masa remaja menuntut kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sosial yang semakin luas. Apabila proses adaptasi ini tidak berlangsung secara optimal, energi emosional yang tidak tersalurkan secara konstruktif berpotensi berkembang menjadi perilaku negatif, seperti agresivitas. Temuan penelitian pada remaja di

Spanyol berusia 12–17 tahun mengungkapkan bahwa perilaku agresif memiliki hubungan signifikan dengan tingkat stres, rasa kesepian, serta rendahnya harga diri (Estévez dkk., 2018). Selain itu, remaja dengan impulsivitas tinggi dan kemampuan mengendalikan diri yang rendah cenderung lebih mudah menunjukkan agresi, baik secara langsung maupun melalui hubungan sosial (Sarkisian dkk., 2017). Remaja yang rentan terhadap perilaku bermasalah cenderung menghadapi lebih banyak hambatan dalam membangun identitas diri yang kokoh (Crocetti dkk., 2013). Apabila proses penyesuaian tidak berlangsung dengan baik, energi emosional yang gagal tersalurkan secara positif dapat berujung pada perilaku negatif, seperti agresivitas. Kondisi ini seringkali menimbulkan konflik, baik internal maupun eksternal, yang bersumber dari ketidakseimbangan antara keinginan untuk diakui sebagai individu dewasa dan tindakan yang masih menunjukkan kecenderungan kekanak-kanakan. Ketidakstabilan emosi kerap membuat remaja terlihat impulsif dan mudah terprovokasi. Studi pada remaja menunjukkan bahwa kesulitan dalam regulasi emosi misalnya ketidakmampuan mengendalikan perilaku impulsif saat terguncang serta kurangnya kejelasan terhadap emosi yang dirasakan berhubungan signifikan dengan ciri *borderline personality disorder*, yaitu kondisi yang ditandai secara kuat oleh impulsivitas (Fossati dkk., 2013).

Ulya dkk. (2021) (dalam Setyowati dkk., 2025) menyebutkan bahwa sejak lahir manusia sudah memiliki emosi, dan seiring perkembangan hidupnya manusia dituntut untuk mampu mengendalikan emosi tersebut. Salah satu pemicu munculnya emosi adalah ketika keinginan tidak tercapai. Bentuk reaksi yang terlihat dapat berupa berteriak, berbicara dengan nada tinggi, menghina, melempar atau menjatuhkan benda dengan kasar, menggumam dengan kesal, memelototi, serta tindakan serupa lainnya. Apabila seseorang gagal mengendalikan emosinya, maka dapat muncul dampak negatif yang merugikan dirinya maupun orang lain. Dengan demikian, pengendalian emosi merupakan aspek penting dalam mencapai kehidupan yang harmonis dan seimbang (Setyowati dkk., 2025).

Salah satu pendekatan efektif untuk membantu remaja mengekspresikan emosinya secara sehat adalah melalui *art therapy* atau terapi seni. Terapi ini memberi ruang bagi individu untuk mengungkapkan perasaan seperti marah, takut, cemas, maupun rendah diri dengan cara yang aman dan konstruktif. Melalui aktivitas tersebut, emosi negatif dapat diproses tanpa harus diwujudkan dalam bentuk perilaku agresif (Zuroida & Grahani, 2022). Salah satu bentuk *art therapy* yang berpotensi digunakan untuk tujuan ini adalah monolog.

Monolog, sebagai salah satu bentuk seni pertunjukan berbasis sastra lisan, dapat berfungsi sebagai media terapeutik yang memberi kesempatan bagi individu untuk menyalurkan gagasan dan emosi secara reflektif. Berbeda dengan drama yang melibatkan banyak aktor, monolog dimainkan oleh satu orang dengan eksplorasi mendalam terhadap suasana, ruang, waktu, serta emosi yang intens (Sibua & Madi, 2024). Dalam konteks remaja, monolog dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran diri, melatih keberanian berbicara, serta mengekspresikan pengalaman emosional secara aman dan kreatif.

Berdasarkan latar belakang tersebut, program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) berjudul “Meningkatkan Ekspresi Diri dengan Monolog” dirancang untuk memperkenalkan seni monolog kepada siswa SMA sebagai media ekspresi diri dan refleksi personal. Melalui kegiatan

penulisan serta pementasan monolog secara bergiliran, siswa tidak hanya diajak mengembangkan kreativitas, tetapi juga dilatih memahami dan mengelola emosi secara lebih sehat. Dengan pendekatan yang sederhana namun bermakna, kegiatan ini bertujuan menumbuhkan keberanian remaja dalam menyuarakan pengalaman batin yang selama ini tersimpan. Lebih dari itu, inisiatif ini mencerminkan peran aktif mahasiswa dalam meningkatkan literasi emosional sekaligus apresiasi sastra di kalangan generasi muda. Melalui kegiatan ini, siswa mampu mengenali dan menerima emosi mereka, serta berkembang menjadi individu yang lebih reflektif, komunikatif, dan tangguh dalam menghadapi dinamika kehidupan.

MASALAH

Menyadari pentingnya keberadaan ruang aman sebagai wadah ekspresi diri bagi siswa SMA yang tengah menghadapi dinamika emosional dan sosial, Program Studi Sastra Indonesia Universitas Pamulang menyelenggarakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) bertajuk “Meningkatkan Ekspresi Diri dengan Monolog” di SMA Muhammadiyah 8 Ciputat. Kegiatan ini bertujuan untuk mengenalkan bentuk sastra lisan berupa monolog sebagai medium reflektif, sarana komunikasi intrapersonal, serta latihan keberanian dalam menyuarakan pikiran dan perasaan. Di samping itu, kegiatan ini juga diarahkan untuk menumbuhkan empati, kreativitas, serta membangun kepercayaan diri melalui proses menulis dan menampilkan monolog secara personal. Kegiatan ini dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa Sastra Indonesia sebagai bentuk kontribusi konkret dalam ranah pendidikan dan penguatan karakter peserta didik.

Adapun misi sekolah yang mencakup penanaman nilai religius, pengembangan potensi berdasarkan minat dan bakat, serta pembentukan kemandirian melalui aktivitas pengembangan diri, menjadi landasan kokoh untuk menghadirkan program-program yang mendukung pertumbuhan emosional siswa. Salah satu bentuk realisasi misi tersebut dapat diwujudkan melalui kegiatan monolog, yang sejalan dengan nilai-nilai adab, komunikasi reflektif, serta keberanian dalam mengungkapkan gagasan secara jujur.

Berdasarkan hasil pemetaan potensi sekolah, terdapat sejumlah faktor yang memperkuat urgensi dan relevansi pelaksanaan kegiatan ini, antara lain:

1. Dukungan terhadap program ekspresif dan reflektif. Siswa-siswi SMA Muhammadiyah 8 Ciputat memiliki akses pada berbagai program unggulan seperti Project-Based Learning dan Talent Club, yang menyediakan ruang eksploratif bagi kegiatan monolog sebagai bentuk proyek pengembangan ekspresi diri.
2. Integrasi nilai karakter dalam kurikulum. Penguatan nilai adab dan akhlak dalam proses pembelajaran memberikan legitimasi terhadap kegiatan ini sebagai bagian dari pendidikan karakter, khususnya dalam hal pengembangan empati dan ekspresi melalui seni tutur.
3. Pendorong literasi emosional non-konvensional. Monolog berpotensi menjadi bentuk literasi alternatif yang mengasah kepekaan emosional dan keterampilan komunikasi secara jujur dan kreatif, sesuai dengan tuntutan pengembangan soft skill remaja masa kini.

Dengan mempertimbangkan latar belakang dan potensi tersebut, pelaksanaan kegiatan PKM ini dirancang untuk memberi pengalaman belajar yang lebih personal dan transformatif bagi peserta didik. Melalui kegiatan menulis dan menampilkan monolog ekspresi diri, siswa didorong untuk menggali kesadaran emosional, mengartikulasikan isi hati, serta melatih keberanian dalam

menghadirkan karya secara terbuka. Kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi dalam memperkaya proses pendidikan karakter di sekolah, sekaligus menjadi sarana strategis untuk menumbuhkan literasi emosional dan keterampilan komunikasi reflektif di kalangan generasi muda. Selain itu, uraian ini juga menjadi dasar konseptual bagi penyusunan materi, perencanaan pendekatan kegiatan, serta pelaporan hasil pengabdian oleh tim PKM secara komprehensif.

Manfaat kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dapat dirasakan oleh seluruh pihak yang terlibat. Bagi siswa, kegiatan ini menjadi wadah untuk mengeksplorasi diri sekaligus mengasah potensi ekspresif yang mereka miliki. Melalui aktivitas yang kreatif dan interaktif, siswa dapat belajar menyalurkan ide dan perasaan dengan cara yang positif, sehingga kepercayaan diri, keterampilan komunikasi, serta daya imajinasi mereka berkembang secara optimal. Hal ini juga memberikan pengalaman baru bagi siswa dalam menemukan bakat maupun minat yang sebelumnya belum tergal. Bagi sekolah, kegiatan ini memiliki peran penting dalam mendukung penguatan karakter dan kreativitas siswa. Sekolah tidak hanya mendapat nilai tambah dalam bentuk peningkatan kualitas pembelajaran, tetapi juga memperkuat citra positif sebagai lembaga pendidikan yang peduli terhadap pembentukan generasi yang berkarakter, kreatif, dan adaptif terhadap perkembangan zaman. Program ini sekaligus mendukung misi sekolah dalam mengintegrasikan pendidikan akademik dengan pendidikan karakter. Bagi tim pelaksana, kegiatan ini menjadi kesempatan berharga untuk memperoleh pengalaman nyata dalam praktik pengabdian dan pendidikan. Tim dapat mengasah kemampuan dalam merancang, mengimplementasikan, serta mengevaluasi program yang langsung bersentuhan dengan masyarakat. Selain itu, pengalaman ini memperluas wawasan, memperkuat keterampilan kolaboratif, serta membentuk kepekaan sosial yang sangat bermanfaat dalam menunjang kompetensi akademik maupun profesional di masa depan.

METODE PELAKSANAAN

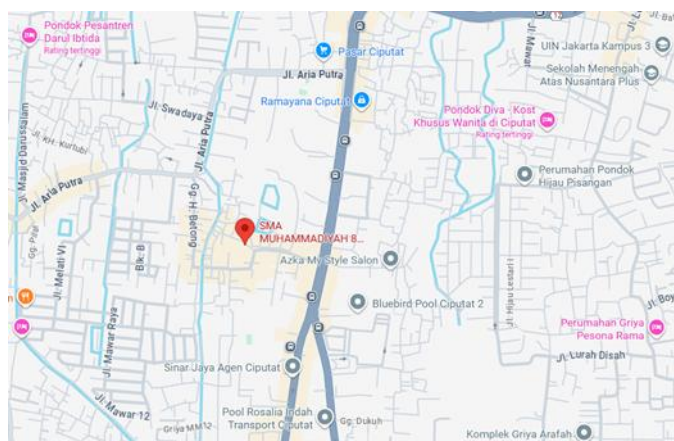
Peserta PKM ini terdiri dari siswa-siswi tingkat menengah yakni siswa-siswi kelas XI sebagai sasaran utama program. Program PKM berjudul “Meningkatkan Ekspresi Diri dengan Monolog” dirancang untuk memperkenalkan seni monolog kepada siswa SMA Muhammadiyah 8 Ciputat sebagai media ekspresi diri dan refleksi personal. Melalui kegiatan penulisan serta pementasan monolog secara bergiliran, siswa tidak hanya diajak mengembangkan kreativitas, tetapi juga dilatih memahami dan mengelola emosi secara lebih sehat. Kegiatan ini dilaksanakan pada:

Nama Sekolah : SMA Muhammadiyah 8 Ciputat

Alamat : Jl. Dewi Sartika Jl. Nangka No.4, Ciputat, Kec. Ciputat, Kota Tangerang Selatan, Banten 15411

Telp : (021) 7424379

Berikut lokasi SMA Muhammadiyah 8 Ciputat berdasarkan Google Maps:



Gambar 1. SMA Muhammadiyah 8 Ciputat (tangkapan layar Google Maps). Sumber: Google Maps.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan pada 15–19 September 2025 dan disesuaikan dengan jadwal siswa serta tim pelaksana. Program sosialisasi ini berlangsung di lokasi mitra, SMA Muhammadiyah 8 Ciputat (Jl. Dewi Sartika Jl. Nangka No.4, Ciputat, Kota Tangerang Selatan, Banten 15411), selama lima hari melalui tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Peserta berjumlah 19 siswa kelas XI. Pemilihan peserta menggunakan purposive sampling bekerja sama dengan pihak sekolah, dengan pertimbangan: (1) prioritas kelas XI agar materi relevan dengan capaian pembelajaran dan kesiapan menuju jenjang berikutnya; (2) ketersediaan waktu pada rentang tanggal kegiatan; (3) rekomendasi wali kelas untuk memastikan keaktifan dan kebutuhan intervensi. Pelaksanaan program ini dilakukan melalui beberapa tahapan yang tersusun secara sistematis sebagai berikut:

Tahap Persiapan

Langkah-langkah yang dilakukan pada tahap ini meliputi:

1. Koordinasi dengan pihak sekolah
Tim PKM berkoordinasi dengan Kepala Sekolah dan guru SMA Muhammadiyah 8 Ciputat untuk mengomunikasikan tujuan, manfaat, dan rencana kegiatan.
2. Penyusunan materi
Materi disusun untuk mengenalkan konsep dasar monolog, fungsi monolog sebagai media reflektif dan ekspresi diri, serta teknik sederhana menulis dan membawakan monolog. Materi dilengkapi dengan contoh video, modul singkat, serta lembar kerja siswa.
3. Persiapan media
Menyiapkan perangkat pendukung seperti laptop, proyektor, sound system, serta alat tulis untuk menunjang proses penulisan dan pementasan monolog.
4. Penataan ruangan
Ruang kelas ditata dengan suasana nyaman, kondusif, dan mendukung partisipasi aktif agar siswa merasa lebih bebas berekspresi.

Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan PKM dilakukan secara interaktif dan partisipatif melalui beberapa langkah berikut:

1. Pengenalan monolog

Tim PKM menyampaikan materi pengantar tentang monolog sebagai salah satu bentuk sastra lisan yang personal dan ekspresif. Penyampaian dilakukan dengan bahasa sederhana, disertai pemutaran video monolog, serta diskusi terbuka mengenai makna emosi di dalamnya.

2. Latihan menulis monolog

Siswa diminta menulis naskah monolog berdasarkan tema bebas yang mereka pilih sendiri, seperti pengalaman pribadi, mimpi, atau keresahan remaja. Pendekatan ini memberi rasa kepemilikan sekaligus rasa aman, karena tidak ada penilaian benar atau salah.

3. Pementasan monolog

Beberapa siswa dipersilakan membacakan naskah monolog di depan kelas. Kegiatan dilakukan dalam suasana santai dan suportif, diiringi tepuk tangan serta apresiasi teman sebaya. Hal ini menciptakan ruang aman yang membantu siswa berani tampil tanpa rasa takut dihakimi.

4. Apresiasi dan motivasi

Peserta yang berani tampil diberikan hadiah sederhana sebagai bentuk motivasi agar semakin percaya diri. Dukungan positif ini mendorong semangat kompetitif yang sehat serta memperkuat keberanian siswa.

5. Dokumentasi kegiatan

Kegiatan didokumentasikan melalui foto, termasuk sesi foto bersama seluruh peserta dan pemberian cinderamata dari tim PKM Universitas Pamulang kepada pihak SMA Muhammadiyah 8 Ciputat.

Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pengamatan langsung, umpan balik siswa, serta diskusi dengan guru untuk menilai sejauh mana kegiatan memberikan dampak positif terhadap ekspresi diri, keberanian, dan kepercayaan diri siswa. Selain itu, tim PKM menyusun laporan kegiatan yang berisi hasil, capaian, serta rekomendasi agar monolog dapat dimanfaatkan sebagai kegiatan rutin sekolah dalam mendukung penguatan karakter, literasi emosional, dan apresiasi sastra di kalangan siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dirancang sebagai program sosialisasi dan dilaksanakan di lokasi mitra, yakni SMA Muhammadiyah 8 Ciputat, beralamat di Jl. Dewi Sartika Jl. Nangka No.4, Ciputat, Kecamatan Ciputat, Kota Tangerang Selatan, Banten 15411. Program berlangsung selama lima hari, dari 15 hingga 19 September 2025, terbagi dalam tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi, dengan jumlah peserta sebanyak 19 siswa kelas XI. Pelaksanaan kegiatan melibatkan ketua tim pengusul, dosen, serta mahasiswa yang tergabung dalam Tim PKM. Kegiatan PKM “Meningkatkan Ekspresi Diri melalui Monolog” di SMA Muhammadiyah 8 Ciputat dilaksanakan melalui beberapa tahap.

Tahap Persiapan

Langkah-langkah yang dilakukan pada tahap ini meliputi:

1. Koordinasi dengan pihak sekolah
Tim PKM berkoordinasi dengan Kepala Sekolah dan guru SMA Muhammadiyah 8 Ciputat untuk mengomunikasikan tujuan, manfaat, dan rencana kegiatan.
2. Penyusunan materi
Materi disusun untuk mengenalkan konsep dasar monolog, fungsi monolog sebagai media reflektif dan ekspresi diri, serta teknik sederhana menulis dan membawakan monolog. Materi dilengkapi dengan contoh video, modul singkat, serta lembar kerja siswa.
3. Persiapan media
Menyiapkan perangkat pendukung seperti laptop, proyektor, sound system, serta alat tulis untuk menunjang proses penulisan dan pementasan monolog.
4. Penataan ruangan
Ruang kelas ditata dengan suasana nyaman, kondusif, dan mendukung partisipasi aktif agar siswa merasa lebih bebas berekspresi.

Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan PKM dilakukan secara interaktif dan partisipatif melalui beberapa langkah berikut:

1. Tahap Pengenalan Monolog
Pengenalan sastra monolog dilakukan melalui pendekatan edukatif yang interaktif, reflektif, dan menyenangkan. Tim PKM memberikan pengantar mengenai monolog sebagai bentuk seni pertunjukan berbasis sastra lisan yang bersifat personal dan ekspresif. Materi disampaikan secara teoritis dan praktis melalui pemutaran video monolog serta diskusi terbuka mengenai makna dan emosi yang terkandung di dalamnya.



Gambar 2. Mempresentasikan tentang monolog. Sumber: Dokumentasi pribadi peneliti, 2025.

Siswa diajak memahami bahwa monolog tidak harus bersifat teatrikal, melainkan dapat menjadi sarana mengekspresikan isi hati, pengalaman pribadi, atau keresahan yang sulit diungkapkan dalam percakapan biasa. Pendekatan menggunakan bahasa ringan dan dekat dengan kehidupan siswa terbukti berhasil meningkatkan rasa ingin tahu dan keterlibatan aktif mereka. Antusiasme terlihat dari partisipasi dalam bertanya, berdiskusi, dan mencoba menulis naskah monolog versi mereka sendiri. Dengan begitu, pengenalan sastra monolog tidak hanya efektif dalam meningkatkan pemahaman konsep, tetapi juga menumbuhkan

kesadaran bahwa seni dapat menjadi sarana komunikasi yang bermakna sekaligus membebaskan.



Gambar 3. Siswa diajak memahami tentang monolog. Sumber: Dokumentasi pribadi peneliti, 2025.

2. Tahap Penulisan

Naskah Monolog Setelah memahami konsep dasar, siswa diberi kesempatan menulis naskah monolog berdasarkan tema bebas yang mereka pilih, seperti pengalaman pribadi, mimpi, atau keresahan remaja. Pendekatan ini menciptakan rasa kepemilikan atas karya mereka sekaligus memberikan rasa aman, karena tidak ada penilaian benar atau salah. Salah satu fokus utama dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini adalah meningkatkan kepercayaan diri siswa.



Gambar 4. Siswa sedang menulis naskah monolog. Sumber: Dokumentasi pribadi peneliti, 2025.

3. Tahap Pementasan Monolog

Setelah proses menulis selesai, beberapa siswa dipersilakan membacakan naskah mereka di depan kelas. Pementasan dilakukan dalam suasana santai dan suportif, diiringi tepuk tangan serta apresiasi dari teman sebaya, sehingga tercipta ruang aman yang mendorong keberanian tampil tanpa takut dihakimi. Dukungan dari teman sebaya dan tim PKM membantu siswa yang awalnya ragu atau malu akhirnya mencoba tampil atau setidaknya membacakan naskah mereka.



Gambar 5. Siswa membacakan naskah monolog yang mereka tulis. Sumber: Dokumentasi pribadi peneliti, 2025

Melalui proses ini, siswa tidak hanya belajar menyalurkan perasaan secara sehat dan kreatif, tetapi juga mulai menyadari bahwa pendapat dan perasaan mereka penting serta layak didengar. Peningkatan kepercayaan diri ini diharapkan memberi pengaruh positif pada berbagai aspek kehidupan mereka, baik di lingkungan sekolah maupun dalam interaksi sosial yang lebih luas.

4. Tahap Apresiasi dan Motivasi

Peserta yang berani tampil diberikan hadiah sederhana sebagai bentuk motivasi untuk meningkatkan kepercayaan diri. Pemberian penghargaan ini juga menumbuhkan semangat kompetitif yang sehat serta memperkuat keberanian siswa dalam mengekspresikan diri. Dorongan positif dan pemberian penghargaan tersebut membuat suasana kegiatan lebih hidup serta meninggalkan pengalaman yang berkesan bagi para peserta.



Gambar 6. Pemberian hadiah. Sumber: Dokumentasi pribadi peneliti, 2025.

Tahapan terakhir dari kegiatan PKM adalah sesi foto bersama dengan siswa-siswi SMA Muhammadiyah 8 Ciputat sebagai peserta. Kegiatan ini menandai penutupan seluruh rangkaian PKM yang diselenggarakan oleh Program Studi Sastra Indonesia Universitas Pamulang. Dokumentasi foto tersebut berfungsi sebagai bukti pelaksanaan sekaligus menjadi kenang-kenangan kebersamaan antara tim PKM dan para peserta.



Gambar 7. Pemberian cinderamata kepada pihak sekolah. Sumber: Dokumentasi pribadi peneliti, 2025

5. Dokumentasi dan Penutup

Kegiatan didokumentasikan melalui foto, termasuk sesi foto bersama seluruh peserta. Rangkaian kegiatan ditutup dengan pemberian cinderamata dari tim PKM Universitas Pamulang kepada pihak SMA Muhammadiyah 8 Ciputat, yang diterima oleh Bapak Hamdi Supriadi, TQ., SHI., MM., sebagai perwakilan sekolah. Dokumentasi ini berfungsi sebagai bukti pelaksanaan sekaligus kenang-kenangan kebersamaan antara tim PKM dan peserta.

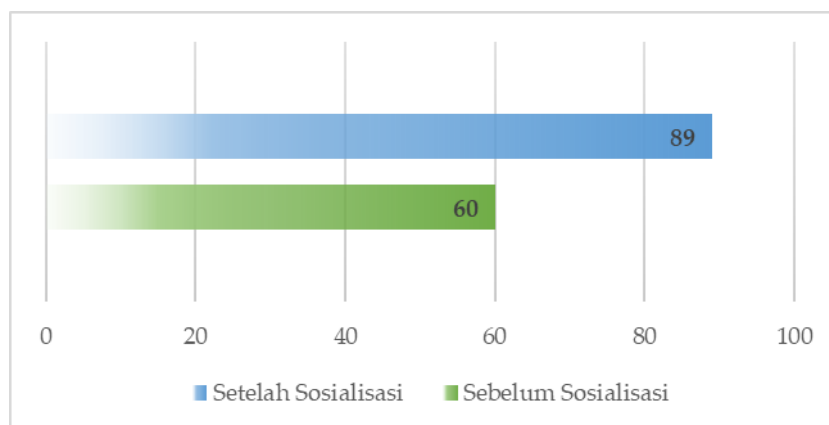


Gambar 8. Pemberian cinderamata kepada pihak sekolah. Sumber: Dokumentasi pribadi peneliti, 2025.

Tahap Evaluasi

Pada tahap akhir, siswa diberikan kuesioner refleksi diri untuk menilai tingkat pemahaman mereka setelah mengikuti kegiatan PKM. Selain mengisi kuesioner, beberapa siswa juga berbagi pengalaman pribadi. Hasil survei awal menunjukkan bahwa sebelum mengikuti kegiatan, sekitar 60% siswa memiliki pemahaman yang terbatas mengenai konsep ekspresi diri melalui monolog dan manfaatnya dalam menyalurkan perasaan serta pengalaman pribadi. Setelah seluruh rangkaian PKM selesai, evaluasi melalui kuesioner menunjukkan bahwa 89% peserta terlibat aktif dan menunjukkan antusiasme tinggi pada setiap tahap kegiatan.

Temuan ini mencerminkan kepuasan peserta terhadap materi dan metode yang digunakan. Siswa menjadi lebih mampu mengenali cara mengekspresikan emosi, memahami diri sendiri, serta menyadari pentingnya komunikasi ekspresif melalui seni monolog. Melalui sosialisasi ini, mereka belajar menyalurkan perasaan secara sehat dan kreatif, serta membangun kepercayaan diri yang dapat berdampak positif dalam kehidupan sekolah maupun interaksi sosial yang lebih luas. Berikut diagram batang menunjukkan perbandingan pemahaman siswa sebelum dan setelah mengikuti kegiatan PKM.



Gambar 9. Hasil Kuesioner perbandingan pemahaman siswa sebelum dan setelah mengikuti kegiatan PKM

Kegiatan ini menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan signifikan dalam hal pemahaman dan kemampuan mengekspresikan diri melalui monolog. Sebelum kegiatan, sebagian besar siswa masih merasa ragu atau kurang percaya diri untuk menyampaikan perasaan dan pengalaman pribadi secara terbuka. Namun, setelah mengikuti seluruh rangkaian PKM, siswa terlihat lebih aktif dalam berdiskusi, menulis naskah, dan membawakan monolog di depan teman-temannya.

Temuan menunjukkan bahwa partisipasi aktif siswa meningkat hingga 89%, dan mayoritas siswa merasa lebih percaya diri serta mampu mengartikulasikan emosi mereka dengan cara yang sehat dan kreatif melalui terapi seni, monolog. Siswa juga mulai menyadari bahwa pendapat dan perasaan mereka penting serta layak untuk didengar, yang menunjukkan perkembangan kesadaran diri dan literasi emosional. Hal ini sejalan dengan penelitian [Setyowati dkk. \(2025\)](#) yang menunjukkan bahwa *art therapy* memberikan pendekatan psikoanalitik, memanfaatkan seni sebagai sarana untuk membentuk citra sadar dan simbol dari kesadaran diri. Melalui *art therapy*, remaja yang menunjukkan perilaku agresif dapat lebih mampu mengendalikan diri dan menghadapi masalah dengan sikap yang lebih tenang. *Art therapy* terbukti mampu meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri pada remaja yang memiliki kesulitan belajar (*learning disabilities*), dengan membantu mereka mengekspresikan perasaan serta pengalaman pribadi melalui media seni ([Wijaya dkk., 2024](#)). *Art therapy* berperan dalam mendukung proses pemulihan kesehatan mental serta meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Melalui kegiatan seni, siswa diajak untuk lebih baik dalam mengelola dan mengekspresikan keterampilan emosional mereka ([Eva dkk., 2021](#)). Hal ini juga senarai dengan temuan [Nurbaiti \(2019\)](#). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa penerapan teknik *art therapy* efektif dalam membantu siswa mengelola emosi marah.

Lebih lanjut, kegiatan ini berhasil menciptakan lingkungan belajar yang aman dan suportif, di mana siswa merasa nyaman untuk mengekspresikan diri tanpa takut dihakimi. Penghargaan dan dukungan positif dari tim PKM serta teman sebaya turut memperkuat keberanian mereka, sehingga pengalaman ini tidak hanya berdampak pada keterampilan ekspresif, tetapi juga pada aspek sosial dan emosional siswa, termasuk kemampuan berinteraksi dan membangun hubungan yang lebih sehat dengan lingkungan sekitar. Hal ini dipertegas oleh Saleh (2025), dalam temuannya ia mengungkapkan bahwa aspek lingkungan belajar memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keterlibatan siswa. Lingkungan yang menciptakan rasa aman, nyaman, dan menghargai perbedaan mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa serta mendorong partisipasi aktif mereka dalam proses pembelajaran. Câmpean et al. (2024) menekankan bahwa pemberian umpan balik positif oleh guru seperti pujian dan dorongan memiliki peran penting dalam membantu siswa mengembangkan rasa percaya diri. Umpan balik yang bersifat konstruktif juga dapat meningkatkan motivasi serta keterlibatan siswa. Rini dan Astuti (2023) menegaskan bahwa dukungan dari teman sebaya memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap ketahanan siswa. Bantuan emosional dari teman sebaya turut meningkatkan rasa percaya diri serta kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan, yang pada akhirnya memperkuat keberanian mereka dalam berbagai situasi.

Berdasarkan seluruh temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kegiatan PKM ini efektif dalam meningkatkan ekspresi diri, kepercayaan diri, dan literasi emosional siswa melalui pendekatan monolog (*art therapy*). Lingkungan belajar yang aman, dukungan dari guru dan teman sebaya, serta penghargaan terhadap partisipasi siswa terbukti mendorong keterlibatan aktif, pengelolaan emosi yang sehat, dan penguatan keterampilan sosial. Dengan demikian, PKM ini tidak hanya berhasil mengembangkan kemampuan ekspresif siswa, tetapi juga berkontribusi pada pertumbuhan emosional, sosial, dan psikologis mereka secara menyeluruh.

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini menghadapi beberapa tantangan, salah satunya adalah keterbatasan waktu selama sesi pengenalan, penulisan, dan pementasan monolog, sehingga tidak semua pertanyaan atau gagasan siswa dapat ditanggapi secara langsung. Oleh karena itu, kegiatan serupa disarankan untuk dilaksanakan secara berkesinambungan di masa mendatang.

KESIMPULAN

Dari hasil temuan di atas, kegiatan PKM ini terbukti efektif dalam membantu siswa SMA mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara sehat melalui seni monolog. Partisipasi aktif, dukungan teman sebaya dan guru, serta penghargaan terhadap keberanian tampil meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan komunikasi siswa. Monolog sebagai media *art therapy* tidak hanya berfungsi sebagai sarana ekspresi diri, tetapi juga mendukung literasi emosional, penguatan karakter, dan keterampilan sosial remaja. Kegiatan ini menegaskan pentingnya penyediaan ruang aman untuk berekspresi dan menekankan manfaat berkelanjutan dari integrasi seni dalam pendidikan karakter. Pelaksanaan di masa mendatang disarankan dilakukan secara berkesinambungan untuk mengoptimalkan dampak positif terhadap perkembangan emosional, sosial, dan psikologis siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim PKM mengungkapkan rasa terima kasih kepada Rektor, LPPM, dan Universitas Pamulang atas dukungan pendanaan yang memungkinkan terselenggaranya kegiatan ini. Selain itu, tim juga telah memperoleh izin resmi dari pihak SMA Muhammadiyah 8 Ciputat untuk melaksanakan kegiatan PKM. Tim sangat menghargai kesempatan, dukungan, dan kerja sama yang telah diberikan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist*, 54(5), 317–326. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.5.317>
- Bong, B. (2021, Oktober 3). *Calming the storms and stress of adolescence*. The Methodist Church in Singapore. <https://www.methodist.org.sg/methodist-message/calming-the-storms-and-stress-of-adolescence/>
- Câmpean, A., Bocoș, M., Roman, A., Rad, D., Crișan, C., Maier, M., Tăușan-Crișan, L., Triff, Z., Triff, D.-G., Mara, D., Mara, E.-L., Răduț-Taciu, R., Todor, I., Baci, C., Neacșu, M.-G., Dumitru, I., Colareza, C. C., & Roman, C. E. (2024). Examining teachers' perception on the impact of positive feedback on school students. *Education Sciences*, 14(3), 257. <https://doi.org/10.3390/educsci14030257>
- Crocetti, E., Klimstra, T. A., Hale, W. W., Koot, H. M., & Meeus, W. (2013). Impact of early adolescent externalizing problem behaviors on identity development in middle to late adolescence: A prospective 7-year longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(11), 1745–1758. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-9924-6>
- Estévez, E., Jiménez, T., & Moreno, D. (2018). Aggressive behavior in adolescence as a predictor of personal, family, and school adjustment problems. *Psicothema*, 1(30), 66–73. <https://doi.org/10.7334/psicothema2016.294>
- Eva, E., Affifah, G. H., Hanun, I. N., & Solihin, S. (2021). Efektivitas *art therapy* dalam membantu mencerdaskan emosional pada anak kelas 1–6 madrasah desa Jagabaya. *Proceedings UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 1(22), 74–91. <https://proceedings.uinsgd.ac.id/index.php/proceedings/article/view/206>
- Fossati, A., Gratz, K. L., Maffei, C., & Borroni, S. (2013). Emotion dysregulation and impulsivity additively predict borderline personality disorder features in Italian nonclinical adolescents. *Personality and Mental Health*, 7(4), 320–333. <https://doi.org/10.1002/pmh.1229>
- Lewar, E. S. B., Latifah, A., & Atoillah, T. F. (2023). Effective communication in social life. *Journal of Community Engagement in Health*, 6(1), 79–82. <https://doi.org/10.30994/jceh.v6i1.386>
- Nurbaiti, A. T. (2019). Pengaruh teknik *art therapy* terhadap pengelolaan emosi marah pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 91–102. <https://journal.student.uny.ac.id/fipbk/article/view/15901>

- Rahayu, S., Darwis, M. F., Bilah, A. S., & Khikmawanto, K. (2023). Interpersonal communication builds effective relationships in social context. *Jurnal ISO: Jurnal Ilmu Sosial, Politik dan Humaniora*, 3(2). <https://doi.org/10.53697/iso.v3i2.1400>
- Rini, D. P., & Astuti, B. (2023). The role of peer support and self-esteem. *Proceedings of the International Seminar on Delivering Transpersonal Guidance and Counselling Services in School (ISDTGCSS 2022)*, 743, 98. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-034-3_14
- Saleh, A. R. (2025). Peran lingkungan belajar dalam mendorong partisipasi aktif siswa sekolah dasar. *Jurnal Kajian Pendidikan Dan Cakrawala Pembelajaran*, 1(2), 83–92. <https://doi.org/https://doi.org/10.64690/jakap.v1i2.56>
- Sarkisian, K., Van Hulle, C., Lemery-Chalfant, K., & Goldsmith, H. H. (2017). Childhood inhibitory control and adolescent impulsivity and novelty seeking as differential predictors of relational and overt aggression. *Journal of Research in Personality*, 67, 144–150. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.07.011>
- Setyowati, L., Noviekayati, I., & Santi, D. E. (2025). Efektivitas *art therapy* untuk meningkatkan regulasi emosi remaja yang agresif ditinjau dari kepribadian Big Five Personality pada SMP “X” di Surabaya. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(4), 330–344. <https://doi.org/https://doi.org/10.56799/jceki.v4i4.8576>
- Sibua, S., & Madi, N. La. (2024). Pelatihan menulis naskah monolog dengan model kooperatif bagi kelompok MGMP Bahasa Indonesia SMA Kota Ternate. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 70–79. <https://doi.org/10.31949/jb.v5i1.7007>
- Turpyn, C. C., Chaplin, T. M., Cook, E. C., & Martelli, A. M. (2015). A person-centered approach to adolescent emotion regulation: Associations with psychopathology and parenting. *Journal of Experimental Child Psychology*, 136, 1–16. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2015.02.009>
- Wijaya, Y., Patmonodewo, S., & Tiatri, S. (2024). Penerapan *art therapy* untuk meningkatkan harga diri pada remaja dengan learning disabilities. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(1), 1683–1692. <https://doi.org/https://doi.org/10.56799/jceki.v4i1.6720>
- Wylie, M. S., De France, K., & Hollenstein, T. (2023). Adolescents suppress emotional expression more with peers compared to parents and less when they feel close to others. *International Journal of Behavioral Development*, 47(1), 1–8. <https://doi.org/10.1177/01650254221132777>
- Yumar, E., Yuliarta, R. L., Deo, H. Y., & Linderi, C. (2023). Etika dalam berkomunikasi dan kesehatan mental pemuda. *Jurnal Komunikasi*, 1(2), 60–70. <https://jkm.my.id/index.php/komunikasi/article/view/9>
- Zuroida, A., & Grahani, F. O. (2022). *Art therapy* dalam upaya menurunkan kecenderungan agresi pada remaja awal. *EDUKATIF: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 1212–1218. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i1.2118>