

Edukasi Penerapan Bahasa Inggris Untuk Menyatakan Perasaan Dalam Mendukung Mental Health di Islamic Center Binbaz Putri

Educating the Use of English to Express Feelings in Supporting Mental Health at Islamic Center Binbaz Putri

Surip Haryani^{1*}, Maulida Rahmawati Emha²

Prodi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Madani

Jl Wonosari km 10, Karanggayam, Sitimulyo, Piyungan, Bantul 55792, DI Yogyakarta, Indonesia

*Corresponding Author: sharyani81@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental menjadi sebuah masalah yang semakin mendapat perhatian, terutama di kalangan remaja putri yang tinggal di asrama. Salah satu pendekatan inovatif dalam mendukung kesehatan mental adalah melalui kemampuan menyatakan perasaan. Dalam susana praktek penguasaan *speaking* menggunakan Bahasa Inggris, kemampuan mengungkapkan perasaan bisa digunakan walaupun dalam bahasa Inggris sebagai bagian dari kegiatan mengeluarkan beban pikiran. Program pengabdian ini bertujuan memberikan edukasi praktis mengenai ekspresi mengungkapkan perasaan dalam Bahasa Inggris kepada santri putri di Islamic Center Binbaz Putri Yogyakarta. Metode yang digunakan adalah pelatihan partisipatif melalui permainan bahasa, dialog tematik, dan simulasi situasi emosional. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman dan kepercayaan diri peserta dalam mengungkapkan perasaan seperti sedih, bahagia, marah, kecewa, dan takut dalam bahasa Inggris. 95% peserta dapat menyebutkan minimal lima ungkapan emosi dalam kalimat lengkap, 80% menyatakan merasa lebih percaya diri dalam berbicara Bahasa Inggris, dan 70% mampu mengaitkan ungkapan emosi dengan pengalaman pribadi. Kegiatan ini juga mendorong kesadaran pentingnya mengelola emosi sebagai bagian dari menjaga kesehatan mental. Kegiatan ini juga mendorong kesadaran pentingnya mengelola emosi sebagai bagian dari menjaga kesehatan mental. Dapat disimpulkan bahwa integrasi pengajaran bahasa dan edukasi kesehatan mental dapat menjadi pendekatan efektif dalam lingkungan keagamaan.

Kata Kunci: kesehatan mental; Bahasa Inggris; ekspresi perasaan; pelatihan; santri putri;

Abstract

Mental well-being is also proving to be an extremely serious matter, particularly among teenage girls residing in dormitories. One of the unique ways of assisting with mental well-being is by expressing emotions. As part of the practice of speaking skills in English, the skill of describing emotions—perhaps even in a foreign language—can be used as a vehicle for expressing feelings. This service-learning activity sought to deliver experiential learning in expressing emotion in English to women students from the Islamic Center Binbaz Putri Yogyakarta. The approach employed was participatory training through language games, topic discussions, and role-playing of emotional scenarios. The outcome of the activity was participants' greater comprehension and competence in expressing emotion such as sadness, happiness, anger, disappointment, and fear in English. The activity also promoted further awareness of emotional control being a key aspect of being well in mind. Arguably, the dual approach of linguistic teaching and mental health teaching is a successful method within religious education settings.

Keywords: mental health; English language; emotional expression; female students; community service

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan isu yang semakin mendapat perhatian dalam konteks global, terutama setelah pandemi COVID-19

yang memperparah beban psikologis pada berbagai kelompok usia, termasuk remaja. Remaja putri yang tinggal di lingkungan asrama memiliki tantangan tersendiri karena adanya tekanan sosial, keterbatasan privasi,

serta dinamika relasi sesama penghuni asrama yang berpotensi menimbulkan kecemasan, stres, bahkan depresi ringan (Goa, 2025). Di sisi lain, kemampuan menyatakan perasaan secara terbuka merupakan salah satu cara dalam upaya preventif dan promotif menjaga stabilitas mental remaja.

Salah satu pendekatan inovatif dalam mendukung kesehatan mental adalah dengan mendorong remaja mengekspresikan perasaannya secara verbal. Dalam dunia pendidikan bahasa, ekspresi emosi melalui Bahasa Inggris—terutama pada pembelajaran *speaking*—dapat dimanfaatkan sebagai bagian dari kegiatan reflektif dan terapi ringan. Studi terbaru menunjukkan bahwa mengekspresikan perasaan dalam bahasa asing dapat membantu seseorang menjaga jarak emosional yang sehat dan meningkatkan kemampuan refleksi diri (Kramsch, 2008). Dengan demikian, pembelajaran Bahasa Inggris tidak hanya berorientasi pada kemampuan linguistik, tetapi juga dapat mendukung pengembangan personal dan emosional peserta didik.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mengadopsi pendekatan integratif antara pengajaran Bahasa Inggris dan edukasi kesehatan mental, khususnya dalam konteks ekspresi perasaan. Pengabdian serupa pernah dilakukan oleh Astuti & Nugroho (2022) di sebuah pesantren di Jawa Tengah, yang mengajarkan Bahasa Inggris berbasis *self-expression* untuk meningkatkan kepercayaan diri santri. Hasilnya menunjukkan bahwa integrasi bahasa dan nilai-nilai psikologis memberikan dampak positif terhadap keterampilan komunikasi dan kesejahteraan emosional peserta.

Program ini dilaksanakan di **Islamic Center Binbaz Putri Yogyakarta**, sebuah lembaga pendidikan Islam yang menampung santri tingkat SMA sederajat dengan latar belakang beragam. Kegiatan dilakukan dalam bentuk pelatihan partisipatif dan simulatif dengan melibatkan 30 peserta. Islamic Center Binbaz dipilih karena memiliki lingkungan asrama yang intensif, serta terbuka terhadap program pengembangan kepribadian dan bahasa asing. Keunikan lembaga ini juga

terletak pada semangat integrasi antara pendidikan agama dan pengetahuan umum.

Tujuan dari program pengabdian ini adalah memberikan edukasi praktis dan menyenangkan kepada santri putri tentang cara menyatakan perasaan dalam Bahasa Inggris sebagai upaya mendukung kesehatan mental mereka. Selain untuk meningkatkan kompetensi *speaking*, kegiatan ini juga bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran akan pentingnya pengelolaan emosi di usia remaja, serta membangun kepercayaan diri dalam berkomunikasi dengan bahasa kedua. Program ini diharapkan dapat menjadi model sederhana bagi institusi sejenis untuk mengintegrasikan pendidikan bahasa dan pendekatan psikososial dalam pembinaan santri.

METODE

Program pembelajaran berbasis layanan mengadopsi strategi pelatihan partisipatif untuk meningkatkan kinerja ekspresi emosi dalam bahasa Inggris sebagai salah satu dukungan kesehatan mental. Kegiatan tersebut dilaksanakan selama dua hari berturut-turut dengan setiap sesi berlangsung selama dua jam. Sasaran peserta adalah santri putri Islamic Center Binbaz Putri Yogyakarta yang berjumlah 30 orang.

Langkah-langkah implementasinya adalah:

- 1) Penyampaian Materi: Materi tematik tentang emosi dan perasaan (sedih, marah, kecewa, takut, senang) disampaikan oleh fasilitator menggunakan presentasi interaktif, flashcard, dan klip video.
- 2) Aktivitas Praktik: Peserta berlatih permainan bahasa, diskusi tematik, dan aktivitas bermain peran untuk melatih ekspresi emosional dalam skenario.
- 3) Penilaian Pasca: Tes pasca dengan kuesioner yang sama digunakan untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan kepercayaan diri peserta.

Peralatan yang digunakan adalah proyektor LCD, speaker, handout lembar

kerja, dan kartu emosi. Umpan balik kuantitatif dalam bentuk skor pra dan pasca tes dikumpulkan dan dijelaskan melalui perbandingan persentase untuk menentukan tingkat peningkatan. Data kualitatif juga dikumpulkan melalui catatan fasilitator dan umpan balik peserta diskusi kelompok. Bagian metode pengabdian masyarakat ini langkah langkah yang digunakan untuk menyelesaikan masalah, alat yang digunakan, bentuk evaluasi dan statistik untuk menganalisa data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program menunjukkan antusiasme tinggi dari para santri. Mereka aktif dalam praktik dialog dan menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap frasa seperti:

I feel sad because...

I'm so happy today!

It makes me angry when...

I'm disappointed because...

Pelaksanaan program pelatihan ekspresi emosi bahasa Inggris di Islamic Center Binbaz Putri membuahkan beberapa hasil yang signifikan. Para peserta, yang terdiri dari 30 siswi, menunjukkan antusiasme dan keterlibatan yang nyata sepanjang kegiatan dua hari tersebut. Selama pra-tes awal, sebagian besar siswa hanya dapat mengenali atau memahami sejumlah terbatas kosakata emosional dasar seperti senang dan sedih, sementara ekspresi yang lebih kompleks seperti kecewa atau frustrasi tidak mereka kenal.

Setelah materi disampaikan menggunakan metode interaktif seperti bermain peran, permainan bahasa, dan klip video, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman dan penggunaan ekspresi emosional. Uji pasca mengungkapkan bahwa 95% siswa dapat dengan benar mengidentifikasi dan menggunakan setidaknya lima ekspresi emosional dalam kalimat lengkap, dibandingkan dengan hanya 40% sebelum intervensi. Selain itu, 80% peserta melaporkan merasa lebih percaya diri dalam menggunakan bahasa Inggris untuk membicarakan emosi mereka.

Tabel 1. Indikator penilaian

Indikator Penilaian	Pre -Test (%)	Pos t-Test (%)
Mampu mengidentifikasi dan menggunakan ≥ 5 ekspresi emosional dalam kalimat lengkap	40	95
Merasa percaya diri menggunakan Bahasa Inggris untuk menyampaikan emosi	–	80

Temuan ini mengonfirmasi teori yang diajukan oleh (Aneta Pavlenko, 2023), yang menyoroti bagaimana mengekspresikan emosi dalam bahasa kedua memberikan penyangga psikologis. Dengan berbicara dalam bahasa Inggris, banyak siswa menyatakan mereka merasa "lebih bebas" atau "tidak terlalu malu" untuk mengungkapkan perasaan pribadi yang biasanya mereka pendam dalam bahasa ibu mereka. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan bahasa kedua dapat menciptakan jarak emosional, yang memungkinkan ekspresi diri yang lebih aman di kalangan remaja.

Selain itu, kegiatan ini sejalan dengan rekomendasi (WHO, 2022) tentang mengintegrasikan promosi kesehatan mental ke dalam program berbasis sekolah. Memberikan siswa media untuk mengekspresikan perasaan mereka dalam lingkungan yang terstruktur dan tidak menghakimi dapat berfungsi sebagai strategi pencegahan dini untuk mengurangi penekanan emosi—yang diketahui dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi.

Selama sesi praktik, para peserta terlibat dalam dialog berpasangan dengan menggunakan kartu petunjuk seperti "Saya merasa kecewa ketika..." atau "Saya senang bahwa...". Banyak siswa menanggapi secara kreatif dengan situasi kehidupan nyata, yang menunjukkan bahwa mereka tidak hanya memahami struktur linguistik tetapi juga menghubungkannya dengan pengalaman emosional mereka. Hal ini memperkuat konsep bahwa pembelajaran bahasa, jika ditempatkan dalam konteks psikologis yang relevan, dapat mendukung perkembangan kognitif dan afektif (Astuti & Nugroho, 2022).

Penggunaan simulasi dan dialog tematik semakin memungkinkan siswa mengeksplorasi literasi emosional dengan cara yang biasanya tidak ditemukan di kelas ESL (*English as a Second Language*) tradisional. Tidak seperti pengajaran konvensional yang berfokus pada tata bahasa, pendekatan ini menekankan kompetensi komunikatif dan kesadaran emosional. Hasilnya, beberapa siswa menyatakan bahwa kegiatan tersebut membantu mereka "menyadari bahwa emosi penting untuk dibicarakan," terutama dalam lingkungan di mana topik semacam itu jarang dibahas.

Program ini juga mengungkap bagaimana dukungan kelompok meningkatkan pembelajaran dan ketahanan emosional. Dalam sesi refleksi kelompok, siswa saling menghibur dan berbagi strategi penanggulangan, menandakan munculnya empati dan solidaritas antarteman. Hal ini mendukung pengamatan Rahman dan Putri (2021) yang menyatakan bahwa remaja di lingkungan asrama sangat diuntungkan oleh ruang aman di mana mereka dapat menyuarkan perjuangan emosional mereka.

Dari perspektif pemerolehan bahasa, program tersebut menunjukkan bagaimana relevansi emosional dapat memfasilitasi retensi memori dan mengurangi kelancaran berbahasa. Kata-kata seperti marah, bersyukur, atau kesepian lebih mudah diingat karena dikaitkan dengan narasi pribadi. Ini memvalidasi teori filter afektif dalam pembelajaran bahasa kedua, di mana kecemasan hubungan emosional meningkatkan hasil pembelajaran.

Namun, program tersebut juga mengidentifikasi beberapa tantangan. Beberapa peserta awalnya kesulitan dengan pengucapan dan membentuk kalimat yang benar secara tata bahasa. Untuk mengatasi hal ini, fasilitator menyediakan perancah melalui kerangka kalimat dan latihan pengulangan. Hal ini menunjukkan perlunya menggabungkan konten emosional dengan dukungan bahasa yang memadai, terutama bagi pemula.

Singkatnya, proyek pengabdian masyarakat ini tidak hanya berhasil

meningkatkan keterampilan berbicara bahasa Inggris para siswa, terutama dalam mengekspresikan emosi, tetapi juga mendukung kesejahteraan mental mereka. Integrasi pembelajaran bahasa dan pendidikan kesehatan mental terbukti menjadi model yang efektif untuk sekolah asrama keagamaan, di mana topik-topik emosional sering kurang dibahas. Program di masa mendatang dapat memperluas model ini dengan melibatkan pendampingan sejawat dan sesi tindak lanjut untuk keberlanjutan. Hasil dan pembahasan ini menjelaskan mengenai hasil pengabdian yang diperoleh disajikan dalam bentuk uraian secara detail. Hasil pengabdian juga dapat ditampilkan dalam grafik, gambar, ataupun tabel.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Program pelatihan ekspresi emosi dalam Bahasa Inggris yang dilaksanakan di Islamic Center Binbaz Putri memberikan kontribusi positif dalam mendukung aspek komunikasi emosional santri. Metode partisipatif yang digunakan berhasil menciptakan lingkungan belajar yang aman dan mendukung, serta mendorong peserta untuk lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan. Hasil kegiatan mengindikasikan bahwa pendekatan integratif antara pengajaran bahasa dan penguatan kesadaran emosional layak dikembangkan lebih lanjut dalam konteks pendidikan keagamaan.

Saran

Pihak sekolah dan lembaga pendidikan sejenis disarankan untuk mereplikasi kegiatan serupa dengan menyesuaikan kebutuhan peserta. Integrasi literasi emosional ke dalam pembelajaran bahasa, khususnya melalui metode kreatif dan kontekstual, dapat menjadi alternatif strategi pembinaan karakter. Dukungan berkelanjutan, baik melalui penguatan program maupun pelibatan tenaga pendidik terlatih, sangat penting untuk menjamin keberlangsungan dan dampak kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

Aneta Pavlenko. (2023). *Dr. Aneta Pavlenko - Bilingualism and emotions*. <https://www.anetapavlenko.com/bilinge>

- mo.html
- Goa, L. (2025). Cyberbullying dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental dan Moral Remaja di Asrama Puteri Santa Elisabet, Boawae - Flores. *Jurnal Moral Kemasyarakatan*, 10(1), 74–86.
<https://doi.org/10.21067/JMK.V10I1.10957>
- Kramsch, C. (2008). Aneta Pavlenko, Emotions and multilingualism. *Language in Society*, 37(01).
<https://doi.org/10.1017/S0047404508080056>
- WHO. (2022). *Mental Health, Brain Health and Substance Use*.
<https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use>
- Aneta Pavlenko. (2008). *Emotion and emotion-laden words in the bilingual lexicon*. *Bilingualism: Language and Cognition*, 11(2), 147–164. Retrieved from
- Aneta Pavlenko. (2008). Structural and conceptual equivalence in acquisition and use of emotion words in a second language. *The Mental Lexicon*, 3(1), 91–120.
- Pavlenko, A. (2012). Affective processing in bilingual speakers: Disembodied cognition? *International Journal of Psychology*, 47(6), 405–426. Retrieved from
- Pavlenko, A. (2006). *Bilingual minds: Emotional experience, expression, and representation*. Multilingual Matters.
- Pavlenko, A. (Ed.). (2005). *Emotions and multilingualism*. Cambridge University Press. Retrieved from
- Astuti, D., & Nugroho, R. (2022). Pengajaran Bahasa Inggris berbasis ekspresi diri untuk santri pesantren. *Jurnal Pengabdian Pendidikan*, 4(1), 33–40. (PDF available through local university repositories.)
- World Health Organization. (2022). *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*.
- JULIANTI, L., & Mujahid, I. (2022). *RESILIENSI WANITA PENGIDAP KANKER PAYUDARA DALAM MENGHADAPI THANATOPHOBIA (Studi Kasus: Mahasiswa Indonesia Studi Di Mesir)* (Doctoral dissertation, UIN Surakarta).
- Saragih, G. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan “Sadari” Terhadap Pengetahuandeteksi Dini Kanker Payudara Pada Remaja Putri Di Smk Kesehatan Imelda Medan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 6(1), 6-12.