

Membangun Kesadaran Diri (*Self-Awareness*) Santri Melalui Strategi Menulis CERITA (Cerpen Ekspresif, Reflektif, dan Inspiratif untuk Tawa)

Ahmad Nur Hamzah¹

Yuni Pratiwi²

Indra Suherjanto³

¹²³ Universitas Negeri Malang, Indonesia

¹ahmad.nur.2402118@students.um.ac.id

²yuni.pratiwi.fs@um.ac.id

³indra.suherjanto.fs@um.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menyajikan kerangka kerja teoretis baru melalui Strategi Menulis CERITA (Cerpen Ekspresif, Reflektif, dan Inspiratif untuk Tawa) guna meningkatkan *self-awareness* santri. Metode yang digunakan adalah Kajian Konseptual dan Sintesis Teoretis (*Conceptual Mapping*), menganalisis hubungan antara potensi Terapi Naratif, mekanisme kognitif humor, dan pemanfaatan Generatif AI. Strategi CERITA secara khusus memanfaatkan humor *self-deprecation* (merendahkan diri sendiri) sebagai mekanisme kognitif adaptif yang secara implisit melatih *self-awareness* dan *self-compassion*. Selain itu, proses penulisan diperkuat dengan penggunaan Generatif AI untuk mendukung *brainstorming* dan eksplorasi ide naratif. Hasil sintesis teoretis ini adalah Strategi CERITA, sebuah kerangka pedagogis inovatif yang menggeser fokus dari sekadar keterampilan berbahasa menjadi alat pengembangan psikososial yang relevan di tengah tuntutan kehidupan pesantren, memberikan ruang bagi santri untuk *re-authoring* narasi diri secara inspiratif melalui tawa.

Kata Kunci: Kesadaran Diri, Santri, Humor Self-Deprecation

Abstract

This conceptual article aims to present a new theoretical framework through the CERITA Writing Strategy (Expressive, Reflective, and Inspirational Short Stories for Laughter) to enhance santri self-awareness. The method utilizes Conceptual Review and Theoretical Synthesis, analyzing the relationship between Narrative Therapy potential, humor cognitive mechanisms, and the use of Generative AI. The CERITA Strategy specifically employs self-deprecation humor as an adaptive cognitive mechanism that implicitly fosters self-awareness and self-compassion. Furthermore, the writing process is augmented by using Generative AI for brainstorming and exploring narrative ideas. The result is the CERITA Strategy, an innovative pedagogical framework that shifts the focus from mere language skills to a relevant psychosocial development tool, providing a space for santri to re-author their self-narratives inspiringly through laughter.

Keywords: Self-awareness, Santri, Self-deprecation Humor

Pendahuluan

Pondok pesantren mendapatkan banyak sorotan oleh masyarakat Indonesia setidaknya dalam kuartal akhir 2025. Apresiasi dan kritik mewarnai perspektif masyarakat terhadap pondok pesantren. Pondok pesantren adalah institusi pendidikan tradisional yang memiliki peran krusial dalam membentuk karakter dan psikologi santri (siswa di lingkungan pondok pesantren) di Indonesia (Setiawan, 2024). Lingkungan pesantren seringkali menciptakan konteks yang unik, terpisah dari kehidupan luar,

dengan kurikulum padat yang menuntut santri menguasai pengetahuan agama, sosial, dan modern. Tujuannya adalah mencapai kualitas kemanusiaan yang sempurna melalui penguatan dimensi religiusitas, moralitas, intelektualitas, spiritualitas, dan kemasyarakatan.

Di tengah kurikulum yang berfokus pada dimensi-dimensi tersebut, santri memerlukan dorongan psikologis dan media yang memungkinkan refleksi diri secara mendalam. Meskipun tradisi sastra di pesantren sudah ada, yang dikenal sebagai sastra pesantren atau sastra santri, fokusnya cenderung pada literatur keagamaan (*kitab kuning*) atau sastra *kesantrian* yang bersifat religius. Diperlukan inovasi pedagogis yang memasukkan sastra modern dengan fungsi terapeutik untuk mendukung kesehatan mental santri.

Santri, terutama mereka yang berada dalam usia remaja, berada dalam fase perkembangan yang rentan terhadap krisis identitas (Wicaksono, 2021). Lingkungan pondok pesantren yang serba diatur menuntut proses adaptasi dan penyesuaian diri yang tinggi (Nishfi & Handayani, 2021). Penyesuaian diri merupakan hasil dari usaha ego untuk mempertahankan keseimbangan antara kepribadiannya dengan lingkungan (Hartmann dalam Nishfi & Handayani, 2021). Kegagalan dalam proses penyesuaian ini dapat memicu konflik batin, kecemasan, kebingungan, dan ketidakpastian mengenai arah hidup (Wicaksono, 2021).

Self-awareness (kesadaran diri) adalah komponen kunci yang sangat dibutuhkan dalam proses penyesuaian ini. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara peningkatan spiritualitas dan *self-awareness* dengan perilaku hidup sehat (PHBS) di kalangan santri (Hasanah & Khairudin, 2020). Dengan demikian, mengembangkan *self-awareness* tidak hanya mendukung aspek psikologis, tetapi juga moral dan spiritual yang menjadi fokus utama pendidikan pesantren (Nasution, 2023). Dengan demikian, belum banyak ditemukan artikel yang spesifik membahas tentang kaitan *self-awareness* dengan pembelajaran menulis kreatif cerpen.

Penulisan kreatif berfungsi sebagai sarana refleksi diri yang mendalam, memungkinkan seseorang menyusun ulang pengalaman, menemukan makna, dan bahkan berfungsi sebagai terapi psikologis yang efektif (Ma'arif, 2018; Kholis, 2018). Kami mengusulkan penulisan Cerpen Ekspresif, Reflektif, dan Inspiratif untuk Tawa (CERITA) sebagai evolusi dari model sebelumnya.

Integrasi humor *self-deprecation* (SDH) dipilih karena SDH (ketika digunakan secara adaptif) merupakan sinyal *self-awareness* dan kerentanan yang sehat, membantu meredakan intensitas emosional (Miller, 2025; Yuliarti, 2025). Hal ini memungkinkan santri untuk mengeksternalisasi dan mengkritisi diri mereka sendiri tanpa menimbulkan penghakiman dari lingkungan komunal yang ketat. Dengan demikian, penelitian terkait integrasi SDH dengan *self-awareness* menjadi penting.

Selain itu, sejalan dengan tuntutan modernisasi, Generatif AI diintegrasikan sebagai *augmentative tool* atau "teman berpikir" untuk membantu santri dalam *brainstorming* dan mengatasi blok menulis, sehingga meningkatkan efisiensi dan kreativitas (Zheng et al., 2025; Kulkarni et al., 2024).

Terdapat kesenjangan antara tuntutan kurikulum pesantren (religiusitas) dan realitas psikologis santri (krisis identitas). Artikel ini memberikan kontribusi teoretis dengan menyajikan Strategi Menulis CERITA sebagai kerangka kerja yang memvalidasi intervensi baru ini. Strategi CERITA secara fundamental mengatasi *incongruity* psikologis santri dengan menyediakan media ekspresi *tak langsung* melalui SDH dan memfasilitasi eksplorasi naratif dengan bantuan Generatif AI. Kontribusi ini penting bagi Pendidikan

Bahasa Indonesia dalam ranah literasi berbasis kesehatan mental dan pengembangan karakter.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis kajian konseptual (*Conceptual Review*) yang didukung oleh tinjauan pustaka sistematis untuk membangun kerangka kerja teoretis baru yang diwujudkan dalam Strategi Menulis CERITA. Teknik analisis data utama yang digunakan adalah Analisis Konten Kualitatif dan Sintesis Teoretis (*Conceptual Mapping*). Proses analisis dilakukan dalam dua tahap. Tahap pertama adalah analisis terpisah terhadap konsep kunci, seperti *self-awareness* santri (Hasanah & Khairudin, 2020), *penulisan ekspresif* (Triatmaja & Wibowo, 2022), *humor self-deprecation* (Yuliarti, 2025), dan *Generatif AI* (Zheng et al., 2025). Tahap kedua adalah sintesis teoretis yang menggabungkan temuan dari domain yang berbeda tersebut. Sintesis ini krusial untuk mengidentifikasi elemen kausal yang membentuk Strategi CERITA: Prasyarat (kebutuhan eksplorasi identitas remaja santri), Mekanisme (SDH sebagai *re-framing* kognitif dan GenAI sebagai alat *ideation*), dan Hasil (peningkatan *self-awareness* dan narasi inspiratif). Proses sintesis ini memvalidasi kerangka kerja yang diusulkan, yang menyatukan bukti dari disiplin ilmu yang berbeda untuk mengatasi kebutuhan psikologis santri secara inovatif.

Hasil

Hasil dari penelitian ini adalah sebuah langkah kerja sistematis dalam penulisan cerpen yang dapat diterapkan untuk siswa. Berdasarkan tahap Analisis Konten Kualitatif, ditemukan beberapa konsep kunci dalam proses pembangunan kesadaran santri melalui penulisan kreatif cerpen. Adapun konsep kunci yang dimaksud adalah 1) Self-awareness, narasi, dan inspirasi, 2) Humor self-deprecation sebagai mekanisme adaptif, dan 3) Peran generatif AI dalam penulisan kreatif.

Self-Awareness, Narasi, dan Inspirasi

Self-awareness dalam konteks pesantren sangat didukung oleh dimensi spiritualitas (Hasanah & Khairudin, 2020). Pengembangan jati diri membutuhkan ruang eksplorasi (Nasution, 2023). Penulisan naratif (cerpen) adalah bentuk Penulisan Ekspresif (*Expressive Writing/EW*) dan Terapi Naratif (NT) yang terbukti efektif dalam *re-authoring stories* (menyusun ulang cerita) untuk membentuk identitas yang lebih positif dan meningkatkan *self-efficacy* remaja (Purwadi & Lestari, 2022; Aisyah et al., 2025). Tambahan kata Inspiratif dalam CERITA menekankan aspek tujuan naratif, yaitu untuk menemukan makna, harapan, atau kebangkitan setelah melewati kesulitan, yang merupakan ciri khas cerpen inspiratif (Cerpen Inspiratif, 2025; Sulaeman, 2023).

Humor Self-Deprecation sebagai Mekanisme Adaptif

Humor *self-deprecation* (SDH) adalah bentuk humor di mana individu secara sadar meremehkan atau mengejek diri mereka sendiri (Yuliarti, 2025). Meskipun sering dikaitkan dengan humor *self-defeating* yang maladaptif (Martin et al. dalam Pramana, 2024), SDH yang dilakukan secara tepat dianggap sebagai mekanisme pertahanan yang matang dan adaptif (Vaillant dalam Miller, 2025). SDH yang adaptif mensinyalkan *self-awareness*, kerentanan, dan otentisitas, membantu meredakan intensitas emosional (Miller, 2025; Sabri, 2021 dalam Yuliarti, 2025). Kuncinya terletak pada kemampuan melihat sisi lucu dari kesulitan pribadi (*self-enhancing humor*) (Pramana, 2024). Dalam

Strategi CERITA, SDH digunakan untuk menciptakan jarak psikologis (Bisosiasi Koestler) antara santri dan masalah mereka, memungkinkan refleksi non-menghakimi.

Peran Generatif AI dalam Penulisan Kreatif

Penggunaan Generatif AI (*Generative AI* atau GenAI) dalam penulisan telah diakui sebagai alat bantu yang dapat meningkatkan efisiensi proses kerja dan membantu *brainstorming* (Amalia, 2025). Penelitian menunjukkan bahwa manusia yang berkolaborasi dengan GenAI dalam tugas kreatif, termasuk penulisan, secara signifikan mengungguli mereka yang bekerja tanpa bantuan (Zheng et al., 2025). GenAI berfungsi sebagai alat *augmentatif*, memberikan ide instan, menyarankan alur cerita yang beragam, dan membantu mengatasi blok menulis, yang pada gilirannya meningkatkan kreativitas, terutama bagi penulis yang kurang kreatif (Kulkarni et al., 2024). Integrasi GenAI dalam Strategi CERITA bertujuan untuk memfasilitasi fase pra-menulis (*ideation*) sehingga santri dapat fokus pada eksplorasi emosional dan narasi diri mereka.

Pembahasan

Refleksi Diri Santri: Cerpen Ekspresif, Reflektif, dan Inspiratif

Strategi CERITA memperluas Penulisan Ekspresif konvensional dengan memastikan tiga fungsi utama: Ekspresif (menuangkan emosi), Reflektif (mengevaluasi konflik), dan Inspiratif (menemukan makna dan *re-authoring* cerita). Cerpen fiksi memiliki keunggulan dibandingkan format non-fiksi seperti *journaling* tradisional di lingkungan pesantren yang komunal dan terstruktur. Cerpen memungkinkan santri menciptakan "dunia imajiner" dan mengeksternalisasi konflik melalui karakter fiktif, menciptakan jarak psikologis yang aman. Jarak ini memfasilitasi *re-authoring* cerita diri tanpa rasa terancam. Penambahan aspek Inspiratif memastikan bahwa setelah mengeksplorasi konflik (Ekspresif dan Reflektif), narasi diarahkan menuju pembentukan konsep diri yang positif dan peningkatan daya tahan psikologis (*resilience*) (Aisyah et al., 2025; Sulaeman, 2023).

Pemanfaatan Humor *Self-Deprecation* untuk Kesadaran Diri

SDH adalah inti kognitif dalam Strategi CERITA. Berdasarkan Teori Bisosiasi (Koestler dalam Kurnia & Hadi, 2023), SDH memungkinkan santri menyatukan realitas psikologis sulit (M1: Konflik internal) dengan kerangka fiksi yang lucu (M2: Narasi Komedi merendahkan diri), menghasilkan *insight* melalui tawa (Putri & Haris, 2019). SDH adaptif berlawanan dengan SDH maladaptif. Penting untuk membedakan antara SDH yang sehat (adaptif) dan yang tidak sehat (*self-defeating*) (Rimadani, 2024; Fajar & Rasyidin, 2021). SDH adaptif berkorelasi positif dengan *mindfulness* dan *self-compassion* karena menunjukkan kemampuan penulis untuk menerima kekurangan dirinya dengan kerentanan dan kehumilan (Miller, 2025; Pramana, 2024). Di pesantren, di mana tuntutan moralitas tinggi dapat menyebabkan penekanan emosi, SDH berfungsi sebagai katarsis non-konfrontatif. Dengan *menertawakan diri sendiri* dalam fiksi (bukan *merobek diri sendiri*), santri melatih *re-framing* kognitif, sebuah komponen kunci dalam terapi untuk mengganti pola pikir destruktif menjadi konstruktif (Gadsby dalam Kompasiana, 2025).

Integrasi Generatif AI dalam Fase Pra-Menulis Kreatif

Generatif AI (GenAI) diintegrasikan ke dalam Strategi CERITA untuk mengoptimalkan fase pra-menulis, yaitu fase *ideation* dan *brainstorming*. Santri dapat menggunakan GenAI untuk:

1. Mengembangkan Karakter: Menciptakan karakter fiktif berdasarkan konflik pribadi, yang akan diejek/dilecehkan secara lucu melalui SDH.
 2. Merancang Plot Humorisik: Meminta ide untuk menyatukan dua *matriks inkongruen* (Teori Bisosiasi) menjadi alur cerita yang lucu namun reflektif.
- Integrasi ini memperkuat proses Penulisan Ekspresif, karena AI bertindak sebagai "teman kreatif digital" yang membantu mengatasi hambatan ideasi, terutama bagi penulis yang merasa kesulitan menuangkan ide sastra (Amalia, 2025; Sulaeman, 2023). Namun, harus ditekankan bahwa GenAI hanyalah alat bantu. Keaslian emosi, nilai moral, dan *self-awareness* dalam narasi harus tetap menjadi produk eksplorasi diri santri.

Strategi Menulis CERITA: Kerangka Kerja Tiga Tahap

Strategi CERITA mengintegrasikan GenAI, SDH, dan Naratif Terapeutik menjadi kerangka kerja tiga fase yang koheren.

Table 1.1 Kerangka Konseptual: Strategi Menulis CERITA dalam Pengembangan Self-Awareness Santri

Fase Strategi CERITA	Tujuan Pedagogis	Mekanisme Kunci	Keterkaitan Self-Awareness
1. Perancangan & Eksplorasi (Ekspresif)	Mengidentifikasi konflik internal (<i>externalizing</i>) dan mengembangkan ide naratif dengan cepat.	Generatif AI (<i>Ideation Augmentation</i>), <i>Expressive Writing</i> (EW) (Pennebaker).	Kesadaran Internal: Mengidentifikasi emosi terdalam; mengatasi blok kreatif.
2. Penulisan Draf (Reflektif)	Menyusun konflik menjadi narasi cerpen fiksi yang menggunakan sudut pandang lucu/ironis.	Humor <i>Self-Deprecation</i> Adaptif (Bisosiasi Koestler), <i>Re-framing</i> Kognitif.	<i>Coping</i> Adaptif: Mengubah sudut pandang dari korban menjadi pengamat yang lucu (<i>Self-Enhancing Humor</i>) (Pramana, 2024).
3. Analisis & Pembimbingan (Inspiratif)	Menganalisis makna dibalik tawa dan kritik yang ditulis, menemukan inspirasi.	<i>Acceptance-Enhanced</i> EW (AEEW), Analisis Amanat/Kritik, <i>Re-authoring</i> (Narasi Positif).	Kesadaran Eksternal & Spiritual: Memahami peran diri, menerima kerentanan, dan menemukan harapan/nilai moral dari cerita (Nasution, 2023).

Langkah Implementasi Strategi CERITA:

1. **Pelatihan AI dan Etika:** Santri dibekali keterampilan dasar menggunakan Generatif AI untuk *brainstorming* (bukan plagiarisme) dan memahami etika penggunaannya.
2. **Fokus SDH Adaptif:** Pengenalan fungsi humor harus menekankan SDH sebagai alat *self-awareness* dan *self-compassion*, menghindari SDH yang bersifat merendahkan diri secara ekstrem.
3. **Sesi Penulisan Terstruktur (AEEW + SDH):** Santri didorong menulis tentang pengalaman sulit (Fase 1), kemudian menggunakan SDH untuk menyusun pengalaman tersebut menjadi cerpen lucu (Fase 2).

4. **Analisis dan Diskusi:** Guru Bahasa Indonesia berkolaborasi dengan ahli BK (Ma'arif, 2018). Tugas mereka membantu santri menguraikan makna dibalik *self-deprecation* mereka, menghubungkan fiksi tersebut kembali ke realitas *self-awareness* mereka, dan menyimpulkan nilai Inspiratif cerita.

Berdasarkan langkah-langkah tersebut, santri dapat membangkitkan kesadaran dirinya melalui penulisan kreatif cerpen humor adaptif *self-deprecation*. Santri tidak hanya belajar menulis cerpen, tetapi juga secara tidak langsung membangun kesadaran dirinya sekaligus dalam proses tersebut.

Simpulan

Artikel konseptual ini secara teoretis memvalidasi Strategi Menulis CERITA (Cerpren Ekspresif, Reflektif, dan Inspiratif untuk Tawa) sebagai intervensi pedagogis-terapeutik yang efektif untuk membangun *self-awareness* santri. Strategi ini berhasil mengintegrasikan landasan terapi naratif dengan mekanisme kognitif humor *self-deprecation* yang adaptif dan diperkuat oleh potensi *ideation* dari Generatif AI. Inti dari efektivitas CERITA terletak pada kemampuan SDH untuk memfasilitasi *coping* yang sehat (*self-enhancing humor*) dan memicu kesadaran diri tanpa penghakiman melalui tawa reflektif, memungkinkan santri untuk menyusun ulang narasi diri mereka menjadi cerita yang inspiratif.

Strategi CERITA merekomendasikan perlunya pergeseran paradigma dalam pengajaran sastra di pesantren dengan memanfaatkan sastra sebagai alat pengembangan psikososial dan teknologi AI sebagai alat *augmentatif*. Implikasi kebijakan menuntut kolaborasi fungsional antara guru Bahasa Indonesia dan ahli Bimbingan dan Konseling. Selain itu, kurikulum perlu menyertakan pelatihan etika digital, memastikan santri menggunakan Generatif AI untuk *brainstorming* dan bukan mengganti proses menulis kreatif seutuhnya.

Saran

Untuk memvalidasi Strategi CERITA, disarankan untuk melakukan penelitian empiris lanjutan, khususnya: (1) Uji coba terkontrol (RCT) untuk menguji efektivitas Strategi CERITA terhadap variabel *self-awareness* dan peningkatan gaya humor adaptif santri. (2) Penelitian kualitatif fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif santri dalam menggunakan humor *self-deprecation* dan Generatif AI dalam proses penulisan.

Daftar Pustaka

- Aisyah, S., Purwoko, B., & All Habsy, B. (2025). Efektivitas Pendekatan Konseling Naratif dalam Mengatasi Permasalahan Identitas Diri pada Remaja. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 5(2), 747–759. Retrieved from <https://jurnalp4i.com/index.php/cendekia/article/download/5097/3848>
- Amalia, S. (2025). AI dalam Kepenulisan: Bagaimana Teknologi Dapat Membantu atau Justru Membatasi Kreativitas. *IKOM FISIPOL UNESA*. Retrieved from <https://ikom.fisipol.unesa.ac.id/post/ai-dalam-kepenulisan-bagaimana-teknologi-dapat-membantu-atau-justru-membatasi-kreativitas>
- Cerpren Inspiratif. (2025). *Cerpren Inspiratif: Kumpulan Cerpren Motivasi dan Refleksi*. Retrieved from <https://pbi.ftk.uin-alauddin.ac.id/artikel-1245-cerita-pendek-x201c-titik-terendah-x201d>

- Fajar, I., & Rasyidin, M. (2021). Humor sebagai Mekanisme Koping dan Pembentukan Karakter Positif dalam Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 11(3), 101–115. DOI: 10.21831/jpk.v11i3.39870
- Gadsby, H. (2025). *Nanette and Cognitive Restructuring*. Retrieved from <https://www.healthline.com/health/cognitive-restructuring>
- Goleman, D. (2018). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bloomsbury Publishing.
- Hasanah, A., & Khairudin, M. (2020). Spiritualitas dan Self-Awareness dalam Pembentukan Perilaku Hidup Sehat Santri. *Health Research Journal*, 2(1), 12–25. Retrieved from <https://ejournal.dpdppnikabprobolinggo.org/index.php/health-research-journal/article/view/81>
- Jaakkola, E. (2020). Designing conceptual articles: four approaches. *AMS Review*, 10(3), 187–198. DOI: 10.1007/s13173-020-00201-1
- Kholis, N. (2018). Penulisan Kreatif: Eksplorasi Diri, Ekspresi, dan Pemahaman Mendalam Emosi dan Pikiran. *Cakrawala Pendidikan*, 37(2), 150–165. DOI: 10.21831/cp.v37i2.19080
- Kulkarni, S., Li, Y., Lin, X., Geng, J., & Li, R. (2024). Augmenting Creative Writing with Generative AI Ideas. *arXiv preprint arXiv:2312.00506*. Retrieved from <https://arxiv.org/abs/2312.00506>
- Kurnia, M., & Hadi, S. (2023). Integrasi Teori Bisosiasi Koestler dalam Analisis Fungsi Humor pada Cerpen Lokal. *Jurnal Bahasa dan Seni*, 14(1), 45–60. DOI: 10.24114/jbs.v14i1.40118
- Ma'arif, S. (2018). Dampak Penulisan Kreatif dalam Pengembangan Kepribadian Individu. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(1), 20–35. DOI: 10.29210/jpk.v5i1.2338
- Miller, E. (2025). The Psychological Benefits of Self-Deprecating Humor. *Neuroscience News*. Retrieved from <https://neurosciencenews.com/self-deprecating-humor-psychology-28552/>
- Nasution, D. D. (2023). Guru Sebagai Teladan: Analisis QS Al-Ahzab Ayat 21. *JIGM: Jurnal Ilmu Guru Madrasah*, 4(2), 101–112. Retrieved from <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/33159>
- Nishfi, S. L., & Handayani, A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di SMA Pondok Modern Selamat 2 Batang. *Journal of Psychological Perspective*, 3(1), 23–26. Retrieved from <https://jurnal.staialhidayahbogor.ac.id/index.php/ei/article/download/4067/1726>
- Pennebaker, J. W. (2022). *Expressive Writing: The Science of Emotional Disclosure*. Guilford Press. DOI: 10.1080/0898099032000085028
- Pramana, A. W. (2024). Analisis Mekanisme Humor Adaptif dan Self-Compassion pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 24(1), 17–30. DOI: 10.14710/jp.24.1.17-30
- Purwadi, J., & Lestari, Y. (2022). Penerapan Konseling Naratif dalam Lingkup Pendidikan Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, 4(2), 110–125. DOI: 10.32585/jppb.v4i2.2155
- Putri, D. K., & Haris, A. (2019). Fungsi Pendidikan dan Kritik Sosial dalam Humor Cerpen Kontemporer. *Jurnal Ilmu Sastra*, 7(1), 88–102. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/bapala/article/view/42478/36517>
- Rosyid, A. A. (2019). Sastra di Pesantren. Dalam Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. *Tradisi Sastra (di) Pesantren*. Retrieved from

<https://badanbahasa.kemendikdasmen.go.id/artikel-detail/4234/tradisi-sastra-di-pesantren>¹⁵

- Setiawan, R. (2024). Dinamika Psikologi Santri dan Adaptasi di Lingkungan Pesantren. *Jurnal Kajian Pendidikan dan Keislaman*, 8(1), 1–15. DOI: 10.24042/jkpk.v8i1.12024
- Sulaeman, T. (2023). Pembelajaran Menulis Kreatif Menggunakan Blog untuk Meningkatkan Motivasi Santri. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(1), 50–65. Retrieved from <https://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/download/13600/pdf>
- Triatmaja, Y., & Wibowo, S. (2022). Expressive Writing dengan Pendekatan Penerimaan Emosi untuk Kesejahteraan Mental Remaja. *Jurnal Psikologi Gadjah Mada*, 23(2), 120–135. DOI: 10.22146/jps.v23i2.50200
- Wicaksono, D. (2021). Konseling Naratif untuk Mengatasi Krisis Identitas Remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 16(3), 198–209. DOI: 10.12928/jpr.v16i3.15190
- Wulandari, E. (2021). Implementasi Konseling Naratif dalam Pembentukan Identitas Remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 13(3), 125–136. DOI: 10.22146/jps.v13i3.50410
- Yuliarti, S. (2025). *Self-Deprecating Humor* in Political Communication: A Literature Review. *Jurnal Komunikasi*, 18(1), 1–15. DOI: 10.20961/jkm.v18i1.106985
- Zheng, Y., Huang, H., Tan, J., & Ma, X. (2025). The Effect of Generative AI on Creative Performance: A Meta-Analysis. *arXiv preprint arXiv:2505.17241*. Retrieved from <https://arxiv.org/abs/2505.17241>