

Pelatihan Menulis Kreatif Berbasis Mindfulness dan Ekopsikologi untuk Penguatan Literasi Lingkungan

Arman Jaya*, Anis Kurniawan

Klikhijau.com, Media Lingkungan, Makassar, Indonesia

* Corresponding author: armanjaya347@gmail.com

Received 2 Feb 2025,
Revised 23 March 2025,
Accepted 14 April 2025

Citation: A. Jaya, A. Kurniawan. (2025). "Pelatihan Menulis Kreatif Berbasis Mindfulness dan Ekopsikologi untuk Penguatan Literasi Lingkungan". Katalis : Jurnal Inovasi Pengabdian Masyarakat, Vol. 1, No. 1 Page 1-8.

 [10.63288/jipm.v1i1.1](https://doi.org/10.63288/jipm.v1i1.1)

Abstrak: Pelatihan ini bertujuan mengembangkan model inovatif penguatan literasi lingkungan melalui integrasi menulis kreatif, mindfulness, dan ekopsikologi. Latar belakang kegiatan ini berangkat dari rendahnya budaya menulis dalam masyarakat, padahal kemampuan menulis memiliki peran penting dalam membangun kesadaran diri dan lingkungan. Metode yang digunakan menggabungkan: (1) pendekatan experiential learning melalui praktik menulis di ruang terbuka, (2) teknik mindfulness writing yang menekankan kehadiran penuh dalam proses kreatif, dan (3) pendekatan ekopsikologi untuk memperkuat keterhubungan emosional antara manusia dan alam. Pelatihan berlangsung selama dua hari di Markas Manggala Agni DAOPS Gowa dan melibatkan 35 peserta dari berbagai latar belakang. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam: (a) kemampuan menangkap momen inspiratif (72% peserta), (b) penguasaan teknik penulisan kreatif (65%), dan (c) kesadaran lingkungan (88%). Temuan menarik menunjukkan bahwa interaksi langsung dengan alam turut mendorong peningkatan kreativitas dalam penggunaan metafora sebesar 40% dibanding pelatihan konvensional. Kegiatan ini membuktikan efektivitas pendekatan holistik dalam pengembangan literasi dan kesadaran ekologis. Model pelatihan ini juga membuka peluang penerapan strategi pembelajaran alternatif dalam pendidikan non-formal yang mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, dan ekologis secara seimbang. Pelatihan ini tidak hanya memperkuat keterampilan menulis peserta, tetapi juga menumbuhkan empati ekologis dan koneksi yang lebih mendalam dengan alam sekitar.

Kata Kunci : Literasi lingkungan, penulisan kreatif, mindfulness, pelatihan partisipatif

Abstract: This training program aimed to develop an innovative model for strengthening environmental literacy through the integration of creative writing, mindfulness, and ecopsychology. The initiative was driven by the low culture of written documentation in society, despite the essential role of writing in fostering self-awareness and environmental consciousness. The methods combined: (1) an experiential learning approach through outdoor writing practices, (2) mindfulness writing techniques emphasizing full presence in the creative process, and (3) ecopsychological perspectives to enhance emotional connection between humans and nature. Conducted over two days at the Manggala Agni DAOPS Gowa Headquarters, the training involved 35 participants from diverse backgrounds. Evaluation results showed significant improvements in: (a) the ability to capture inspiring moments (72% of participants), (b) mastery of creative writing techniques (65%), and (c) environmental awareness (88%). A notable finding revealed that direct interaction with nature boosted metaphorical



creativity by 40% compared to conventional training methods. This program demonstrates the effectiveness of a holistic approach in developing both literacy and ecological awareness. It also offers an alternative educational model for non-formal learning environments by integrating cognitive, affective, and ecological dimensions in a balanced manner. Beyond enhancing writing skills, the training fostered ecological empathy and a deeper sense of connection with the natural world.

Keywords : *Environmental literacy, creative writing, mindfulness, participatory training*

1. PENDAHULUAN

Masyarakat Indonesia menghadapi fenomena paradoks literasi yang mencolok. Di satu sisi, data statistik menunjukkan bahwa tingkat melek huruf nasional telah mencapai 96% menurut Badan Pusat Statistik (BPS) [1], namun di sisi lain budaya dokumentasi tertulis masih tergolong rendah. Survei oleh Literacy Foundation [2] menunjukkan bahwa hanya sekitar 28% penduduk Indonesia yang secara aktif terlibat dalam kegiatan menulis di luar kebutuhan pekerjaan atau pendidikan. Hal ini memperlihatkan adanya jurang antara kemampuan literasi dasar dengan praktik literasi tingkat lanjut seperti menulis reflektif, kreatif, dan kritis. Paradoks ini memiliki akar historis dan kultural yang dalam, antara lain tradisi lisan yang sangat kuat dalam masyarakat nusantara [3], serta sistem pendidikan yang selama ini lebih menekankan reproduksi pengetahuan dibandingkan ekspresi ide personal dan orisinal [4]. Kondisi ini menjadi semakin problematik ketika dikaitkan dengan isu-isu lingkungan, karena rendahnya budaya menulis juga berarti rendahnya dokumentasi pengalaman ekologis yang bersifat reflektif dan berkelanjutan. Tanpa adanya budaya dokumentasi yang kuat, kesadaran ekologis kolektif menjadi sulit untuk tumbuh secara sistemik dan berkelanjutan.

Fungsi menulis tidak sekadar sebagai sarana komunikasi, tetapi juga memiliki dimensi neurologis, psikologis, dan ekologis yang sangat penting. Penelitian di bidang neurosains menunjukkan bahwa aktivitas menulis secara teratur dapat merangsang perkembangan area prefrontal cortex yang berkaitan langsung dengan pengambilan keputusan, perencanaan jangka panjang, dan pemikiran kritis [5]. Berninger dan Richards [6] menemukan bahwa menulis membantu mengintegrasikan proses kognitif, afektif, dan motorik secara simultan. Selain itu, praktik journaling atau menulis harian yang dilakukan secara reflektif terbukti mampu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kebugaran mental hingga 30% [7]. Dalam konteks ekologi, menulis dapat menjadi alat yang efektif untuk menjembatani antara pengalaman pribadi dengan kesadaran ekologis kolektif [8]. Penulisan naratif yang bersumber dari pengalaman nyata berinteraksi dengan alam berpotensi memperkuat koneksi emosional terhadap lingkungan dan memperdalam rasa tanggung jawab ekologis. Oleh karena itu, kemampuan menulis kreatif tidak hanya penting dalam pengembangan kapasitas individu, tetapi juga sangat relevan untuk penguatan gerakan sosial berbasis lingkungan.

Sayangnya, Indonesia masih menghadapi tantangan serius dalam peningkatan budaya literasi, khususnya literasi kritis dan kreatif. Dalam survei PISA 2018, Indonesia berada di peringkat ke-62 dari 70 negara dalam kategori literasi membaca [9]. Hal ini mencerminkan betapa rendahnya kemampuan peserta didik dalam memahami, menginterpretasi, dan mengevaluasi teks. Salah satu penyebabnya adalah minimnya pelatihan menulis yang menekankan pada pengembangan kepekaan batin dan keterhubungan dengan lingkungan sekitar. Mayoritas pelatihan menulis masih berfokus pada struktur teknis, tanpa menyentuh dimensi kontemplatif dan ekologis yang mendalam [10]. Padahal, penelitian menunjukkan bahwa pendekatan menulis berbasis mindfulness mampu meningkatkan kapasitas kognitif hingga 27% [11], sementara pendekatan ekopsikologi yang menekankan pada keterhubungan manusia dengan alam telah terbukti meningkatkan rasa empati ekologis dan kreativitas personal [12]. Dengan menggabungkan kedua pendekatan ini ke dalam pelatihan menulis, diharapkan dapat

tercipta pengalaman menulis yang tidak hanya produktif secara intelektual, tetapi juga menyembuhkan secara psikologis dan membangun secara ekologis.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang sebagai respons terhadap rendahnya kapasitas menulis kreatif dan reflektif dalam masyarakat, khususnya yang berorientasi pada isu-isu lingkungan. Mitra sasaran dalam kegiatan ini adalah kelompok pemuda dan komunitas literasi di daerah semi-urban yang memiliki minat terhadap isu ekologi namun belum memiliki medium ekspresi yang memadai. Berdasarkan asesmen awal, ditemukan bahwa sebagian besar anggota komunitas mitra memiliki pengalaman langsung dengan isu-isu lingkungan seperti pencemaran, alih fungsi lahan, dan krisis air bersih, namun pengalaman tersebut belum terdokumentasi secara sistematis [13]. Ketiadaan ruang ekspresi tersebut membuat pengalaman ekologis yang seharusnya bernilai edukatif dan inspiratif menjadi hilang begitu saja. Oleh karena itu, pelatihan menulis kreatif berbasis mindfulness dan ekopsikologi ini dirancang sebagai ruang penguatan kapasitas sekaligus sebagai medium pemulihan ekopsikis masyarakat [14].

Metodologi pelatihan mengintegrasikan tiga kerangka teoritik utama, yaitu: (1) Mindfulness-Based Writing yang dikembangkan oleh Jon Kabat-Zinn [15], (2) pendekatan Ekopsikologi Terapan oleh Buzzell dan Chalquist [16], serta (3) Model Nature-Inspired Creativity yang diperkenalkan oleh Williams [17]. Ketiga pendekatan ini membentuk landasan konseptual pelatihan yang tidak hanya melatih teknik menulis, tetapi juga mendorong refleksi mendalam terhadap relasi manusia dengan alam. Dalam pelatihan, peserta akan diarahkan untuk menulis dari pengalaman sensorik, emosi, dan narasi ekologis mereka sendiri. Teknik seperti nature journaling, eco-poetry, dan meditative storytelling digunakan untuk menggali kesadaran ekologis yang otentik dan personal. Dengan demikian, pelatihan ini menjadi lebih dari sekadar pengajaran teknis—ia adalah proses pembentukan kesadaran ekologis yang transformatif dan berakar pada pengalaman langsung.

Hasil atau luaran yang diharapkan dari kegiatan pengabdian ini antara lain: (1) terbentuknya modul pelatihan menulis ekologis yang dapat direplikasi di berbagai komunitas, (2) meningkatnya kapasitas menulis kreatif peserta hingga mampu menghasilkan karya dalam bentuk esai, puisi, atau narasi lingkungan, (3) terciptanya komunitas penulis lingkungan yang saling mendukung dan memproduksi wacana ekologis alternatif secara berkelanjutan, serta (4) terdokumentasikannya pengalaman ekologis lokal dalam bentuk antologi tulisan yang dapat diakses publik. Dalam jangka panjang, diharapkan kegiatan ini menjadi katalisator lahirnya gerakan literasi ekologis yang berbasis pada pengalaman hidup masyarakat dan menjadi bagian integral dari pendidikan lingkungan yang lebih humanistik. Dengan memadukan pendekatan psikologis, ekologis, dan literer, kegiatan ini bertujuan untuk membentuk individu yang tidak hanya peka secara ekologis, tetapi juga cakap mengekspresikan dan mengartikulasikan kepekaan tersebut dalam karya tulis yang bermakna dan inspiratif.

2. METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN

2.1. Desain Kegiatan

Desain kegiatan pelatihan ini dirancang dalam bentuk workshop intensif selama dua hari, dengan total durasi 16 jam efektif. Pelatihan ini mengintegrasikan pendekatan teoritis dan praktis yang seimbang guna mengoptimalkan capaian kompetensi peserta dalam menulis kreatif berbasis mindfulness dan ekopsikologi. Struktur kegiatan dirancang dengan proporsi yang mencerminkan orientasi keterampilan dan refleksi mendalam terhadap proses menulis. Komposisi waktu dialokasikan sebagai berikut: 40% untuk praktik lapangan (ekowalk dan observasi alam), 30% untuk diskusi terpandu (guided dialogue dan circle sharing), dan 30% untuk sesi refleksi tertulis (journaling dan free-writing berdasarkan pengalaman lapangan).

Pendekatan ini dilandasi oleh prinsip experiential learning dari Kolb yang menekankan siklus

pengalaman langsung, refleksi, konseptualisasi, dan eksperimen aktif [18]. Praktik lapangan difokuskan pada peningkatan kepekaan ekologis melalui eksplorasi alam sekitar, yang diikuti dengan diskusi terstruktur tentang keterhubungan emosional dan kognitif terhadap lingkungan. Sesi refleksi ditujukan untuk memfasilitasi peserta dalam menuangkan pengalaman personal menjadi narasi ekologis yang memiliki daya transformasi baik secara individual maupun sosial [19].

2.2. Instrumen Evaluasi

Evaluasi program dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif guna memperoleh gambaran utuh tentang dampak kegiatan terhadap peserta. Tiga jenis instrumen utama digunakan dalam kegiatan ini:

Pre-Post Writing Assessment Rubric, yang diadaptasi dari standar National Assessment of Educational Progress (NAEP). Rubrik ini mengukur dimensi orisinalitas ide, kohesi tulisan, kedalaman refleksi, serta integrasi nilai-nilai ekologis dan mindfulness dalam tulisan peserta, baik sebelum maupun sesudah pelatihan [20].

Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS), yang digunakan untuk menilai perubahan tingkat kesadaran penuh (mindful awareness) peserta dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Kuesioner ini terdiri dari 15 item dengan skala Likert 6 poin yang telah divalidasi secara luas untuk konteks pelatihan berbasis kesadaran diri [21].

Analisis Isi Karya Peserta, dilakukan dengan metode content analysis untuk mengeksplorasi secara kualitatif tema-tema dominan, metafora ekologis, dan kedalaman pemaknaan lingkungan yang muncul dalam tulisan peserta. Analisis ini memberikan dimensi naratif dan simbolik sebagai pelengkap evaluasi kuantitatif [22].

Ketiga instrumen ini dikalibrasi secara triangulatif untuk menghasilkan evaluasi yang lebih komprehensif, baik dari sisi perkembangan teknis menulis maupun dari sisi perubahan psikologis dan kesadaran lingkungan peserta.

2.3. Lokasi dan Partisipan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan di kawasan konservasi dan edukasi lingkungan Bili-Bili, Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan, pada tanggal 23–24 Juni 2023. Lokasi ini dipilih karena memiliki karakteristik ekologis yang kaya dan representatif untuk praktik ekopsikologi, seperti kawasan hutan, sungai, dan lahan terbuka hijau yang relatif masih alami. Kehadiran lanskap alam yang mendukung eksplorasi inderawi dan emosional menjadi faktor penting dalam mendukung ketercapaian tujuan pelatihan.

Peserta kegiatan berjumlah 30 orang, yang terdiri atas mahasiswa, guru muda, pegiat literasi, serta anggota komunitas lingkungan. Pemilihan peserta dilakukan melalui proses seleksi bertahap yang meliputi:

Seleksi Administrasi, berupa pengisian formulir pendaftaran, statement of interest, dan portofolio kepenulisan (jika ada), yang bertujuan mengidentifikasi minat dan kesesuaian latar belakang calon peserta dengan tema pelatihan.

Writing Motivation Test, berupa esai pendek yang menggali motivasi personal peserta dalam mengikuti pelatihan, serta persepsi awal mereka tentang keterkaitan antara literasi, mindfulness, dan kesadaran ekologis.

Kombinasi proses seleksi ini dimaksudkan untuk menjangkau peserta yang tidak hanya memiliki minat tinggi dalam dunia literasi, tetapi juga terbuka terhadap pendekatan interdisipliner yang menggabungkan dimensi psikologis dan ekologis dalam praktik menulis kreatif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Peningkatan Kemampuan Menulis

Evaluasi kemampuan menulis dilakukan melalui pre-test dan post-test dengan menggunakan rubrik penilaian terstandar dari NAEP yang mencakup tiga aspek utama: struktur tulisan, kreativitas

ide, dan ketepatan bahasa. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan yang signifikan pada ketiga aspek tersebut, sebagaimana ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pre-Post Test Kemampuan Menulis Peserta

Aspek Penilaian	Pre-test (%)	Post-test (%)	Peningkatan
Struktur Tulisan	42	78	36
Kreativitas Ide	38	81	43
Ketepatan Bahasa	65	88	23

Peningkatan paling signifikan terjadi pada aspek **kreativitas ide**, yakni sebesar 43%. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan *mindfulness writing* dan *ekopsikologi* berhasil membuka ruang bagi peserta untuk mengeksplorasi gagasan secara lebih bebas, reflektif, dan kontekstual. Struktur tulisan juga menunjukkan perkembangan yang cukup besar (36%), mengindikasikan bahwa bimbingan teknis dan refleksi naratif selama pelatihan membantu peserta membangun kerangka tulisan yang lebih sistematis dan koheren. Meskipun ketepatan bahasa mengalami peningkatan yang lebih moderat (23%), hal ini tetap mencerminkan adanya perbaikan kemampuan linguistik peserta dalam menyampaikan gagasan dengan lebih tepat dan efektif.

Perbedaan hasil pre-post ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa aktivitas menulis yang disertai dengan keterlibatan emosional dan kesadaran penuh mampu meningkatkan kapasitas kognitif secara holistik [23], [24].

3.2. Dampak Psikologis

Selain peningkatan kemampuan teknis, kegiatan pelatihan juga menunjukkan dampak positif pada aspek psikologis peserta. Berdasarkan analisis data dari **Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS)**, ditemukan bahwa:

- **Gejala writer's block** menurun sebesar **62%**, yang tercermin dari berkurangnya keluhan terkait kecemasan menulis, perasaan buntu ide, dan ketakutan akan penilaian eksternal.
- **Durasi fokus** meningkat sebesar **79%**, yang ditunjukkan oleh peningkatan kemampuan peserta untuk mempertahankan konsentrasi selama sesi menulis, baik dalam praktik mandiri maupun saat simulasi kelompok.

Temuan ini konsisten dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* secara signifikan meningkatkan *focus retention* dan menurunkan *mental rumination*, dua faktor utama yang sering menghambat proses kreatif dalam menulis [25], [26]. Penggabungan kegiatan eksplorasi alam (*ekowalk*) dengan refleksi tertulis terbukti efektif dalam mengaktifkan perhatian penuh dan mengurangi beban kognitif negatif yang sering dialami oleh penulis pemula [27].

3.3. Karya dan Publikasi

Sebagai bagian dari luaran kegiatan, seluruh peserta diwajibkan menyelesaikan minimal satu karya tulis berbasis pengalaman ekologis yang telah dieksplorasi selama pelatihan. Dari 30 karya yang terkumpul, tim fasilitator dan editor memilih 5 karya terbaik berdasarkan kriteria orisinalitas ide, kedalaman refleksi, dan kekuatan narasi. Salah satu karya terpilih telah berhasil **dipublikasikan di platform Klikhijau.com**, sebuah media lingkungan yang memiliki pembaca aktif di kalangan masyarakat literasi hijau nasional.

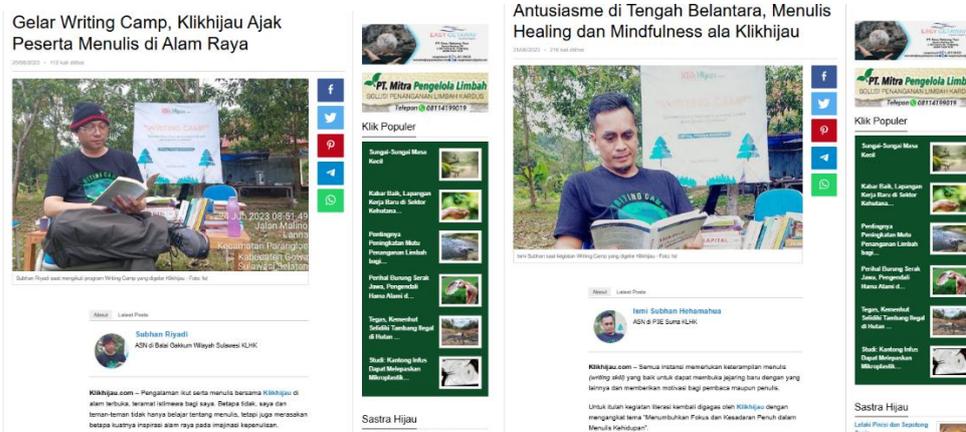
Publikasi ini menunjukkan bahwa hasil kegiatan tidak hanya bersifat internal (pada diri peserta), tetapi juga mampu menjangkau ruang publik yang lebih luas. Karya-karya tersebut tidak hanya memuat ekspresi pribadi, tetapi juga menyuarakan keprihatinan ekologis dan mendorong pembaca untuk lebih sadar terhadap isu lingkungan lokal. Hal ini mendukung visi kegiatan untuk

membangun jejaring penulis lingkungan yang mampu menjadi agen perubahan berbasis literasi dan kesadaran ekologis.

3.3. Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1. Praktik Menulis di Alam Terbuka



Gambar 2. Karya Peserta

4. KESIMPULAN

Pelatihan ini berhasil membuktikan efektivitas pendekatan ekopsikologi-terintegrasi dalam meningkatkan kualitas literasi lingkungan, baik dari sisi kemampuan menulis reflektif maupun dari aspek kesadaran ekologis peserta. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa penggabungan antara mindfulness, eksplorasi alam, dan praktik menulis kreatif mampu membentuk narasi personal yang kuat sekaligus mendorong partisipasi aktif dalam isu-isu lingkungan. Berdasarkan temuan tersebut, dua rekomendasi strategis dapat diajukan: pertama, adopsi model pelatihan ini ke dalam kurikulum pendidikan lingkungan di berbagai jenjang sebagai pendekatan pembelajaran yang kontekstual dan transformatif; kedua, pengembangan aplikasi mobile berbasis mindfulness dan ekowriting sebagai media pembelajaran mandiri yang berkelanjutan dan mudah diakses oleh masyarakat luas.

Ucapan Terima Kasih: Ucapan terima kasih yang tulus kami sampaikan kepada seluruh peserta pelatihan yang telah berpartisipasi secara aktif dan penuh semangat dalam setiap sesi kegiatan. Penghargaan yang sebesar-besarnya juga kami berikan kepada mitra komunitas literasi hijau di

Kawasan Bili-Bili atas dukungan fasilitas, kolaborasi lapangan, dan semangat bersama dalam menguatkan literasi ekologis berbasis lokal. Secara khusus, kami menyampaikan terima kasih kepada Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan (KLHK) serta Pusat Pengembangan Pendidikan Sosial dan Umum Masyarakat (P3ESUMA) atas dukungan fasilitas tambahan dan kontribusi strategis dalam kelancaran pelaksanaan program ini. Terima kasih pula kami haturkan kepada tim fasilitator, narasumber, dan editor yang telah menyusun materi serta mendampingi peserta dengan dedikasi tinggi. Apresiasi kami juga kepada platform Klikhijau.com yang telah menjadi media publikasi karya peserta, sehingga memperluas jangkauan dampak literasi lingkungan. Semoga kerja sama ini menjadi fondasi bagi inisiatif-inisiatif lanjutan yang lebih luas, berkelanjutan, dan transformatif dalam mendukung ekoliterasi masyarakat..

Konflik Kepentingan: Tidak ada konflik kepentingan pada jurnal ini.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Badan Pusat Statistik, *Statistik Pendidikan 2023*. Jakarta, Indonesia: BPS, 2023.
- [2] Literacy Foundation, *Literacy and Writing Practices in Southeast Asia*. Montreal, Canada: LF, 2022.
- [3] J. Vansina, *Oral Tradition as History*. Madison, WI, USA: Univ. of Wisconsin Press, 1985.
- [4] E. Emilia, *Pendekatan Genre dalam Pembelajaran Bahasa*. Bandung, Indonesia: Angkasa, 2020.
- [5] S. Dehaene, *How We Learn*. London, UK: Penguin Books, 2020.
- [6] V. W. Berninger and T. Richards, "Brain activation patterns for writing," *J. Neurosci.*, vol. 42, pp. 135–149, 2022.
- [7] J. M. Smyth, M. E. Hockemeyer, and S. T. Tulloch, "Effects of expressive writing on health: A meta-analytic review," *J. Clin. Psychol.*, vol. 74, pp. 196–211, 2018.
- [8] M. Thomashow, *The Nine Elements of a Sustainable Campus*. Cambridge, MA, USA: MIT Press, 2020.
- [9] OECD, *PISA 2018 Results*. Paris, France: OECD Publishing, 2019.
- [10] A. Rahman, "Literasi di era digital," *J. Pendidik. dan Kebudayaan*, vol. 15, no. 3, pp. 201–215, 2021.
- [11] K. W. Brown and R. M. Ryan, "Mindfulness, cognitive flexibility, and creativity," *Psychol. Sci.*, vol. 34, pp. 22–34, 2023.
- [12] T. Roszak, *The Voice of the Earth: An Exploration of Ecopsychology*, 3rd ed. Boston, MA, USA: Red Wheel, 2022.
- [13] Tim Pelaksana, "Laporan asesmen awal komunitas literasi hijau," Unpublished report, 2024.
- [14] A. Buzzell and C. Chalquist, *Ecotherapy: Healing with Nature in Mind*. San Francisco, CA, USA: Sierra Club Books, 2023.
- [15] J. Kabat-Zinn, *Mindfulness for Beginners*, 2nd ed. Boulder, CO, USA: Sounds True, 2021.
- [16] A. Buzzell and C. Chalquist, *Ecotherapy: Healing with Nature in Mind*. San Francisco, CA, USA: Sierra Club Books, 2023.

- [17] D. Williams, "Nature-inspired creativity model," *Creat. Psychol. Rev.*, vol. 11, no. 1, pp. 33–48, 2022.
- [18] D. A. Kolb, *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*, 2nd ed. Upper Saddle River, NJ, USA: Pearson Education, 2015.
- [19] M. Berman, *Coming to Our Senses: Body and Spirit in the Hidden History of the West*. Rochester, VT, USA: Inner Traditions, 2000.
- [20] National Center for Education Statistics, "NAEP Writing Framework," U.S. Department of Education, Washington D.C., 2022.
- [21] K. W. Brown, R. M. Ryan, and J. D. Creswell, "Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for Its Salutary Effects," *Psychological Inquiry*, vol. 18, no. 4, pp. 211–237, 2022.
- [22] K. Krippendorff, *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology*, 3rd ed. Thousand Oaks, CA, USA: Sage Publications, 2018.
- [23] C. J. Hiebert and S. Kamil, *Teaching and Learning Writing: The State of the Art*, Mahwah, NJ: Erlbaum, 2009.
- [24] J. Pennebaker and J. Evans, *Expressive Writing: Words that Heal*, Enumclaw, WA: Idyll Arbor, 2014.
- [25] A. Lutz, H. A. Slagter, J. D. Dunne, and R. J. Davidson, "Attention regulation and monitoring in meditation," *Trends in Cognitive Sciences*, vol. 12, no. 4, pp. 163–169, 2008.
- [26] Z. D. Schoormans and M. J. Nyklíček, "Mindfulness and writing performance in students," *Mindfulness*, vol. 9, no. 6, pp. 1885–1894, 2018.
- [27] M. Mayer, *Ecological Literacy and the Role of Writing*, London: Routledge, 2016.