

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Penulis Buku

1. Biografi Jonru Ginting

Jonru Ginting yang mempunyai panggilan nama Jonru bernama lengkap Jon Riah Ukur yang lahir pada 7 Desember 1970. Jonru merupakan seorang penulis, pelatih penulis, narablog serta pengusaha yang dikenal dengan usaha *self publishing* dapurbuku.com dan juga proyek Sekolah Menulis Online. Jonru berkuliah di Universitas Diponegoro jurusan Akutansi, namun ia mulai menekuni dunia jurnalistik serta mulai aktif menjadi pengelola pers dikampus terutama di Edands (majalah mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Diponegoro) serta Manunggal (koran kampus Universitas Diponegoro). Aktivitas menulis telah dilakukan oleh jonru sejak masih sekolah dasar, ketika itu terdapat beberapa puisi dan juga cerpennya dimuat pada surat harian Sinar Indonesia Baru (Medan) dan Sinar Pagi (Jakarta).¹ Semenjak tahun 1990 Jonru telah menekuni dunia penulisan secara serius, dan pada tahun 1993 puisinya yang menggunakan bahasa Inggris dimuat di majalah Hello (Semarang) serta cerpennya juga dimuat diberbagai majalah remaja seperti Anita Cemerlang, Aneka Yess dan Ceria Remaja. Hingga bulan maret 2000, Jonru mulai bekerja sebagai content editor di PT UniNet Media Sakti, Jakarta. Namun, pada April

¹ Jonru, et.al, Op.Cit, h. 251

2001 hingga Maret 2007, ia menjadi content di PT Cyberindo Aditama (CBN), Jakarta. Sekarang ia menjadi penulis lepas dan entrepreneur.

2. Karya-Karya Jonru Ginting

Adapun beberapa karya tulis yang telah dihasilkan oleh Jonru ialah sebagai berikut:² buku Sembuh dan Sukses dengan Terapi Menulis (ditulis bersama Dr. Dito Anurogo, Rahmadsyah *Mind-Therapist*, dan Para Penulis Testimoni Terapi Menulis, 2013) yang digunakan peneliti untuk penelitian ini, karya lainnya yaitu Novel Cinta Tak Terlerai (2005), Kumpulan cerpen Cowok di Sebrang Jendela (2005), Menerbitkan Buku Itu Gampang! (2008), Cara Dahsyat Menjadi Penulis Hebat (2012), Sekuler Loe Gue End (2012), Pancasila, Apa Kabar? (ditulis bersama Edi Santoso dan para pemenang Lomba Menulis Blog Pustaka Indonesia, 2013), Novel Cinta Tak Sempurna (2014) serta karya-karya lainnya.

3. Sinopsis Buku Sembuh Dan Sukses Dengan Terapi menulis

Buku ini berisikan pemahaman mengenai cara mengatasi permasalahan-permasalahan yang sedang dialami baik secara fisik maupun psikologi. Disaat individu tidak mampu mengatasi permasalahan dan mencari solusi dengan cara melampiaskan keamarahan, kegalauan, kecemasan dengan cara yang tidak baik maka isi dari buku ini dapat membantu menemukan solusi dengan cara yang mudah yaitu terapi menulis, yang dapat membantu menyelesaikan problem kehidupan yang membuat jiwa dan pikiran menjadi tenang. Terapi menulis

² Ibid, h. 252

merupakan cara yang efektif dan sudah terbukti secara ilmiah. Di dalam buku ini sudah dijelaskan bagaimana agar tulisan itu bisa menjadi terapi diri sebagai terapi jiwa dan terdapat testimoni dari orang-orang yang telah membuktikan kedasyatan dan keampuhannya.

B. Pembahasan

1. Konsep Terapi Menulis Menurut Jonru

Menulis menurut kamus besar Indonesia adalah memuat pikiran serta perasaan. Menulis adalah aktivitas berbahasa yang bersifat aktif dan produktif dengan tujuan memberikan pemikiran dan perasaan melalui lambang bahasa. Menulis artinya berkomunikasi dengan diri sendiri yang diolah melalui rasa serta dikendalikan oleh pikiran. Menulis adalah salah satu cara yang tepat untuk terapi dalam membebaskan jiwa dari tekanan utama dan lingkungan yang gelap.³

Banyak yang menganggap bahwa menulis merupakan suatu kegiatan yang membosankan karena menghabiskan waktu di atas kertas dengan tinta pena adalah pekerjaan yang tidak menantang. Padahal menulis merupakan pekerjaan yang tidak mudah karena membutuhkan imajinasi yang tinggi, dan kota kasa yang tidak sedikit. Namun, apakah mungkin sebuah tulisan bisa menjadi terapi untuk menyembuhkan diri dari segala penyakit.

³ Naning Pranoto, *Writing For Therapy*, (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2015), h.

Jonru mengatakan didalam bukunya bahwa menulis bisa menjadi terapi diri. Buku yang berjudul Sembuh dan Sukses dengan Terapi Menulis, dikatakan bahwa menulis tidak hanya bermanfaat bagi yang berkeinginan untuk menjadi seorang penulis saja namun bisa juga menjadi terapi untuk kesehatan dan pikiran.

Menulis sangat bermanfaat untuk mengurangi rasa sakit atau beban yang sedang dialami, menulis merupakan terapi yang efektif, murah dan tidak membutuhkan respon balik dan masih banyak orang tidak sadar akan hal ini. Namun, perlu diperhatikan bahwa sebuah tulisan tidak semuanya bisa dijadikan sebagai terapi diri karena ada sebuah tulisan yang bisa membuat pikiran serta perasaan semakin menjadi-jadi dan membuat cemas, stres, galau dan lainnya sebagainya.⁴

Berdasarkan fakta adanya kekuatan yang bersifat lembut maupun kasar didalam sebuah kata ataupun kalimat sehingga membuat seorang psikologi dari Universitas of Texas Austin AS ialah Prof. Dr. James W. Pennebaker, menerapkan sebuah pengobatan kepada para penderita nonfisik seperti cemas, stres, depresi serta trauma psikis melalui aktivitas menulis. Pennebaker yang kini tersohor menjadi pelopor menulis untuk terapi telah bekerja sama dengan para ahli bahasa sejak tahun 1990 dengan mendirikan lembaga *Linguistic Inquiry and Word Count* (LIWC). Lembaga ini bertujuan untuk meneliti serta

⁴ Jonru, et.al, Op. Cit, h. 11

mengembangkan manfaat dari sebuah kata menjadi sebuah terapi diri dan bisa menyembuhkan berbagai penyakit serta trauma.⁵

Terapi menulis adalah terapi yang membuat seseorang lega sehingga beban yang dirasakan tersalurkan melalui sebuah bentuk lambang tulisan, hal ini tentu tidak mudah dikarenakan banyak orang yang menganggap bahwa sebuah tulisan adalah hal yang sangat sederhana dan tidak mempunyai efek yang berarti. Tulisan yang dapat dikatakan terapi adalah tulisan yang bersifat positif, bebas kritik dan bebas aturan bahasa. Semua hal yang sedang dirasakan dapat disalurkan melalui buku dan pena.

Terapi menulis merupakan teknik yang sederhana namun sebuah tulisan bisa mempunyai efek kekuatan. Ketika seseorang sedang sedih itu akan terasa seperti kesedihan secara umum. Namun, ketika kesedihan itu di tuliskan, kesedihan itu terasa lebih dramatis dan lebih memilukan. Begitu juga ketika menuliskan hal-hal yang membahagiakan rasa bahagia itu akan terasa semakin besar dan luar biasa.

Hal ini selaras dengan pernyataan James W. Pennebaker, ia mengatakan bahwa menulis tentang trauma atau hal-hal negatif yang disimpan pikiran atau perasan akan membantu untuk menyembuhkan trauma sehingga dapat melepaskan beban pikiran dan dapat menangani tugas lainnya.⁶

⁵ Naning Pranoto, Op. Cit, h. 15

⁶ Hernowo Hasim, *Free Writing*, (Yogyakarta: Pt Benteng Pustaka, 2017), h. 74

Ada berbagai istilah terapi menulis dari segi kesehatan yaitu seni terapi dengan menulis (*the art of writing therapy*), menulis sebagai terapi (*therapeutic writing*) dan terapi tulisan atau terapi naskah (*scripotherapy*). Dr. Dito Anurogo mengatakan bahwa terapi menulis di dalam kesehatan dan masyarakat awam di Indonesia belum begitu dikenal, sementara itu terapi ini mempunyai banyak manfaat serta tidak memiliki dampak yang serius dan telah banyak sekali penelitian tentang manfaat terapi menulis.⁷

Mengingat konsep terapi menulis sangat luar tentu terdapat banyak manfaat dan kisah-kisah yang telah membuktikan kedahsyatan dan kemampuan terapi menulis. Salah satunya dijelaskan di dalam karya buku Jonru bahwa terapi menulis merupakan obat.

Di kisahkan bahwa seseorang yang sedang mengalami masa kritis didalam hidupnya karena problematika kehidupan yang membuat dia terdamparkan keputusan yang berkesinambungan karena pengangguran, masalah keuangan, dan kehidupan sosial yang terisolasi membunuh ketenangan jiwa dan pikiran hatinya. Ia yang tidak suka mencurahkan kehidupan pribadinya kepada orang lain karena menganggap orang lain tidak akan dapat membantunya.⁸

Ia mulai mengekspresikan perasaan dan pikirannya melalui tulisan walaupun awalnya ia ragu akan hal ini karena menganggap bahwa sebuah tulisan tidak dapat mengatasi permasalahan yang sedang ia rasakan. Namun,

⁷ Jonru, et.al, Loc. Cit, h. 14

⁸ Ibid, h. 64

ketika ia menuliskan beberapa kata sesuatu yang dahsyat terjadi. Seperti memuntahkan larva yang telah menumpuk di dalam otaknya yang mampu menetralkan pikiran dan perasaan hampa yang sedang dialaminya. Candu, hal ini yang ia rasakan ketika menulis, semacam rutinitas atau seperti aromaterapi yang bisa memberikan kesenangan dan kepuasan perasaan. Menulis layak dijadikan alternatif kegiatan untuk mengatasi kegaduhan perasaan sekaligus terapi untuk menenangkan pikiran. Cemas, stres, depresi adalah penyakit yang susah diatasi namun dengan adanya tulisan membuat saya menemukan obatnya.

Berdasarkan penjelasan diatas, berpedoman pada karya yang ditulis Jonru penulis menarik kesimpulan bahwa konsep terapi menulis mengacu pada sebuah proses penulisan dan apa yang ingin disampaikan melalui tulisan itu mempunyai dampak bagi yang menulisnya. Tentu saja ketika ingin sebuah tulisan itu menjadi terapi diri maka tulisan itu harus bersifat positif agar membuat diri menjadi lebih baik dan apa di rasakan oleh pikiran dan hati dapat tersalurkan dengan baik sehingga membuat perasaan lega.

Sebagaimana yang sudah dijelaskan sebelumnya, manfaat terapi menulis sangat banyak tidak hanya untuk memperbaiki kesehatan saja namun ada juga manfaat secara sosial dan perilaku.

Melalui buku yang berjudul Sembuh Dan Sukses Dengan Terapi Menulis karya Jonru yang digunakan peneliti untuk penelitan, konsep terapi menulis ditulis sangat baik dimulai dari pengertian terapi menulis, hakikat, manfaat,

terapi menulis dari segi kesehatan, cara menulis untuk tujuan terapi serta kisah-kisah dari orang yang telah membuktikan kedahsyatan dan keampuhannya. Sistematika penulisan buku yang sangat baik sehingga konsep dari terapi menulis mudah dipahami.

2. Pengaplikasian Terapi Menulis Dengan Menerapkan Kiat-Kiat Untuk Dapat Menyembuhkan Gangguan Psikologi Dimasa Pandemi Covid-19

Didalam penelitian ini menggunakan literatur-literatur yang berkaitan dengan judul terapi menulis dapat menyembuhkan gangguan psikologi yaitu lima jurnal dan dua buku dengan judul *Free Writing* Karya Hernowo Hasim dan *Writing For Therapy* karya Naning Pranoto.

Menerapkan terapi menulis sebagai terapi jiwa untuk menyembuhkan diri dari gangguan psikologi dimasa pandemi covid-19 merupakan salah satu cara mencurahkan kegelisahan, kecemasan, kesedihan, penderitaan dan keputusan terhadap kecemasan yang sedang dialami. Melalui terapi menulis ini bisa membuat ketenangan didalam hati maupun pikiran dan juga dapat menyembuhkan jiwa dan pikiran. Adapun proses terapi menulis yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut:⁹

1. Dapat dilakukan selama 15 menit dengan 4 (empat) hari secara teratur.

Disini individu menuliskan sampah pikirannya terlebih dahulu seperti tulisan yang tidak penting mengenai kecemasan yang dialami dimasa pandemi covid-19.

⁹ Jonru, et.al, Op. Cit, h. 16

2. Menuliskan masalah dan emosi yang terpenting.

Pada saat dimasa pandemi permasalahan yang dihadapi adalah kecemasan sehingga dapat menuliskan apa saja seperti ketegangan yang dirasakan individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari pada saat pandemic serta mengkhawatirkan suatu hal yang akan terjadi dimasa depan.

3. Membiarkan diri menuangkan segala kecemasan, emosi dan pikiran melalui sebuah tulisan.

Untuk membuat tulisan tersebut menjadi terapi maka tulisan tersebut harus bersifat positif dan membangun agar tulisan tersebut bisa menjadi obat diri yang dapat memotivasi dalam mencapai tujuan hidup.

Langkah-langkah tersebut merupakan salah satu cara yang bisa dilakukan oleh siapa saja yang sedang mengalami gangguan kecemasan dimasa pandemi covid-19.

Dari pernyataan Jonru diatas selaras dengan pendapat Hernowo Hasim pada buku *Free Writing* dikatakan bahwa Menulis merupakan aktivitas imajinasi menggunakan perasaan dengan tulisan. Menulis adalah mengeluarkan, menyampaikan isi pikiran dengan bantuan kata-kata. Pikiran dapat berbentuk pendapat, pernyataan dan lainnya.¹⁰

Hal ini juga sesuai dengan pendapat Naning Pranoto didalam buku *Writing For Therapy* dijelaskan bahwa terapi menulis yang mempunyai tujuan untuk mencerahkan jiwa melalui pelepasan dengan aktivitas menulis, terapi

¹⁰ Hernowo Hasim, Op. Cit, h. 8

menulis mampu dilakukan dengan siapa saja tanpa terkecuali tanpa mengenal umur serta tingkat pendidikan. artinya, semua orang dapat melakukannya. Alat yang digunakan hanya sebuah kertas dan pena. ¹¹

Selanjutnya, penelitian yang sesuai dengan pendapat Jonru dilakukan oleh Sarita yang berjudul terapi menulis untuk membantu menurunkan gejala gangguan psikis. Ia mengatakan bahwa menulis membantu seseorang dalam menuangkan isi pikiran, perasaan dan permasalahan selama ini yang tidak bisa ungkapkan. Di samping itu, melalui tulisan yang dihasilkan dapat memudahkan individu dalam menumbuhkan sebuah pikiran yang berkaitan dengan peristiwa yang dialami. Individu bisa mengembangkan pikiran agar menerima keadaan yang terjadi, memfokuskan pikiran kepada suatu hal yang bersifat positif serta menilai hal positif yang pernah dialami. Pemikiran tersebut mendorong individu untuk mendapatkan pemahaman sehingga memunculkan rasa optimis dan mampu mengembangkan harapan individu. ¹²

Pendapat diatas juga dikuatkan dengan penelitian yang dilakukan Lulus dan Herlan, dikatakan bahwa terapi menulis dianggap bisa mengendalikan stres karena individu mampu mengendalikan dan membuang hal negatif melalui kegiatan menulis sehingga bisa mengubah tingkah laku, mengaktifkan memori, membangun kreatifitas, memperbaiki kinerja serta mendapatkan kepuasan

¹¹ Naning Pranoto, Op. Cit, h. 24

¹² Sarita Candra Merida, *Terapi Menulis Ekspresif Untuk Membantu Menurunkan Gejala Gangguan Psikis, (Jurnal Buletin Jagaddhita, 2019), Vol. 1, No. 6, h. 2-3*

hidup untuk meningkatkan kekebalan tubuh dan terhindari dari gangguan psikologi.¹³

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Reni dan Sri juga mengatakan bahwa terapi menulis bisa membantu individu dalam memahami dirinya sendiri untuk menjadi lebih baik serta bisa terhindar dari gangguan psikologi seperti depresi, kecemasan, ketakutan terhadap penyakit, kehilangan dan adanya perubahan dalam hidupnya.¹⁴

Adapun hasil penelitian terdahulu yang sesuai dengan pendapat Jonru dilakukan di yayasan spirit paramacitta Denpasar. Dijelaskan bahwa, sebelum diberikannya terapi menulis kepada para pasien terdapat 15 orang yang mengalami kecemasan sedang. Namun, sesudah dilakukan terapi menulis terdapat adanya penurunan tingkat kecemasan dan menjadi kategori ringan 12 orang. Penurunan nilai kecemasan pada hasil penelitian bertepatan dengan adanya teori yang menyatakan bahwa individu yang telah diberikan terapi menulis bisa mengeksternalisasi masalah dalam dirinya.¹⁵

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan Nevy Kusuma Danarti juga sesuai dengan pendapat Jonru yang mengatakan bahwa terapi menulis bisa menjadi pengobatan yang tepat untuk menyembuhkan dan meningkatkan

¹³ Lulus Faqihatur Rohmah dan Herlan Pratiko, *Expressive Writing Therapy As a Media to Improve Self Disclosure Skills of Hebephrenic Schizophrenia Patiens*, (Jurnal Psibernetika, 2019), Vol. 12, No. 1, h. 22

¹⁴ Reni Susanti dan Sri Suprianti, *Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa*, (Jurnal Psikologi, 2013), Vol. 9, No. 2, h. 121

¹⁵ Diah Kartika Sari, *Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat kecemasan Pada ODH*, (Jurnal Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar, 2019), Vol. 12, No.1, h. 24

kesehatan mental karena terapi menulis mempunyai dampak terapeutik pada emosional individu dan memudahkan individu dalam menyikapi emosi serta dapat meregulasinya. Dan terapi menulis terbukti memiliki pengaruh terhadap penurunan depresi, cemas serta mengurangi tekanan stres pada para pasien di panti rehabilitasi sosial PSMP Antasena Magelang.¹⁶

Dari beberapa pernyataan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa setiap individu mempunyai berbagai permasalahan sendiri namun masih banyak individu yang tidak dapat mencari jalan keluar untuk mengatasinya. Dimasa pandemi covid-19 banyaknya aktivitas yang terhambat dan membuat individu cemas akan keadaan yang terjadi saat ini dan mengkhawatirkan bagaimana keadaan kedepannya maka salah satu cara yang bisa dilakukan adalah terapi menulis karena terapi menulis merupakan teknik yang efektif untuk menjadi solusi permasalahan gangguan psikologi karena untuk menyembuhkan masalah yang berkaitan dengan pikiran dan jiwa sangat tidak mudah. Dengan adanya terapi menulis dapat menyampaikan segala permasalahan dengan menulis karena sebuah tulisan dapat membuat individu mereduksi tekanan yang dialami kedalam sebuah tulisan sehingga membuat jiwa dan pikiran menjadi lebih tenang.

Jonru mengatakan bahwa menulis bisa mempunyai efek yang baik bagi diri. Kegiatan menuliskan perasaan yang terpendam dapat menyembuhkan

¹⁶ Nevi Kusuma Putri, et.al, *Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Depresi, Cemas dan Stres Pada Remaja*, (Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, 2018), Vol. 1, No.1, h. 60

berbagai penyakit. Setelah menulis, terdapat perasaan lega, beban pikiran secara perasaan sebelumnya mengganjal serasa lenyap. Menulis mempunyai manfaat untuk mengurangi rasa sakit, sebuah penelitian yang dilakukan oleh Amanda Enayati yang merupakan penderita kanker. Menurut Amanda menulis merupakan kebutuhan dasar yang harus dimiliki oleh individu untuk membuat cerita termasuk cerita hidupnya. Karena menulis dapat mengurangi bahkan menyembuhkan penyakit yang sedang dirasakan.

Adapun penelitian yang dilakukan James W. Pennebaker tentang manfaat terapi menulis, ia berhasil membuktikan bahwa ada peningkatan kesehatan, fungsi organ, kekebalan tubuh, memperbaiki penyakit serta penurunan cemas, dan stres pada individu yang menuliskan kejadian hidupnya yang menimbulkan trauma.¹⁷

Dari pernyataan di atas membuktikan bahwa terapi menulis merupakan kegiatan dengan teknik yang sederhana mempunyai banyak manfaat yang membuat individu sembuh dan terhindar dari segala penyakit sehingga kesehatan individu menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya.

Seperti yang diketahui menulis dapat mengatasi berbagai penyakit hati dan pikiran, berikut kiat-kiat terapi menulis agar terhindar dari gangguan psikologi adalah sebagai berikut:¹⁸

1. Terapi menulis bisa dilakukan bagi siapa saja tanpa terkecuali

¹⁷ Jonru, Loc. Cit, h.17

¹⁸ Ibid, h. 20

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, tujuan terapi menulis untuk mencerahkan jiwa dan pikiran sehingga kegiatan menulis untuk terapi adalah milik semua orang yang memerlukannya agar jiwa dan raga terlepas dari tekanan yang sedang dialami. Terapi menulis dapat dilakukan sendiri atau melakukannya bersama dengan tutor penulis kreatif serta disertai terapis.¹⁹

2. Abaikan semua aturan penulisan

Menulis untuk terapi diri sama dengan menulis untuk diri sendiri. Kita tidak harus menghasilkan tulisan yang bagus, yang sesuai aturan kepenulisan yang standar, sesuai EYD yang layak muat dikoran dan sebagainya. Tujuan terapi menulis merupakan untuk diri sendiri. Terapkan kiat menulis bebas, abaikan semua aturan kepenulisan yang terpenting aktivitas menulis mampu mengatasi penyakit hati dan pikiran.

3. Hindari tulisan yang bernuansa negatif

Tulisan yang bersifat negatif hanya akan membawa pengaruh negatif tentunya. Oleh karena itu hindari kata yang hanya berupa keluhan, menjelekkkan orang lain dan lain sebagainya. Tulisan seperti itu hanya membuat hati semakin galau, semakin sedih, semakin cemas dan sebagainya. Dengan kata lain, jenis tulisan bersifat yang negatif tidak bisa digunakan dalam terapi diri.

4. Hanya menuliskan hal-hal yang memberi pengaruh positif

¹⁹ Naning Pranoto, Op. Cit, h. 23

Dari kiat-kiat diatas dikatakan bahwa tulisan bersifat negatif tidak bisa digunakan untuk menerapi diri. Tetapi, tulisan yang bersifat positif yang bisa menjadi terapi karena tulisan positif memiliki pengaruh yang baik bagi diri. seperti kata-kata yang dapat menghibur diri sendiri dan membuat hati dan pikiran menjadi tenang tanpa memikirkan hal-hal yang bersifat negatif.

Dari kiat-kiat diatas dapat dipahami bahwa yang terpenting dari terapi menulis adalah menggunakan kata atau ungkapan yang baik yang bisa membuat perasaan menjadi lega. Namun, perlu diingat ketika memulai terapi dapat menggunakan kata-kata yang bebas tanpa perlu memikirkan aturan bahasa. Konsep menumpahkan semua yang mengajal di dalam jiwa yang sudah lama tertanam dialam bawah sadar, merupakan cara paling sederhana memulihkan kesehatan mental.

Kata atau ungkapan mengenai pikiran yang negatif hendaknya harus dikeluarkan dari jiwa karena kata tersebut tidak bermanfaat bagi jiwa dan harus diubah menjadi kata-kata positif yang membangun energi agar memiliki dampak pada jiwa.

Adapun ayat Al-Qur'an tentang metode perumpamaan yang sesuai dengan terapi menulis yang dilakukan penelitian ini, adalah sebagai berikut:

أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ
طَيِّبَةٍ أَضْلَاهَا ثَابِتٌ وَفَرَعُهَا فِي السَّمَاءِ 24 تُوْتِي
أُكْلَهَا كُلُّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ

لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ 25 وَمَثَلُ كَلِمَةٍ خَبِيثَةٍ

كَشَجَرَةٍ خَبِيثَةٍ اجْتُثَّتْ مِنْ فَوْقِ الْأَرْضِ مَا لَهَا

مِنْ قَرَارٍ 26

Artinya : “Tidakkah kamu memperhatikan bagaimana Allah telah membuat perumpamaan kalimat yang baik seperti pohon yang baik, akarnya kuat dan cabangnya (menjulangi) ke langit (24) pohon itu menghasilkan buahnya pada setiap waktu dengan seizin Tuhannya. Dan Allah membuat perumpamaan itu untuk manusia agar mereka selalu ingat (25) Dan perumpamaan kalimat yang buruk seperti pohon yang buruk, yang telah dicabut akar-akarnya dari permukaan bumi; tidak dapat (tegak) sedikit pun (26)” (QS. Ibrahim : 24-26)

Dari penjelasan diatas dapat dipahami bahwa bagaimana cara tulisan dapat menjadi sebuah terapi diri agar terhindar dari gangguan psikologi serta membuat individu dapat merubah pikiran, cara berbicara, cara menulis dan juga cara berpendapat ke arah yang lebih baik.

Setelah ditetapkan sebagai darurat kesehatan global dari dampak pandemi covid-19 yang membuat seluruh dunia mengalami wabah ini, virus dengan cepat menyebar dan membuat banyak korban yang terpapar. Adanya penyebaran virus Covid-19 adalah tantangan yang besar bagi semua manusia. Situasi ini menimbulkan tekanan psikologis serta fisik yang cukup besar, dalam menghadapi keadaan yang tidak pasti bisa meningkatkan tingkat kecemasan individu terutama ketika ada potensi resiko kematian.²⁰

²⁰Hardiyanti, et.al, *Studi Literatur: Kecemasan Saat Pandemi Covid-19, (Jurnal Kesehatan Manarang, 2020), Vol.6, No. 6, h. 28-29*

Kecemasan pada pandemi Covid-19 salah satunya yaitu banyak peraturan baru yang harus di patuhi. Dengan adanya perubahan besar terjadi secara tiba-tiba membuat banyaknya individu yang tidak mampu menghadapinya, banyaknya informasi yang tersebar yang belum pasti kebenarannya serta kurangnya informasi mengenai covid-19 menambah rasa cemas dan takut.

Dalam upaya untuk menjaga kesehatan mental dikala pandemi Covid-19 adalah membuat jiwa dan raga tetap sehat dengan cara mematuhi aturan pemerintah, melakukan aktivitas yang positif, menciptakan suasana yang nyaman dan hendaknya dari kejadian Pandemi Covid-19 ini membuat individu sadar agar lebih menjaga kesehatan dan dapat mengambil pelajaran dari kejadian ini.

Gangguan psikologi disebut juga dengan gangguan mental yang merupakan penyakit jiwa yang susah untuk diatasi karena menyakut tentang pola pikiran, perasaan dan emosi yang tidak bisa diatasi dengan mudah. Ada beberapa alasan mengapa terapi menulis diperlukan: ²¹

1. Menulis merupakan sesuatu yang penting karena dengan menulis ilmu tidak akan hilang, ketika menulis untuk tujuan terapi maka individu mengurangi resiko lupa, hal-hal yang dituliskan akan mudah teringat dan terbayang. Sehingga hasil dari terapi menulis bisa semakin efektif.
2. Menulis bisa membuat semangat serta komitmen. Setiap tulisan yang dibuat hendaknya menegaskan pada komitmen-komitmen yang sudah dibuat, hal

²¹ Jonru, et.al, Op. Cit, h. 12

ini merupakan pengobatan yang tepat agar bisa membangkitkan semangat yang bisa menghilang kapan saja.

Sebuah tulisan bukan hanya merangkai kata sampai menjadi sebuah alur cerita yang mempunyai makna. Tetapi sebuah tulisan bisa menghasilkan perasaan bahagia yang luar biasa dapat menyembuhkan berbagai trauma dan bisa menjadi terapi jiwa yang dapat menyembuhkan diri.

Menulis berbeda dengan berbicara, ketika individu mencurahkan permasalahannya kepada orang lain tentu saja akan membuat perasaan lega. Namun, apa yang ia bicarakan tidak bisa dijadikan terapi karena sifat manusia adalah pelupa. Berbeda halnya dengan menulis, ketika individu lupa akan tulisannya maka ia dapat membacanya kembali sehingga tulisan tersebut dapat dijadikan terapi.

Tulisan merupakan media yang bersifat bertahan lama serta dianggap mampu membuat individu merasa aman. Dengan menulis membuat individu tidak membuang tenaga serta waktu yang berlebih untuk menekan perasaannya karena dengan menulis membantu mengurangi tekanan yang dirasakannya.

Dari penjelasan diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa dengan mencurahkan perasaan terhadap tulisan, individu dapat mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi dengan cara mengubah tulisan menjadi tulisan yang positif. Menulis sebagai terapi jiwa dan penyembuhan diri dari gangguan psikologi dimasa pandemi covid-19 hal yang sangat memungkinkan untuk dilakukan intensif, hal ini bisa membuat seseorang terbebas dari penyakit

kesehatan mental. Dalam konteks kekuatan kata terungkap pula, jika kita ingin mewujudkan lebih besar kebahagiaan, suka cita, kemakmuran, kesehatan dan keberkahan dalam hidup. Maka, ubahlah getaran jiwa dengan cara mengubah pilihan kata kita. Getaran jiwa mencerminkan cara berpikir, berbicara, menulis dan berekspresi.