

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul **“Terapi Menulis Sebagai Terapi Jiwa dan Penyembuhan Diri Dari Gangguan Psikologi Dimasa Pandemi Covid-19 Analisis Buku: Sembuh dan Sukses Dengan Terapi Menulis Karya Jonru”**. Virus yang menyebar didunia membuat masyarakat resah dan khawatir. Covid-19 adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Dampak dari Covid-19 ini cukup besar bagi masyarakat, baik dari segi ekonomi maupun kesehatan mental. Penelitian bertujuan untuk mengkaji konsep terapi menulis menurut Jonru beserta pengaplikasian terapi menulis dengan menerapkan kiat-kiat untuk dapat menyembuhkan gangguan psikologi dimasa pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan pengolahan data kepustakaan (*Library Reserch*), dengan teknik analisis isi (*content analysis*). Teknik ini digunakan untuk mengkaji perilaku manusia secara tidak langsung terhadap komunikasi mereka seperti buku, artikel, jurnal dan semua komunikasi yang dapat dianalisis. Hasil penelitian: menurut Jonru bahwa terapi menulis mengacu pada proses penulisan dan apa yang ingin disampaikan melalui tulisan tersebut. Dengan adanya terapi menulis dapat membuat individu mereduksi tekanan yang dialami. Adapun kiat-kiat terapi menulis untuk menyembuhkan gangguan psikologi dimasa pandemi Covid-19 dilakukan dengan mengabaikan semua aturan penulisan yang bernuansa negatif sehingga tulisan dapat memberi pengaruh positif untuk diri sendiri. Dapat disimpulkan bahwa terapi menulis merupakan teknik yang sederhana mempunyai banyak manfaat jika dilakukan secara intensif sehingga dapat membuat individu sembuh dan terhindar dari segala penyakit kesehatan mental.

Kata Kunci: Terapi Jiwa, Gangguan Psikologi, Pandemi Covid-19