

WRITING THERAPY AS A TECHNIQUE IN ISLAMIC GUIDANCE AND COUNSELING

Hairunnisa Br Sagala¹, Mariana Libra Rambe²

¹ Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia, ✉ hairunnisasagala@gmail.com

² Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia, ✉ -

Abstract

Technological progress is increasingly rapid not to make people free from problems, anxiety, chaos that is so complex in the line of life. No other role of a counselor is needed in applying several techniques in Islamic Guidance and Counseling both at school, hospital, even to yourself. As for the writing therapy. Writing therapy as one technique can help individuals solve some of their problems through activities, writing activities based on what is being experienced, felt by the individual at that time. Access to this technique really easy to use by anyone, regardless of age and without pay. Interesting writing therapy to be studied in more detail in the use of Islamic Guidance and Counseling techniques, because this technique is often heard even applied in various professions to solve individual problems. Therefore, the authors would like to share more what has been found in the field regarding the implementation and benefits of writing therapy in solving individual problems.

Keywords: writing therapy, islam guidance and counseling

PENDAHULUAN

Di Era Millenial, kerap manusia tak berhadapan dengan masalah dengan penggunaan gadget. Namun tidak usah risau, dalam bimbingan dan konseling banyak cara, teknik, metode untuk menyelesaikan masalah. Mulai dari yang mudah dalam penerapannya, tanpa membayar dan tentunya dekat dari individu yang sedang mengalami masalah yaitu Terapi Menulis. Masalah merupakan peristiwa yang terdekat dalam kehidupan sehari-hari. Tanpa masalah hidup manusia tidak berwarna. Dalam hal ini pastinya ada beberapa penyelesaiannya. Terapi menulis, bagi kalangan awam terdengar jarang dan aneh juga. Ternyata terapi menulis menjadi salah satu teknik konseling dalam 'problem solving' mulai dari masalah fisik, mental dan psikis.

Terapi menulis adalah suatu cara menulis yang digunakan untuk terapi masalah-masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi yang bersifat ekspresif untuk mengungkapkan sesuatu perkara yang terpendam, Menulis ekspresif merupakan menuliskan pikiran dan perasaan terdalam tentang suatu peristiwa traumatis atau pengalaman emosi yang pernah dialami, sebut saja contohnya seperti mengalami *trouble* dengan teman atau diri sendiri maupun dengan orang-orang yang ada disekitarnya. Sedangkan menurut Karen A Baikie & Kay Wilhiemhal (1974) *Clinical Psychologist University of New South Wales*, mengungkapkan bahwa *menuliskan peristiwa-peristiwa traumatic penuh tekanan serta peristiwa-peristiwa yang penuh emosi bisa memperbaiki kesehatan fisik dan mental*.

Menulis akan membuat seseorang mempunyai kekuatan tersendiri dalam bentuk eksplorasi dan ekspresi di area pemikiran, emosi dan spiritual yang dapat dijadikan suatu sarana untuk berkomunikasi dengan diri sendiri, dan

mengembangkan suatu pemikiran dan kesadaran akan suatu peristiwa. Mengartikan ekspresif sebagai suatu kemampuan yang dapat menggambarkan perasaan, isi hati, serta emosi dengan tepat. Menulis dianggap mampu untuk mereduksi *stress* karena saat individu berhasil mengeluarkan emosi negatifnya ke dalam tulisan individu tersebut akan dapat mulai untuk merubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup. Dengan menulis akan dapat menjadi wadah bagi klien lebih memahami permasalahannya sendiri sehingga ia bisa menyadari akan perubahan negatif dalam dirinya.

Melakukan terapi menulis bukan berarti kepribadian seseorang menjadi tertutup dengan lingkungannya, ada banyak sekali dampak positif dari terapi menulis yang salah satunya sebagai alat bantu diri untuk meminimalisir tingkat keparahan gangguan seperti depresi dan lain-lain. Apabila sulit dilakukan untuk pemula cobalah membuat judul atau topik dari yang klien rasakan misalnya: "Marah" atau dapat diambil dari situasi lingkungan yang sedang dirasakan misalnya "Hujan" dan lain-lainnya.

Dan sesuatu yang ditulis bisa diposting di *notes facebook* atau sebuah blog dan media massa lainnya yang semua orang bisa merasakan *feeling* apa yang ditulis, sehingga yang ditulis bukan sesuatu yang dirasakan manfaatnya secara pribadi tapi yang akan membaca juga merasakan syukur kalau yang membaca memberikan masukan dan saling berdiskusi untuk memecahkan masalah tersebut. Tetapi kalau dirasa rahasia atau lebih privasi seharusnya disimpan sebagai koleksi.

Banyak sekali fakta yang penulis lihat bahwa kegelisahan yang dialami membuat seseorang merasa tidak nyaman bahkan merasakan problem yang tidak terselesaikan, dengan demikian terapi menulis sangat cocok sekali digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Lumrahnya setiap masing-masing individu pastilah merasakan permasalahan yang kecil maupun rumit untuk diselesaikan, dan hal ini bisa diselesaikan dengan menulis secara spontan maupun bertahap, seringkali kasus yang ditemui bermacam-macam cara untuk menulisnya namun mempunyai tujuan yang sama yaitu dengan menuliskan kegelisahan yang ada didalam pikiran klien itu sendiri.

Dalam hal ini penulis akan menceritakan beberapa kasus yang bisa dijadikan sebagai bukti bahwa terapi menulis ini relevan untuk dijadikan salah satu obat dalam ilmu konseling. "Sebut saja bernama Dewi, seorang ibu rumah tangga sering kali merasakan tekanan yang disebabkan oleh keluarganya sendiri, hal yang menjadi panutan dalam keluarga adalah seorang ibu ternyata menapikan hal demikian untuk Dewi seorang ibu yang mengalami *broken home* dan merasa tidak adil dengan perbuatan yang dilakukan ibu kandungnya sendiri, Dewi memiliki satu saudara kandung yang persis adalah adiknya sendiri, ketidakadilan kasih sayang yang diberikan ibunya Dewi membuatnya semakin memberontak, tapi tidak pernah dihiraukan oleh ibunya sendiri, belum lagi dikarenakan kedua orangtua Dewi yang selalu konflik di depan mata Dewi membuatnya tidak kuat melihat kenyataan, ia semakin tertekan dengan keadaan keluarganya yang mulai hancur, tidak tahu harus berbuat apa? Dewi pernah menceritakan kejadian huru-hara keluarganya kepada sahabatnya sendiri tidak dipungki sahabatnya malah menjauh darinya setelah mengetahui perkecokan

keluarga dewi, seminggu berlalu dengan pikiran yang tidak karuan membuat dewi mencoba meluapkan emosinya ke dalam kertas yang ada disampingnya pada saat itu, awalnya hanya iseng-iseng menulis perkata, tak disadari dewi melanjutkan curhatan diatas kertas putih yang berupa luapan emosi, air matanya menetes membuatnya sampai tersedu-sedu dan mampu memberikan obat untuk menyelesaikan masalah nya.

Klien mengungkapkan pada saat itu kelihatan tenang saat menulis, isi tulisan klien berisi tentang harapannya untuk membanggakan orang tuanya. Selain itu, klien juga menuliskan bahwa ingin bangkit untuk mewujudkan cita-citanya di masa depan, serta mengharapkan bahwa dia bisa kuat untuk menjalani kehidupan di masa yang mendatang.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa dengan adanya Terapi Menulis bisa membantu klien untuk lebih mengenali diri sendiri, meningkatkan kreativitas dan kemampuan menyelesaikan masalah serta meningkatkan kemampuan berkomunikasi dengan orang lain. Selain itu dengan adanya Terapi Menulis bisa menjadi salah satu proses meminalisir emosi tersendiri untuk klien, sehingga membantu konseli yang kurang mampu untuk mengekspresikan secara verbal akan terbantu dengan adanya terapi menulis.

Dapat disimpulkan bahwa menulis pengalaman atau peristiwa traumatik, stres atau emosional dapat memperbaiki kesehatan fisik dan psikologis. Selain itu, menurut Sindiro, Lindwiana Florentina (2016:18), terapi menulis juga dapat digunakan sebagai intervensi jangka pendek bagi orang-orang dengan gejala stres, kecemasan dan depresi, karena kalau dilihat dari manfaatnya secara kognitif, *therapy writing* mampu untuk membantu individu mengingat dan sekaligus meningkatkan kapasitas otak.

LANDASAN TEORI

Bimbingan dan Konseling Islam

Menurut Anwar Sutoyo (2007: 21) Bimbingan dan Konseling Islam adalah suatu proses dalam bimbingan dan konseling yang dilakukan berdasarkan apa saja ajaran islam untuk membantu individu yang mempunyai masalah guna mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Bimbingan dan konseling islam adalah proses pemberian bantuan bimbingan dari konselor kepada klien agar dapat mengatasi permasalahannya dan menyadari akan eksistensi dirinya berdasarkan kepada al-Qur'an dan hadis.

Bimbingan Konseling adalah segala kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam memberikan bantuan kepada orang lain, yang mengalami kesulitan-kesulitan rohaniah dalam lingkungan hidupnya, supaya orang tersebut mampu mengatasinya sendiri karena timbul kesadaran atau penyerahan diri terhadap kekuasaan Tuhan Yang Maha Esa, sehingga timbul pada diri pribadinya suatu cahaya harapan, kebahagiaan hidup pada saat sekarang dan masa depannya (Imam Sayuti Farid, 2007). Sedangkan menurut Tohari Musnamar (1992: 5) bimbingan konseling islam itu sendiri merupakan proses pemberian bantuan terhadap individu, agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling islam bagaimana cara kita memberikan bantuan terhadap orang-orang yang membutuhkan tanpa mengharap imbalan apapun selain kepada Allah SWT.

Manfaat Terapi Menulis

Menulis sendiri sesungguhnya memiliki banyak manfaat begitu pula dalam artikel Kompasiana yang dikutip tanggal 10 november 2018, penerapan terapi menulis tidak hanya menyelesaikan masalah, melainkan memiliki manfaat yang begitu menenangkan individu, antara lain:

1. Refresh your mind

Setelah kita menyelesaikan apa yang kita tulis, kita pasti menghela napas panjang, itu adalah tanda bahwa perasaan kita sudah mulai refresh kembali dan merasa puas karena sudah menyelesaikan tulisan kita. Dan cobalah untuk membacanya sekali lagi pasti kita akan merasa lebih baik lagi, dan dari apa yang ditulis akan meluapkan emosi yang sedang kita rasakan, dalam hal ini meluapkan emosi itu sangat penting sekali, membaca dua kali atau berkali-kali curhatan yang sudah ditulis akan menenangkan jiwa dan semakin leganya perasaan yang bermasalah tersebut.

2. Knowing you're self

Dengan memulai menulis secara teratur, kita akan lebih mengetahui potensi diri lebih dari sebelumnya dan juga mengetahui apa karakter dan bakat yang kita punya. Tidak hanya itu kita juga mengetahui apa saja yang harus kita benahi dalam kehidupan yang sudah dijalani. Nah, di manfaat kali ini mengetahui diri sendiri secara mendalam itu sudah pasti karena apa yang sudah ditulis akan menjadi konsep pengetahuan kelemahan dan kelebihan yang terkadang tidak diketahui oleh diri kita sendiri.

3. Eliminate stress

Tentunya dengan kita menulis beban perasaan kita akan terasa berkurang daripada kita hanya menyimpannya di dalam perasaan kita sendiri. Kita juga bisa menghilangkan intuisi negatif yang hadir ketika perasaan stress tadi menghampiri kita. Setidaknya memberikan keredahan emosi yang sedang kita alami. Semakin berkurangnya stress maka kehidupan yang kita jalani pun akan menjadi bahagia dan tidak ada perasaan yang menjangkal, otomatis dengan menulis menjadi salah satu alternatif obat yang ampuh dalam menghadapi masalah, karena tidak ada pihak yang dirugikan.

4. Solve you're problem

Dari semua yang telah kita tulis kita juga bisa mengambil satu titik temu dari permasalahan yang kita hadapi, kita juga bisa melihat permasalahan dengan lebih tenang, dan juga kita bisa menyelesaikan permasalahan kita dengan lebih efektif. Ibarat kata kita akan melihat masalah yang paling dominan dialami itu seperti apa sehingga akan fokus untuk menyelesaikan masalah yang sedang dialami. The Point of The Problem yang menjadi benalu dalam kehidupan akan diketahui dengan adanya konsep terapi menulis ini, Point-Point sebagai akar permasalahan yang ada dapat dimusnahkan dan bisa diselesaikan tanpa bertambahnya masalah lain.

5. Over misunderstanding

Sebuah kesalah pahaman yang tidak bisa kita selesaikan dengan perkataan bisa kita selesaikan dengan tulisan, sehingga kita dapat memberikan penjelasan yang lebih konkrit dan masuk akal jika ditambahi dengan tulisan. Manfaat terapi menulis ini cocok sekali digunakan seperti bak kata pepatah lidahmu adalah harimaumu, nah terkadang yang kita alami dan masalah yang kita rasakan itu berhadapan dengan orang lain, yang terkadang orang lain tersebut tidak bermaksud untuk menyakiti hati kita, namun karena sudah terlanjur sakit hati dan salah kaprah akan ada konflik diantara kedua belah pihak, tapi kalau kita catat dan kita tuliskan melalui buku dan setelah merasa tenang barulah dilihat kembali bahwa maksud seseorang melakukan sesuatu itu kepada kita pasti mempunyai alasan.

Terapi Menulis dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam

Terapi menulis sering disebut *therapy writing* yang artinya menulis berdasarkan situasi, perasaan dan pikiran yang menyertai individu pada rutinitas kehidupan sehari-hari (Bradley. T. Erford, 2015). Terapi menulis bisa dipakai pada semua profesi khususnya konselor. Namun pada perkembangannya teknik ini belum banyak dilaksanakan di lingkungan sekolah banyak konselor yang belum mengenal dan menguasai teknik ini. Merujuk beberapa penelitian yang berkaitan dengan terapi menulis atau *therapy writing* dalam fokus Bimbingan dan Konseling Islam menemukan satu metode baru untuk menyelesaikan masalah konseli apapun itu tanpa harus datang ke psikolog, psikiater dan profesi lainnya untuk menyelesaikan masalah cukup dengan melakukan aktivitas menulis melalui beberapa media baik buku harian atau *diary*, notes fb, status di media sosial dan lain-lain. Penerapan terapi menulis dalam dunia pendidikan atau konselor salah satu media atau metode terbaru dan simple untuk diterapkan dalam berbagai aspek masalah, seperti masalah mental, psikis, dan lain-lain. Demikian perintah menulis telah Allah sebutkan dalam Q.S Al-Alaq ayat 3 yang artinya “*yang mengajar (manusia) dengan perantaraan qalam (pena)*,”. Pena yang diartikan dalam Qur'an yakni menulis. Menulis menghasilkan banyak manfaat dalam menyelesaikan permasalahan.

KESIMPULAN

Terapi menulis sebagai suatu aktivitas yang melahirkan pikiran maupun perasaan yang pernah dialami dengan menyentuh perasaan dan berkaitan dengan emosi melalui tulisan secara tepat, dengan teknik menulis seseorang dapat mengekspresikan dan mengeluarkan emosi negatif seperti perasaan sedih, kecewa, marah dan berduka ke dalam tulisan melalui beberapa media.

Dalam terapi menulis lebih ditekankan pentingnya perubahan perilaku yang pada awalnya negatif diharapkan bisa menjadi lebih positif setelah menjalani beberapa tahapan di dalam sesi terapi menulis. Diharapkan setelah konseli memahami hakikat permasalahan yang dihadapinya akan mampu merubah persepsi terhadap dirinya sendiri sehingga konseli biasa mengembangkan dengan lebih baik lagi segala potensi yang ada pada dirinya sendiri.

REFERENSI

- Anonim, "<https://www.kompasiana.com/massmaman/5512a236a333117c5eba7e44/terapi-menulis-therapeutic-writing>". Diakses pada tanggal 10 November 2018.
- Karen Baikie & Kay Wilhiemhal , " Emotional and Physical Health Benefiys of Expressive Writing". *Journal Continuing Professional Development*, Vol. (11 Januari 1974).
- Erford , Bradley T, 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Sayuti, Imam Farid, *Pokok-pokok Bahasan tentang Bimbingan Penyuluhan Agama sebagai Tenik Dakwah*, akarta:Bulan Bintang, 2007.
- Sindiro, Lidwiana Florentina, *Efektivitas Expressive Writing Sebagai Reduktor Psychological Distress*, Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2016.
- Sutoyo, Anwar, *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktek)*, Semarang: Cipta Prima Nusantara, 2007.
- Tohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, Jakarta:Ull Press,1992.