

WRITING THERAPY SEBAGAI HEALING MIND SET BAGI MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

Khairul Amri¹, Muhammad Darwis², Nor Mita Ika Saputri³

Ismail Rahmad Daulay⁴,

¹Bimbingan dan Konseling, ²Pendidikan Biologi, ³Bimbingan dan Konseling, ⁴Pendidikan Bahasa
Indonesia

Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan

Abstract

The problems that will be resolved in this PKM consist of: (a) some students have experienced things that were painful and caused trauma, but have not been able to recover (b) students have an underestimation of themselves, and (c) students need assistance to healing mindset in dealing with life. The targets for this PKM were 20 students of the BK FKIP UM-Tapsel study program in the form of group counseling. The solution offered is training in writing about traumatic experiences for students for two months, after which group counseling will be carried out for students for two months. For four months, these meetings have included training in writing about past experiences, expressing writing along with a healing mindset in the form of public speaking, listening to other students' life experiences, and empathizing with other students' experiences.

Keywords

Writing Therapy,
counseling, traumatic

Pendahuluan

Writing therapy merupakan aktivitas yang sangat dibutuhkan oleh mahasiswa prodi BK FKIP UM-Tapsel. Hal ini bertujuan untuk mengobati berbagai pengalaman hidup yang traumatik agar dapat kembali pada jalan berpikir yang sewajarnya dalam memandang hidup ke depan. Mengalami trauma yang menggiring pada sebuah hukuman penjara bukanlah hal yang mudah bagi setiap individu. Berbagai konsekuensi dan reaksi yang diterima akan menjadi beban moral pada saat keluar dari masa hukumannya. Guna mempersiapkan individu baru dengan *mind set* yang lebih positif, produktif, kreatif, dan inovatif dalam menjalani kehidupan setelah bebas kelak, maka Program Kemitraan Masyarakat (PKM) kali ini menawarkan salah satu proses *therapy* melalui menulis.

Menulis merupakan salah satu dari empat keterampilan berbahasa yang sudah diajarkan di bangku sekolah. Menulis merupakan upaya dalam menuangkan gagasan, ide, maupun pemikiran seseorang dalam bentuk tulisan. Berbagai jenis tulisan dapat dihasilkan sesuai dengan suasana hati dan perasaan dari penulisnya. Pada saat penulis sedih, maka hasil tulisannya akan cenderung mencerminkan kesedihan. Demikian juga sebaliknya, pada saat penulis bahagia, maka hasil tulisannya juga akan cenderung mencerminkan kebahagiaan.

Permasalahan mitra yang diangkat dalam PKM kali ini adalah pengalaman masa lalu yang menyakitkan/traumatic menyebabkan berbagai masalah pada saat dewasa. Banyak mahasiswa yang belum dapat mengatasi atau menyelesaikan masalah/peristiwa yang pernah dialami pada masa lalu/kecil. Orang yang tidak dapat mengatasi masalahnya di masa lalu tidak akan siap menerima masalah/tantangan di masa depannya. Melalui pelatihan penulisan ini, selain sebagai upaya *healing mind set* juga untuk meningkatkan harapan hidup baru yang lebih positif dalam mempersiapkan mental dan pikiran mahasiswa. Setiap orang berhak mendapat kesempatan kedua untuk meraih kehidupan yang lebih baik, berharga dan lebih layak. Menghasilkan sebuah karya dalam hal ini tulisan merupakan salah satu upaya pembuktian diri dan dapat mengubah citra diri menjadi lebih positif. Ditambah lagi, apabila karya tersebut didukung dengan marketing yang komersil, tentu dapat menjadi peluang usaha mandiri maupun berkelompok bagi mahasiswa tersebut.

Tinjauan Pustaka

Berbagai *literaturereview* yang terkait dengan hal ini telah banyak dilakukan. Apabila dilihat dari rentang tahun 2018 sampai dengan tahun 2022, *healing* dengan menulis menjadi perhatian para peneliti dari berbagai sudut pandang. [1] telah mengeksplorasi terkait dengan percakapan hermeneutik filosofis tentang rasa sakit dan puisi. Mengeksplorasi dan mengekspresikan narasi anggota kelompok yang mengalami sakit kronis dengan menulis dan membaca puisi dianggap manjur dalam menghadapi rasa sakit. Hal ini bertujuan sebagai metode dalam berbagi pengalamannya sendiri terkait dengan hidup yang mengalami rasa sakit. Selain itu, upaya ini juga dapat mendukung dan menginspirasi harapan pada orang lain. Kemudian, [2] dalam tulisannya memaparkan bahwa Erik Erikson mengemukakan bahwa salah satu proses utama masa remaja adalah perkembangan rasa diri. Remaja dituntut untuk menegosiasikan beragam narasi yang merusak identitas dan *valu*nya. Berbagai kontradiksi terkait dengan pesan xenofobia, siswa LGBTQ yang ada dalam heteronormativitas yang meluas, siswa Afrika-Amerika yang terpapar dengan normalisasi kebrutalan polisi, siswa perempuan yang menghadapi serangan balik di era #MeToo, siswa yang berurusan dengan penindasan ekonomi, atau bahaya yang tidak terlihat oleh guru bahwa siswa yang tampaknya paling dilindungi sering menderita, hingga siswa menghadapi banyak strategi yang mempermalukan. Berdasarkan berbagai fenomena tersebut, maka menulis merupakan salah satu kekuatan baru bagi siswa untuk menemukan kembali kekuatan dirinya. Selanjutnya [3] menunjukkan bahwa dalam kedokteran, puisi tidak hanya dapat memerangi kesepian tetapi juga dapat memainkan peran penting dalam membantu pasien, dokter, dan profesional/penyedia layanan kesehatan lainnya. [4] menjelaskan bahwa dalam dunia konseling, konselor dapat menggunakan menulis dan sastra sebagai teknik dalam menghadapi klien. Hal ini karena menulis dapat berguna sebagai media penyembuhan diri dan mengurangi kecemasan. [5] mengungkapkan bahwa pengalaman menulis bersama dapat merangsang proses penyembuhan pribadi dan komunal setelah krisis sosial yang berasal dari peran makna sebagai komponen transendental dari proses pembuatan makna psikososial. Berdasarkan beberapa *literaturereview* sebelumnya, maka dapat dijelaskan bahwa menulis puisi, surat, maupun pengalaman hidup, memang telah banyak dilakukan sebagai penyembuhan, konseling, mengobati kesendirian, menghilangkan rasa sakit, maupun pencarian jati diri. Kemudian, penelitian sebelumnya fokus pada pasien, remaja, orang sakit, dan orang yang kesepian. Namun, *research gap* PKM kali ini terletak pada pelatihan penulisan yang fokus pada kisah hidup yang traumatik pada mahasiswa. Pemilihan Mahasiswa Prodi BK dilakukan karena di sana ternyata banyak mahasiswa yang mengalami peristiwa traumatic dan belum dapat mengatasinya sampai dewasa. Melalui upaya pembekalan pelatihan penulisan sekaligus *therapy* dari masa lalu traumatiknya tersebut, maka PKM ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih yang komersial bagi mahasiswa. Setelah melalui pelatihan penulisan bersama tim peneliti, dilakukan *proses therapy* melalui konseling berkelompok, selanjutnya hasil tulisan mahasiswa tersebut akan dikomersilkan sebagai usaha kreatif yang produktif dan inovatif. Tentunya, konten dari hasil tulisan mahasiswa tersebut menjadi inspirasi hidup bagi seluruh pembaca yang membelinya. Kontribusi pembeli adalah sebagai bukti dukungan positif bagi masa depan yang lebih baik lagi.

Tujuan dan Manfaat PkM

Adapun tujuan PkM ini adalah untuk:

1. Mengatasi pengalaman traumatik/pahit yang pernah dialami
2. Membantu peserta/mahasiswa untuk dapat menyelesaikan permasalahan mereka dengan bentuk tulisan
3. Membantu mahasiswa/peserta mengungkapkan perasaan mereka dalam bentuk tulisan.

Bahan dan Materi



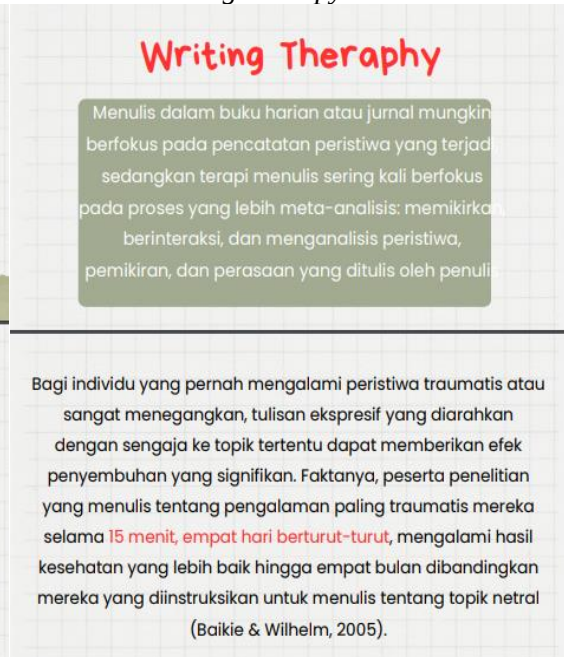
Notebook



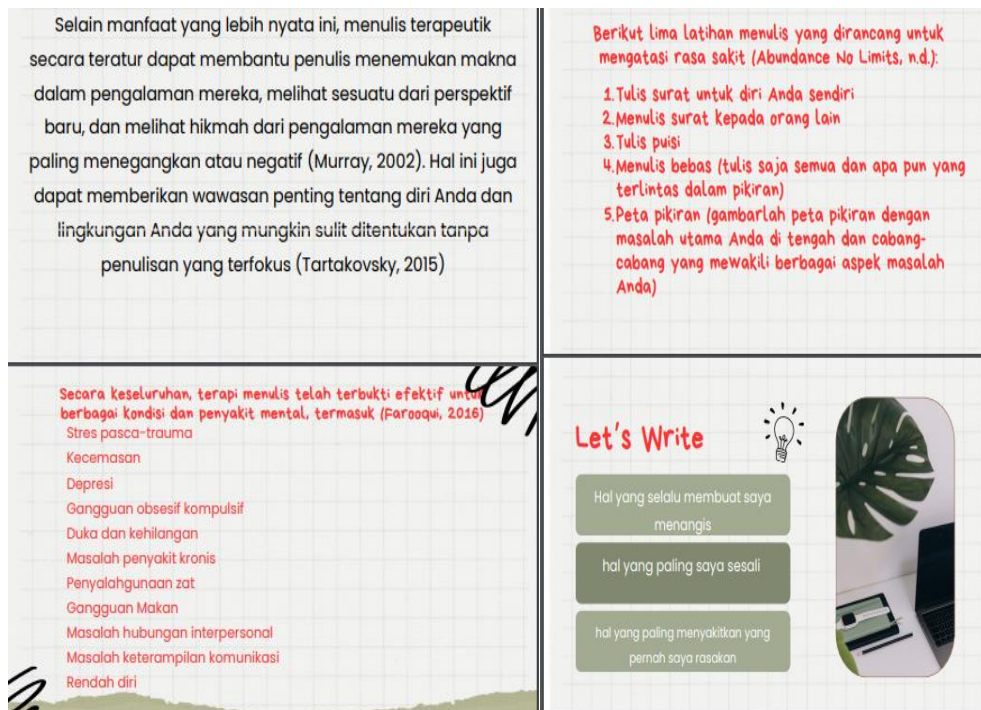
Materi Writing Therapy



Materi Writing Therapy



Materi Writing Therapy



Materi *Writing Therapy*

Materi *Writing Therapy*

Metode

Adapun metode yang dilaksanakan adalah dengan melaksanakan:

1. Pelatihan menulis pengalaman hidup yang traumatik (*writing therapy*).
Mahasiswa yang memiliki pengalaman yang menyakitkan/traumatic diberikan pelatihan menulis dengan memunculkan “rasa” di dalam tulisan tersebut. Adapun tiga tema yang ditulis adalah: **1) hal yang selalu membuat saya menangis; 2) hal yang paling saya sesali; 3) hal yang paling menyakitkan yang pernah saya rasakan.** Peserta PkM diberikan penjelasan tentang *writing therapy*, kemudian peserta diminta menuliskan pengalaman yang menyakitkan yang pernah dialami di buku tulis yang telah dibagikan oleh tim.
2. Konseling Kelompok
Setelah peserta PkM menuliskan pengalaman menyakitkan yang pernah dialami dan masih terasa sakit hingga saat ini, kemudian peserta dibagi ke beberapa kelompok untuk melaksanakan konseling kelompok, sebagai tindak lanjut *writing therapy* untuk dapat mengatasi permasalahan atau pengalaman pahit masing-masing peserta. Adapun indikator capaian dalam kegiatan ini adalah:

No	Solusi	Indikator capaian
1.	Pelatihan Menulis Pengalaman Hidup yang traumatik	Mahasiswa mampu untuk mendeskripsikan pengalaman hidup yang traumatic dalam tulisan
2.	Konseling Kelompok	Mahasiswa diharapkan mampu untuk: 1. Mengungkapkan perasaan yang sudah tertuang dalam tulisan sebelumnya kepada kelompoknya 2. Perubahan cara berpikir menjadi lebih positif 3. Ber-empati kepada masalah orang lain 4. Perubahan cara berfikir menjadi lebih bijaksana

Hasil dan Pembahasan

1. Pelatihan Menulis Pengalaman Hidup yang Traumatik.

Kegiatan Pelatihan Menulis Pengalaman hidup yang traumatic dilaksanakan pada hari senin, 2 Oktober 2023 di ruang BK-03. Pada tahapan ini, narasumber memberikan materi tentang *writing therapy*, mulai dari pengertian, manfaat, serta Langkah-langkah dalam menulis untuk penyembuhan. Setelah menjelaskan tentang *writing therapy*, narasumber membagikan buku tulis (*notebook*) dan pulpen kepada seluruh peserta PkM, kemudian meminta peserta menghadap ke dinding dan memberi jarak dari kiri dan kanan, sehingga memungkinkan untuk fokus dan konsentrasi untuk mulai mempraktekkan menulis. Dalam kegiatan praktek menulis, terdapat 3 hal yang menjadi tema utama, yaitu: 1) hal yang selalu membuat saya menangis; 2) hal yang paling say asesali; 3) hal yang paling menyakitkan yang pernah saya rasakan. Narasumber memberikan waktu kepada peserta untuk menuliskan di dalam buku yang telah diberikan. Narasumber menekankan bahwa yang ditulis bukan hanya proses, tetapi harus melibatkan pikiran dan perasaan di dalam tulisan tersebut. Dalam kegiatan ini, banyak dari mahasiswa yang menangis bahkan sesegukan. Ketika diminta menulis. Narasumber membiarkan semua peserta mengeluarkan emosinya sampai mereda. Narasumber juga tidak membatasi waktu menulis ketiga tema tersebut. Setelah selesai menulis, peserta diminta menggaris bawahi tulisan dengan perasaan negatif/menyakitkan yang dirasakan. Tulisan tersebutlah yang akan diterapi pada saat konseling kelompok. Ketika peserta selesai, mereka dapat mengumpul buku di atas meja yang telah disiapkan. Berikut dokumentasi pelaksanaan *writing Therapy*.



Gambar 1. Pelaksanaan *Writing Therapy*

2. Konseling kelompok

Kegiatan konseling kelompok dilaksanakan pada bulan Nopember 2023. Kegiatan ini dilaksanakan setelah narasumber membaca dan menganalisis tulisan yang diserahkan para peserta *writing therapy*. Berdasarkan kegiatan pertama, terdapat beberapa kesamaan permasalahan yang dihadapi mahasiswa, yaitu: 1) hal yang selalu membuat menangis, adalah **kehilangan orangtua, kehilangan saudara, dan perceraian orangtua**, 2) hal yang paling banyak disesali adalah **kurang berbakti kepada orang tua, belum membahagiakan orangtua**; 3) hal yang paling menyakitkan yang pernah dirasakan adalah **kehilangan dan perceraian orangtua di saat masih membutuhkan kasih sayang orangtua**.

Setelah mengelompokkan jenis permasalahan yang dialami mahasiswa, maka dilaksanakan konseling kelompok dengan tema **Resiliensi**.

Resiliensi adalah kemampuan yang ada dalam diri individu untuk Kembali pulih dari suatu keadaan yang menekan dan mampu beradaptasi dan bertahan dari kondisi tersebut. Resiliensi adalah kemampuan diri untuk beradaptasi dan memiliki kekuatan dalam menghadapi hal-hal buruk yang terjadi di dalam hidup. Contohnya

adalah perpisahan dengan pasangan, masalah keuangan, kehilangan pekerjaan, atau menderita suatu penyakit

American Psychological Association (2020) menerangkan lima strategi utama dalam membangun resiliensi, yaitu dengan membangun koneksi sosial, menjaga kesehatan, menemukan visi, mengembangkan pikiran positif, dan mencari bantuan jika memang membutuhkannya. Berikut dokumentasi pelaksanaan Konseling Kelompok.



Gambar 2. Pelaksanaan Konseling Kelompok

Kesimpulan

Berdasarkan pelaksanaan PKM *writing Therapy* yang telah dilaksanakan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan kegiatan pertama, terdapat beberapa kesamaan permasalahan yang dihadapi mahasiswa, yaitu: 1) hal yang selalu membuat menangis, adalah kehilangan orangtua, kehilangan saudara, dan perceraian orangtua,
2. Hal yang paling banyak disesali adalah kurang berbakti kepada orangtua, belum membahagiakan orangtua.
3. Hal yang paling menyakitkan yang pernah dirasakan adalah kehilangan dan perceraian orangtua di saat masih membutuhkan kasih sayang orangtua.
4. Kegiatan Konseling Kelompok yang dilaksanakan bertema “Resiliensi”

Referensi

- [1].Hovey, R. B., Khayat, V. C., & Feig, E. (2018). Cathartic Poetry: Healing Through Narrative. *The Permanente Journal*, 22, 1–4. <https://doi.org/10.7812/TPP/17-196>
- [2]. Wilder, P. (2019). “Conversations with Myself”: Literacy as a Conscious Tool of Healing. *English Journal*, 108(3), 60–66. Retrieved from https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/58777678/EJ1083Jan2019.pdf?Expires=1644436053&Signature=BOJv30d9e-OIH4nfvFsd8UFx31yHRI~T42l01BU5HNVB2RP1GlX16dzchABVwnv4N7wHLrddk~YCliUmfg7kXtAqZIs2vDkID1H7pcuwKdfWWbeKqp8canRtZEc8UzX1zTDucMfBmYuDYLM1HOaDRS9MJ~NhjMVX7J7PXct9PAoVQ7KBFMQ3gCJkvL1MKHANVUOqUsIIMICNbtjYs82QHDXjO1CEcN6BFE91YB8V2bDCxIY9KBNzhE04OyzqtNTSrTLr8WeEXASpl~mYnV4qofFgU1~HM2ifzVVQR~e1Ja0chgBEG60ZGQUUJPa7IAEFc9zi6jrE0LfGu7g5QA__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA.

- [3].Xiang, D. H., & Yi, A. M. (2020). A Look Back and a Path Forward: Poetry's Healing Power during the Pandemic. *Journal of Medical Humanities*, 41(4), 603–608. <https://doi.org/10.1007/s10912-020-09657>
- [4]. Prameswari, M. P. A. (2021). Writing in Counseling: Media for Self Healing. *SSRNElectronic Journal*, October(12), 1–5. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3940932>
- [5].De Vincenzo, C., Serio, F., Franceschi, A., Barbagallo, S., & Zamperini, A. (2022). A“Viral Epistolary” and Psychosocial Spirituality: Restoring Transcendental Meaning During COVID-19 Through a Digital Community Letter-Writing Project. *Pastoral Psychology*, 11 January(0123456789). <https://doi.org/10.1007/s11089-021-00991-0>

Lampiran



Tim PkM dan Peserta