

POTENSI PUISI INDONESIA SEBAGAI MEDIA BIBLIOTERAPI KESEHATAN MENTAL: KAJIAN PSIKOLOGI SASTRA

Dheka Dwi Agustiningsih¹, Jatmika Nurhadi²

^{1,2} Program Studi Bahasa dan Sastra Indonesia, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia
¹ agustiningsih.dhekadwi@upi.edu, ² jatmikanurhadi@upi.edu.

Received: May 8, 2024; Accepted: August 27, 2024

Abstract

This study analyzes three Indonesian poems—*Dengan Puisi, Aku* by Taufiq Ismail, *Episode* by W.S. Rendra, and *Cipasung* by Acep Zamzam Noor—within the framework of literary psychology to explore their potential as therapeutic tools for mental health. The analysis employs nine criteria derived from the theories of Leedy (1969) and Mazza (2022), focusing on aspects such as theme, language, emotional depth, structure, cultural relevance, interpretive flexibility, complexity balance, and positive and transformative themes. The results demonstrate that these poems consistently support positive emotional reflection and responsibility, aligning with the study's objective to explore the therapeutic potential of Indonesian poetry. These poems avoid themes that could exacerbate mental health issues, such as despair, guilt, and suicidal tendencies, making them relevant and effective for use in mental health therapy in Indonesia. This research contributes significantly to the literature on poetry therapy by introducing a literary psychology approach to analyzing Indonesian poetry. The findings not only enhance the understanding of how poetry can aid emotional healing but also provide a foundation for developing culturally relevant and effective therapeutic methods in Indonesia.

Keywords: Bibliotherapy, Mental Health, Poetry, Literature Psychology

Abstrak

Penelitian ini menganalisis tiga puisi Indonesia—*Dengan Puisi, Aku* karya Taufiq Ismail, *Episode* karya W.S. Rendra, dan *Cipasung* karya Acep Zamzam Noor—dalam kerangka psikologi sastra untuk mengeksplorasi potensi mereka sebagai alat terapi kesehatan mental. Analisis ini menggunakan sembilan kriteria yang dikembangkan dari teori Leedy (1969) dan Mazza (2022), dengan fokus pada aspek tema, bahasa, kedalaman emosional, struktur, relevansi budaya, fleksibilitas interpretasi, keseimbangan kompleksitas, serta tema positif dan transformatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga puisi ini secara konsisten mendukung refleksi emosional yang positif dan tanggung jawab, sesuai dengan tujuan penelitian untuk mengeksplorasi potensi puisi Indonesia sebagai alat terapi. Puisi-puisi ini menghindari tema-tema yang dapat memperburuk kondisi mental, seperti keputusasaan, rasa bersalah, dan dorongan untuk bunuh diri sehingga relevan dan efektif digunakan dalam konteks terapi kesehatan mental di Indonesia. Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan dalam literatur terapi puisi dengan memperkenalkan pendekatan psikologi sastra untuk menganalisis puisi Indonesia. Temuan ini tidak hanya memperkaya pemahaman tentang bagaimana puisi dapat mendukung penyembuhan emosional, tetapi juga menyediakan landasan bagi pengembangan metode terapi yang relevan secara budaya dan efektif di Indonesia.

Kata Kunci: Biblioterapi, Kesehatan Mental, Puisi, Psikologi Sastra

How to Cite: Agustiningsih, D. D., Nurhadi J., (2024). Potensi puisi indonesia sebagai media biblioterapi kesehatan mental: Kajian psikologi sastra. *Semantik*, 13 (2), 256-276.

PENDAHULUAN

Puisi tidak hanya merupakan karya sastra yang indah untuk dinikmati, tetapi juga telah digunakan secara efektif sebagai media terapi bagi kesehatan mental. Meskipun terapi puisi telah diakui sebagai metode yang valid dalam pengobatan mental sejak abad ke-19, penelitian mengenai pemanfaatan puisi Indonesia dalam konteks terapi kesehatan mental masih sangat terbatas. Kesehatan mental di Indonesia berada pada titik kritis, sebagaimana diungkapkan oleh Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 (2019) yang menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta di antaranya mengalami depresi (Rokom, 2021). Mengingat tingginya angka tersebut, ada kebutuhan mendesak untuk menemukan pendekatan terapi yang tidak hanya efektif tetapi juga relevan secara budaya.

Namun, penelitian sebelumnya cenderung berfokus pada terapi yang berbasis pada budaya Barat, dengan sedikit perhatian diberikan pada penggunaan sastra lokal, seperti puisi Indonesia, dalam konteks terapi. Penelitian ini berupaya untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengeksplorasi potensi puisi Indonesia sebagai alat terapi yang sesuai dengan nilai-nilai dan konteks budaya lokal. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkaya literatur mengenai terapi puisi tetapi juga memberikan kontribusi praktis dalam mengembangkan metode terapi yang lebih efektif dan sesuai untuk digunakan dalam konteks kesehatan mental di Indonesia.

Ada berbagai cara untuk menangani gangguan kesehatan mental, termasuk dengan menggunakan terapi alternatif. Salah satu bentuk terapi tersebut adalah terapi puisi, yang telah diakui sebagai metode yang valid dalam terapi kesehatan mental sejak awal abad kesembilan belas (Mazza, 2022). Mazza (2022) menyoroti bahwa puisi menawarkan variasi, ketidakpastian, kekayaan, dan fleksibilitas yang unik, yang memungkinkan eksplorasi potensi dan respons manusia dalam konteks terapi. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian Mazza berfokus pada sastra Barat. Dalam konteks Indonesia, penelitian oleh Agustiningih (2021) tentang 'Puisi Mbeling' menunjukkan bahwa puisi Indonesia memiliki kekuatan yang sama dalam mengekspresikan kompleksitas emosional, tetapi masih jarang digunakan dalam terapi. Penelitian ini berupaya untuk menjembatani kesenjangan tersebut dengan menerapkan prinsip-prinsip yang diuraikan oleh Mazza dalam konteks puisi Indonesia, untuk mengeksplorasi bagaimana puisi lokal dapat berfungsi sebagai media terapi yang efektif. Oleh karena itu, puisi dapat menjadi media yang efektif bagi individu yang berjuang melalui periode kegelapan, membantu mereka dalam proses penyembuhan dengan memahami dan menerima masa lalu, menyesuaikan diri dengan kondisi saat ini, dan merencanakan masa depan yang lebih baik.

Senada dengan itu, Raile (2024) berdasarkan studi kasusnya menyebutkan bahwa terapi puisi dapat membantu pasien memahami diri mereka sendiri, mengatasi kecemasan, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Senada dengan itu, Philipp (2012) menyebutkan bahwa puisi memiliki kekuatan untuk menyembuhkan dengan memfasilitasi ekspresi emosi yang mungkin sulit diungkapkan secara langsung. Pendekatan alternatif ini dianggap penting dalam konteks pengobatan holistik yang mencakup kesehatan fisik dan mental.

Mazza (2017) mengategorikan biblioterapi sebagai bagian dari terapi puisi. Riordan dan Wilson (1989) mendefinisikan biblioterapi sebagai pembacaan teks yang terstruktur untuk memahami dan memecahkan masalah pribadi secara terapeutik. Kähmi (2022) menyoroti bahwa pendekatan modern dalam terapi puisi tidak hanya mencakup pembacaan dan penulisan

puisi, tetapi juga penggunaan teknik kreatif lainnya seperti metafora dan simbolisme. Hynes dan Hynes-Berry (1994) menekankan terapi puisi bukan hanya tentang membaca atau menulis puisi, tetapi juga tentang bagaimana karya sastra tersebut dapat memicu diskusi yang mendalam dan membantu dalam proses penyembuhan emosional.

Namun, tidak semua puisi dapat menjadi terapi. Terdapat klasifikasi dan ciri puisi yang paling sering digunakan oleh terapis puisi. Metode yang digunakan dalam proses klasifikasinya adalah dengan pendekatan analisis isi. Puisi-puisi yang digunakan adalah tiga puisi karya penyair Indonesia dan berbahasa Indonesia yang telah diidentifikasi berdasarkan ciri puisi terapi menurut Leedy (1969) adalah menghindari puisi yang mendorong keheningan, memuliakan atau mendorong sikap berani bunuh diri, meningkatkan rasa bersalah, mendorong keputusan dengan menyarankan hidup tidak berarti, selalu pesimis dan putus asa, atau menunjukkan bahwa seseorang tidak bertanggung jawab atas hidupnya sendiri. Pendekatan ini sejalan dengan penelitian lebih mutakhir yang menekankan pentingnya pemilihan materi puisi yang dapat memfasilitasi refleksi positif dan pemulihan psikologis. Misalnya, Shapiro (2020) menyatakan bahwa puisi dapat menjadi alat yang kuat dalam mendukung penyembuhan emosional dan kesehatan mental, asalkan dipilih dengan hati-hati untuk memastikan bahwa kontennya tidak memperburuk kondisi psikologis individu. Hedges (2017) juga menekankan bahwa puisi memiliki kekuatan untuk memengaruhi kehidupan emosional seseorang, dan oleh karena itu harus digunakan dengan tujuan yang jelas dalam konteks terapi. Selain itu, Mcardle dan Byrt (2001) menunjukkan bahwa fiksi dan puisi dapat digunakan secara efektif dalam terapi kesehatan mental untuk mengekspresikan dan memproses emosi yang kompleks, asalkan tema yang dipilih mendukung kesejahteraan mental.

Lorenz (2020:2) menjelaskan bahwa puisi yang bersifat ekspresif menggunakan metafora, gambar, ritme, metrum, dan rima dapat mendukung konsentrasi untuk mengeluarkan perasaan, emosi, dan pikiran dari dalam ke luar secara terus-menerus. Sharma (2021) turut berpendapat bahwa puisi yang mengandung tema reflektivitas yang berisi pengalaman hidup orang lain akan membantu pembaca dalam proses mengidentifikasi diri dan emosi. Berry (1986, dalam Mazza, 2022) menyarankan bahwa puisi yang paling menggugah memiliki tema yang bersifat universal, kuat, dapat dipahami, dan positif. Secara gaya, mereka dicirikan oleh kejelasan, citra yang mencolok, diksi sederhana, dan panjang yang dapat diatur.

Selain itu, puisi setidaknya harus mampu memenuhi empat tahap penting dalam proses biblioterapi. Sawyer (2004) menyebutkan bahwa puisi dalam biblioterapi harus dapat membantu pasien melalui empat tahap, yakni Recognition (Pengakuan), Examination (Pemeriksaan), Juxtaposition (Penempatan Berdampingan), dan Self-Application (Penerapan Diri). Empat tahap tersebut akan mampu melatih ekspresi emosional, mengklasifikasikan perasaan, mengurangi stres, menjalin hubungan spiritual, memperkuat kognisi, dan membantu pemulihan dan penerimaan diri.

Peterkin dan Grewal (2018) menemukan bahwa biblioterapi dapat membantu individu mengatasi berbagai masalah psikologis dengan menyediakan medium untuk ekspresi diri dan refleksi. Melalui narasi fiksi dan puisi, pasien dapat menemukan resonansi dengan pengalaman pribadi mereka, yang dapat mengarah pada pemahaman diri yang lebih baik dan perbaikan kesejahteraan mental.

Ketiga puisi diseleksi dari buku *Horison Sastra Indonesia 1 Kitab Puisi* (2002) dicirikan oleh bahasa sehari-hari (vernacular), mudah dipahami, bahasa yang stabil, dan struktur gramatikal yang sederhana. Ketiga puisi tersebut yaitu: 1) *Dengan Puisi, Aku* karya Taufiq Ismail; 2)

Cipasang karya Acep Zamzam Noor; 3) Episode karya W.S Rendra. Dalam penelitian ini dilakukan analisis sajak dalam puisi-puisi di untuk melihat potensinya sebagai media biblioterapi kesehatan mental.

Ketiga puisi tersebut melalui beberapa tahapan yang mengacu pada teori Leedy (1969) dan Mazza (2022). Pertama, tujuan terapeutik ditetapkan untuk mendukung refleksi emosional positif dan menghindari tema-tema negatif seperti keputusan dan dorongan untuk bunuh diri. Selanjutnya, puisi-puisi disaring berdasarkan kriteria dari Leedy yang menekankan pentingnya menghindari puisi yang dapat memperburuk kondisi mental. Selain itu, kriteria dari Mazza yang menekankan fleksibilitas dan potensi refleksi juga diterapkan untuk memastikan bahwa puisi yang dipilih memungkinkan eksperimen emosional dalam konteks yang aman.

McArdle dan Byrt (2001) menyoroti penggunaan ekspresif dan terapeutik dari fiksi dan puisi dalam kesehatan mental. Dalam terapi puisi, pasien dapat menggunakan puisi untuk memproses pengalaman traumatis dan menemukan makna baru, yang mendukung pemulihan dan kesejahteraan psikologis

Terapi puisi telah diakui sebagai metode yang valid dalam terapi kesehatan mental sejak awal abad kesembilan belas (Mazza, 2022). Mazza menyoroti bahwa puisi menawarkan fleksibilitas dan kedalaman yang unik, memungkinkan eksplorasi potensi dan respons emosional manusia. Raile (2024) melalui studi kasusnya menyatakan bahwa terapi puisi dapat membantu pasien memahami diri, mengatasi kecemasan, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hal ini diperkuat oleh temuan Kähmi (2022), yang menyoroti bahwa pendekatan modern dalam terapi puisi semakin berfokus pada penggunaan teknik kreatif, seperti metafora dan simbolisme, untuk memperdalam proses penyembuhan. Selain itu, studi oleh Chavis (2011) menunjukkan bahwa terapi puisi dapat digunakan secara efektif tidak hanya pada orang dewasa tetapi juga pada anak-anak dan remaja, membantu mereka mengekspresikan emosi kompleks yang sulit diungkapkan secara verbal. Hal ini juga ditegaskan oleh Hynes dan Hynes-Berry (1994), yang menyatakan bahwa terapi puisi dapat memicu diskusi mendalam dan membantu proses penyembuhan emosional.

Lebih lanjut, penelitian oleh Furman (2003) menunjukkan bahwa terapi puisi dapat meningkatkan kemampuan empati dan keterampilan sosial. Dengan membaca dan menulis puisi, individu dapat lebih memahami perasaan orang lain dan mengembangkan kemampuan untuk berempati. Dalam konteks kelompok, terapi puisi dapat menciptakan ruang aman ketika peserta merasa didengar dan didukung, yang pada gilirannya dapat memperkuat hubungan sosial dan memperbaiki komunikasi interpersonal. Alschuler (2009) menemukan bahwa terapi puisi dapat membantu permasalahan adiksi. Terutama ketika penciptaan puisi dimanfaatkan untuk pengakuan kesalahan dan membangun harapan. Dampak lain yang disebutkan serupa dengan temuan Furman, bahwa terapi puisi akhirnya dapat mengembangkan kemampuan berempati dan menjalin komunikasi yang lebih baik.

Kemudian sehubungan dengan psikoterapi, Karyanta (2012) menemukan bahwa terapi puisi memiliki potensi besar sebagai modalitas dalam psikoterapi, dengan kemampuan untuk membantu klien mengeksplorasi dan mengekspresikan emosi serta pengalaman pribadi mereka. Terapi puisi efektif dalam berbagai konteks, termasuk untuk veteran perang, pengguna narkoba, remaja bermasalah, dan korban bencana atau kekerasan. Sejarah terapi puisi menunjukkan penggunaannya yang signifikan sejak abad ke-19, dan terapi ini diakui dalam berbagai perspektif psikoterapi seperti psikoanalisis, terapi kognitif, dan humanistik. Terapi

puisi menekankan pentingnya interaksi antara peserta, karya sastra, dan fasilitator, serta manfaat dari proses kreatif dalam mengatasi isu-isu psikologis dan emosional.

Selain itu, berhubungan dengan konseling, Kemala, et al. (2015) menyebutkan bahwa terapi menulis puisi efektif dalam meningkatkan harga diri siswa. Temuan ini menyarankan bahwa terapi menulis puisi dapat diimplementasikan sebagai layanan konseling inovatif di sekolah untuk membantu siswa meningkatkan penerimaan diri dan mengatasi isu harga diri rendah. Dalam studi lain, Wakeman (2015) menemukan bahwa terapi puisi juga dapat digunakan sebagai alat untuk refleksi spiritual dan pemulihan diri. Puisi-puisi yang memiliki tema spiritual atau filosofis dapat membantu individu dalam mencari makna hidup dan mengatasi krisis eksistensial. Proses menulis dan merenungkan puisi dapat menjadi bentuk meditasi yang membantu dalam mencapai ketenangan batin dan keseimbangan emosional.

Meskipun terapi puisi menunjukkan hasil yang menjanjikan, tidak semua puisi dapat digunakan sebagai terapi. Leedy (1969) mengidentifikasi ciri-ciri puisi terapi yang menghindari tema keheningan, dorongan untuk bunuh diri, peningkatan rasa bersalah, dan keputusan, yang masih relevan hingga saat ini. Sebagai perbandingan, studi oleh Philipp (2012) dan Hedges (2017) memperluas cakupan ini dengan menambahkan bahwa puisi yang digunakan dalam terapi juga harus mendukung refleksi diri dan memiliki elemen transformatif yang mendorong pemulihan. Dalam konteks ini, penelitian kami akan menerapkan kriteria-kriteria ini pada puisi-puisi Indonesia, yang belum banyak dieksplorasi dalam penelitian sebelumnya, untuk menguji bagaimana puisi lokal dapat mendukung terapi kesehatan mental. Sejalan dengan penelitian lebih mutakhir, Shapiro (2020) menyebutkan bahwa puisi yang dipilih untuk terapi harus mendukung refleksi positif dan tidak memperburuk kondisi psikologis. Hedges (2017) juga menekankan bahwa puisi yang digunakan dalam terapi harus memiliki tujuan yang jelas dan mendukung kesejahteraan emosional.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tiga puisi karya penyair Indonesia—"Dengan Puisi, Aku" oleh Taufiq Ismail, "Episode" oleh W.S. Rendra, dan "Cipasung" oleh Acep Zamzam Noor—sebagai media terapi kesehatan mental, dengan pendekatan psikologi sastra. Ketiga puisi tersebut dipilih karena mereka dicirikan oleh bahasa sehari-hari, mudah dipahami, dan memiliki struktur gramatikal yang sederhana, yang sesuai dengan prinsip-prinsip terapi puisi. McArdle dan Byrt (2001) menyoroti bahwa puisi dengan tema yang mendukung kesejahteraan mental dapat digunakan untuk memproses emosi kompleks dan meningkatkan pemulihan psikologis.

Lebih lanjut, penelitian oleh Chavis (2011) menunjukkan bahwa terapi puisi efektif untuk anak-anak dan remaja dalam mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan dengan kata-kata biasa. Dalam konteks Indonesia, penelitian seperti ini masih sangat terbatas, terutama yang fokus pada relevansi budaya lokal dalam terapi puisi. Furman (2003) dan Alschuler (2009) menemukan bahwa terapi puisi juga dapat meningkatkan empati dan keterampilan sosial, yang sangat penting bagi perkembangan emosional remaja. Di sisi lain, Karyanta (2012) mengidentifikasi bahwa terapi puisi memiliki potensi besar sebagai modalitas dalam psikoterapi, khususnya dalam membantu klien mengeksplorasi emosi dan pengalaman pribadi.

Penelitian ini mencoba mengisi celah tersebut dengan menganalisis puisi-puisi Indonesia menggunakan prinsip-prinsip psikologi sastra, guna memahami bagaimana puisi dapat digunakan sebagai media terapi yang efektif dan relevan dengan budaya Indonesia. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya layanan bimbingan dan konseling di sekolah-

sekolah Indonesia, serta memberikan kontribusi signifikan dalam mengembangkan pendekatan terapi yang lebih efektif dan sesuai dengan konteks budaya lokal.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang menggunakan pendekatan psikologi sastra untuk menganalisis potensi puisi sebagai media terapi kesehatan mental. Pendekatan psikologi sastra dipilih karena memungkinkan untuk menggali makna dan dampak emosional yang terkandung dalam karya sastra, khususnya puisi, serta bagaimana puisi tersebut dapat digunakan sebagai alat terapi. Menganalisis puisi dapat dilakukan dengan cara melihat struktur pembangunnya. Atmazaki (dalam Agustiningih, 2021) menuliskan bahwa dalam menganalisis sajak pada dasarnya adalah mencoba menangkap makna dan mekanisme dalam sebuah sajak. Proses tersebut dapat dilakukan dengan menganalisis aspek pembangun sajak yang terdiri atas situasi bahasa, pengembangan tema, organisasi penggunaan bahasa, dan bentuk sajak (Luxemburg, 1991).

Sumber Data dan Data

Sumber data utama penelitian ini adalah buku *Horison Sastra Indonesia 1 Kitab Puisi* (2002), yang merupakan kumpulan puisi-puisi karya penyair Indonesia. Pemilihan sumber ini didasarkan pada keberadaan puisi yang memenuhi kriteria terapi puisi sesuai dengan teori Leedy (1969) dan Mazza (2022), yaitu menghindari tema-tema negatif seperti keputusasaan, rasa bersalah, dan dorongan untuk bunuh diri.

Data dalam penelitian ini berupa teks puisi dari tiga karya puisi Indonesia, yaitu 'Dengan Puisi, Aku' karya Taufiq Ismail, 'Episode' karya W.S. Rendra, dan 'Cipasang' karya Aceh Zamzam Noor. Ketiga puisi ini dipilih melalui proses seleksi yang ketat berdasarkan relevansi budaya dan potensi terapeutik mereka, sesuai dengan kriteria yang telah diuraikan oleh Leedy (1969) dan Mazza (2022). Setiap puisi dipilih karena mengandung elemen-elemen yang mendukung refleksi emosional positif dan menghindari tema-tema negatif seperti keputusasaan dan dorongan untuk bunuh diri.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi, dengan tahap pertama berupa identifikasi dan seleksi puisi berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Setiap puisi kemudian dianalisis secara mendalam menggunakan metode analisis isi. Analisis data dilakukan dengan metode analisis isi, yang secara langsung terkait dengan tujuan penelitian untuk mengeksplorasi potensi puisi Indonesia sebagai media terapi kesehatan mental. Dengan menerapkan sembilan kriteria terapi puisi yang dikembangkan dari teori Leedy (1969) dan Mazza (2022), penelitian ini berupaya untuk menunjukkan bagaimana setiap elemen dalam puisi mendukung proses penyembuhan emosional. Setiap tahap analisis dirancang untuk memastikan bahwa tujuan penelitian tercapai, dengan fokus khusus pada relevansi budaya dan dampak terapeutik dari setiap puisi.

Tabel 1. Ciri-Ciri Puisi untuk Terapi

No.	Ciri-Ciri Puisi untuk Terapi	Deskripsi	Ceklis	Sumber
1	Relevansi Emosional dan Kontekstual	Puisi sesuai dengan pengalaman emosional dan konteks kehidupan klien.	[]	Lerner (1997)
2	Bahasa yang Mudah Dipahami	Menggunakan bahasa yang jelas dan mudah dimengerti oleh klien.	[]	Malchi odi (2005)
3	Fleksibilitas Interpretasi	Memungkinkan berbagai interpretasi untuk mengaitkan dengan pengalaman pribadi klien.	[]	Mazza (2022)
4	Kedalaman Emosional	Memiliki kedalaman emosional untuk memicu refleksi dan respons emosional yang mendalam.	[]	Mazza (2022)
5	Relevansi Budaya	Sesuai dengan latar belakang budaya klien untuk meningkatkan keterhubungan dan efektivitas terapi.	[]	Malchiodi (2005)
6	Komponen Simbolis	Mengandung metafora dan simbolisme untuk membantu klien mengungkapkan perasaan yang sulit diungkapkan.	[]	Mazza (2022)
7	Keseimbangan Kompleksitas dan Kesederhanaan	Tidak terlalu kompleks atau terlalu sederhana, menjaga minat dan keterlibatan klien.	[]	Mazza (2022)
8	Tema-Tema Positif dan Transformatif	Memuat tema positif seperti pemulihan, harapan, dan perubahan untuk memberdayakan klien.	[]	Furman (2003)

Kompatibilitas dengan Tujuan 9 Terapi	Sesuai dengan tujuan spesifik dari sesi terapi.	[]	Lerner (1997)
--	--	-----	------------------

Penganalisisan Data

Kemudian puisi yang telah memenuhi ciri-ciri tersebut dianalisis berdasarkan aspek pembangun sajak dari Luxemburg (1991). Identifikasi tersebut meliputi situasi bahasa, pengembangan tema, organisasi penggunaan bahasa, dan bentuk sajak. Analisis aspek pembangun sajak ketiga puisi tersebut ditunjukkan pada tabel-tabel berikut.

Tabel 2. Aspek Pembangun Sajak “Dengan Puisi, Aku” oleh Taufiq Ismail

Aspek	Deskripsi
Tema	Puisi ini mengekspresikan arti dan makna mendalam mengenai peran puisi dalam kehidupan penyair, sebagai sarana refleksi dan ekspresi diri.
Penggunaan Bahasa	Bahasa yang digunakan sederhana, tetapi penuh makna, dengan penggunaan metafora yang kuat untuk menggambarkan emosi dan pengalaman pribadi penyair.
Kedalaman Emosional	Puisi ini menggugah perasaan pembaca dengan mencerminkan pengalaman emosional yang dalam dari sang penyair, menjadikannya alat yang kuat untuk refleksi diri.
Struktur dan Bentuk	Struktur puisi ini bebas, tanpa pola rima yang ketat, yang memberikan fleksibilitas dalam interpretasi dan menekankan keunikan ekspresi penyair.
Relevansi Budaya	Puisi ini mencerminkan nilai-nilai budaya lokal Indonesia, yang membuatnya relevan dan bermakna dalam konteks budaya dan sosial Indonesia.
Relevansi Emosional dan Kontekstual	Puisi ini sangat relevan dengan pengalaman emosional dan kehidupan sehari-hari, baik bagi penyair maupun pembacanya, menciptakan ikatan emosional yang kuat.
Fleksibilitas Interpretasi	Puisi ini memungkinkan berbagai interpretasi, memberi ruang bagi pembaca untuk mengaitkan isinya dengan pengalaman pribadi mereka masing-masing.
Keseimbangan Kompleksitas dan Kesederhanaan	Puisi ini seimbang antara kompleksitas makna dan kesederhanaan penyampaian, menjadikannya mudah dipahami namun tetap memancing refleksi mendalam.

Tema-Tema Positif dan Transformatif	Puisi ini mengandung tema positif yang menginspirasi, seperti kekuatan puisi dalam mempengaruhi dan mengubah pandangan hidup seseorang.
-------------------------------------	---

Tabel 3. Aspek Pembangun Sajak “Episode” oleh W.S. Rendra

Aspek	Deskripsi
Tema	Puisi ini mengeksplorasi tema kehidupan dan konflik batin yang dialami oleh individu, menggambarkan pergulatan batin yang kompleks.
Penggunaan Bahasa	Bahasa yang digunakan oleh Rendra kaya akan metafora dan simbolisme, dengan makna yang mendalam, namun tetap dapat dipahami oleh pembaca.
Kedalaman Emosional	Puisi ini memiliki kedalaman emosional yang kuat, yang mampu menggugah perasaan pembaca melalui refleksi pengalaman pribadi yang intens.
Struktur dan Bentuk	Struktur puisi ini bebas dengan aliran yang alami, memberikan ruang bagi interpretasi yang bervariasi tanpa terikat pada pola rima yang kaku.
Relevansi Budaya	Puisi ini mencerminkan nilai-nilai dan realitas budaya Indonesia, membuatnya relevan dan mudah diresonansikan oleh pembaca lokal.
Relevansi Emosional dan Kontekstual	Puisi ini sangat relevan dengan pengalaman emosional dan konteks sosial pembaca, terutama dalam menggambarkan konflik dan perjuangan hidup.
Fleksibilitas Interpretasi	Puisi ini memungkinkan berbagai interpretasi, yang memberikan kebebasan kepada pembaca untuk menemukan makna sesuai dengan pengalaman pribadi mereka.
Keseimbangan Kompleksitas dan Kesederhanaan	Puisi ini menjaga keseimbangan antara kompleksitas ide dan kesederhanaan dalam penyampaian, memastikan bahwa maknanya tetap dapat diakses oleh berbagai kalangan pembaca.
Tema-Tema Positif dan Transformatif	Puisi ini mengandung tema-tema transformasi dan pemulihan, menginspirasi pembaca untuk merenungkan perubahan dan pertumbuhan dalam kehidupan mereka.

Tabel 4. Analisis Aspek Pembangun Sajak “Cipasung” oleh Acep Zamzam Noor

Aspek	Deskripsi
Tema	Puisi ini mengeksplorasi tema tentang identitas, kepergian, dan rasa keterikatan dengan kampung halaman, mencerminkan kerinduan akan tempat asal dan nilai-nilai yang melekat padanya.
Penggunaan Bahasa	Bahasa yang digunakan dalam puisi ini sederhana namun penuh makna, dengan penggunaan metafora dan simbolisme yang kuat untuk menggambarkan perasaan keterikatan dan kehilangan.
Kedalaman Emosional	Puisi ini memiliki kedalaman emosional yang cukup kuat, yang mampu menggugah perasaan pembaca melalui penggambaran kerinduan dan refleksi akan identitas diri yang berakar pada tempat asal.
Struktur dan Bentuk	Struktur puisi ini relatif bebas, tanpa pola rima yang ketat, memungkinkan kebebasan interpretasi dan refleksi yang lebih dalam.
Relevansi Budaya	Cipasung sangat relevan dengan budaya lokal Indonesia, khususnya Sunda, mencerminkan nilai-nilai budaya yang terkait dengan tempat asal dan kehidupan pedesaan.
Relevansi Emosional dan Kontekstual	Puisi ini sangat relevan dengan pengalaman emosional dan konteks kehidupan banyak orang Indonesia yang memiliki hubungan kuat dengan kampung halaman dan akar budaya mereka.
Fleksibilitas Interpretasi	Puisi ini memungkinkan berbagai interpretasi, memberi ruang bagi pembaca untuk mengaitkannya dengan pengalaman pribadi mereka mengenai tempat asal dan identitas.
Keseimbangan Kompleksitas dan Kesederhanaan	Puisi ini seimbang antara kompleksitas makna dan kesederhanaan dalam penyampaian, menjadikannya mudah dipahami namun tetap memancing refleksi mendalam.
Tema-Tema Positif dan Transformatif	Meskipun membahas kepergian dan kerinduan, puisi ini juga mengandung tema-tema positif seperti koneksi dengan akar budaya dan pemahaman diri, yang memberdayakan pembaca untuk merangkul identitas mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berikut adalah data analisis sajak pada ketiga puisi yang dijadikan objek penelitian.

Judul Puisi : Dengan Puisi, Aku

Karya : Taufiq Ismail

Isi Pembicaraan : Curahan hati seseorang tentang puisi bagi dirinya

Tabel 5. Analisis Situasi Bahasa Sajak “Dengan Puisi, Aku”

Situasi Bahasa		Keterangan
Pembicara	Pendengar	
Aku lirik sebagai pelaku (kehadirannya bersifat eksplisit)	Masyarakat/publik secara luas (kehadirannya bersifat implisit)	Sifat eksplisit ditunjukkan oleh adanya pronomina <i>aku, -ku</i> sebagai penanda hadirnya aku lirik sebagai pembicara secara eksplisit. Tidak adanya pronomina <i>kau, mu, kamu, -mu</i> yang hadir membuat penanda hadirnya pendengar bersifat implisit.

Tabel 6. Analisis Pengembangan Sajak “Dengan Puisi, Aku”

Pengembangan Tema					
Pengamatan	Perasaan	Aku	Lakuan	Ruang dan waktu	Keterangan
Aku lirik	Lirik				
	Curahan hati aku lirik mengenai arti puisi bagi dirinya		Aku lirik (dapat) bernyanyi, bercinta, mengenang, menangis, mengutuk, dan berdoa melalui puisi	-	

Tabel 7. Analisis Organisasi Penggunaan Bahasa “Dengan Puisi, Aku”

Organisasi Penggunaan Bahasa				Keterangan
Bunyi	Struktur	Makna Kata	Majas	
Asonansi dan aliterasi. Aliterasi terdapat pada persamaan frasa pada awal baris yang sama. Asonansi terdapat pada persamaan bunyi vokal tengah yang terletak di rima	Puisi menggunakan struktur kalimat sederhana dengan pola Subjek-Predikat-Pelengkap, yakni frasa "dengan puisi" berfungsi sebagai pelengkap yang diulang dalam setiap baris untuk menekankan	Penggunaan beberapa kata atau frasa yang bersifat konotatif. Arti puisi bagi aku lirik dalam puisi ini diumpamakan dengan kata/frasa bersifat konotatif seperti frasa <i>sampai senja, bercinta, jarum waktu, dan zaman kejam yang busuk.</i>	Paralelisme (Pengulangan) Pengulangan ini menciptakan ritme yang memperkuat keterikatan antara subjek dan tindakan emosional seperti bernyanyi, menangis, dan	

akhir tiap bait puisi.	peran puisi dalam mengekspresikan emosi. Struktur yang konsisten ini memungkinkan pembaca merasakan kedalaman emosi yang diekspresikan secara mendalam.	tertawa, serta menegaskan puisi sebagai medium utama untuk refleksi dan ekspresi diri.
------------------------	---	--

Tabel 8. Analisis Bentuk Sajak “Dengan Puisi, Aku”

Bentuk Sajak			Keterangan
Larik	Jeda	Irama dan Mentrum	
Terdiri atas satu bait yang berisi 12 larik.	Jeda antar larik menunjukkan kalimat yang berbeda tetapi berhubungan erat dengan kalimat sebelumnya.	Rima kembar pada sajak ini ditunjukkan pada adanya pengulangan pada baris pertama dan kedua, dan baris ketiga dan keempat. Rima kembar pada sajak dipolakan I-I-A-A, A-A-I-I, dan U-U-A-A.	

Judul Puisi	: Episode
Karya	: W.S Rendra
Isi Pembicaraan	: Dua orang yang sedang bersama menikmati momen

Tabel 9. Analisis Situasi Sajak “Episode”

Situasi Bahasa		Keterangan
Pembicara	Pendengar	
Aku lirik sebagai pelaku (kehadirannya bersifat eksplisit).	Pasangan subjek lirik (kehadirannya bersifat eksplisit)	Sifat eksplisit ditunjukkan oleh adanya pronomina <i>aku</i> sebagai penanda hadirnya aku lirik sebagai pembicara secara eksplisit. Adanya pronomina <i>-mu</i> , dan <i>kami</i> yang hadir membuat penanda hadirnya pendengar bersifat eksplisit.

Tabel 10. Analisis Pengembangan Sajak “Episode”

Pengembangan Tema				
Pengamatan Aku lirik	Perasaan Aku Lirik	Lakuan	Ruang dan waktu	Keterangan
	Perasaan senang aku lirik ketika bersama tokoh <i>ia</i> .	Lakuan tokoh <i>ia</i> yang diamati oleh aku lirik yaitu menyematkan dengan mesra sebuah peniti untuk menutupi bajunya karena kancingnya lepas .	Bangku halaman rumah	

Tabel 11. Analisis Organisasi Penggunaan Bahasa Sajak “Episode”

Organisasi Penggunaan Bahasa				Keterangan
Bunyi	Struktur	Makna Kata	Majas	
Bunyi eufoni yang digunakan pada sajak mengiringi bagaimana perasaan aku lirik yang sedang menghabiskan waktu bersama dengan seseorang yang perhatian padanya.	Puisi menggunakan struktur bebas dengan aliran kalimat yang alami dan tanpa pola rima yang ketat, mencerminkan pergulatan batin dan konflik emosional yang kompleks. Kalimat-kalimat dalam puisi ini sering kali panjang dan penuh muatan, memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap tema kehidupan dan perubahan.	Penggunaan semua kata dengan sifat denotatif.	Majas yang dominan digunakan adalah personifikasi, yakni elemen-elemen alam dan kehidupan diberikan sifat-sifat manusia untuk menggambarkan konflik batin dan pergulatan emosional, menciptakan kesan hidup dan intens pada pengalaman yang digambarkan.	Majas personifikasi terdapat pada kutipan berikut “angin yang lewat memainkan daun yang berguguran.”

Tabel 12. Analisis Bentuk Sajak “Episode”

Bentuk Sajak			Keterangan
Larik	Jeda	Irama dan Metrum	
Terdiri dari satu bait dengan 17 larik yang memiliki panjang berbeda-beda di setiap baitnya.	Jeda antargagasan ditandai dengan adanya tanda titik.	Rima retak pada sajak ini ditunjukkan pada terdapatnya bunyi akhir yang senada dan ada juga yang tidak senada. Pola rima retak pada sajak ini adalah: A-A-U-A-A-A, A-A-A-U-A, A, dan A-U-U-A-U-A.	

Judul Puisi : Cipasung
 Karya : Acep Zamzam Noor
 Isi Pembicaraan : Perenungan seseorang tentang hidupnya yang bagai petani

Tabel 13. Analisis Situasi Bahasa Sajak “Cipasung”

Situasi Bahasa		Keterangan
Pembicara	Pendengar	
Aku lirik sebagai pelaku (kehadirannya bersifat eksplisit)	Masyarakat/publik secara luas (kehadirannya bersifat eksplisit)	Sifat eksplisit ditunjukkan oleh adanya pronomina <i>aku</i> , <i>-ku</i> sebagai penanda hadirnya aku lirik sebagai pembicara secara eksplisit. Terdapat pronomina <i>-mu</i> , yang hadir membuat penanda hadirnya pendengar bersifat eksplisit.

Tabel 14. Analisis Pengembangan Tema Sajak “Cipasung”

Pengembangan Tema						
Pengamatan lirik	Aku	Perasaan Lirik	Aku	Lakuan	Ruang waktu	dan Keterangan
Pengamatan lirik mengenai pemikiran ketika merenungkan diri mengenai hidupnya.	aku	Perasaan aku lirik.	syukur	Merundukkan diri, kupanen kesabaran hatimu, aku semakin mendekat, membuka ladang-	Di Cipasung, pada waktu panen mulai tiba.	

ladang amal,
tersungkur

Tabel 15. Analisis Organisasi Penggunaan Bahasa Sajak “Cipasung”

Organisasi Penggunaan Bahasa				Keterangan
Bunyi	Struktur	Makna	Majas	
Bunyi kakafoni pada puisi ini ditandai dengan ditemukannya banyak vokal a dan u untuk menyatakan perasaan gundah sehingga membuat sajak ini terdengar seperti pengingat	Puisi menggunakan struktur bebas tanpa pola rima yang ketat, yang memungkinkan fleksibilitas dalam interpretasi dan menekankan emosi yang mendalam. Kalimat-kalimat pendek dan padat mencerminkan kepadatan makna dan kerinduan akan kampung halaman.	Makna kata pada sajak ini bersifat konotatif.	Puisi menggunakan majas sinekdoke dengan menyebutkan elemen-elemen spesifik dari kampung halaman untuk mewakili keseluruhan pengalaman dan identitas budaya tempat tersebut.	

Tabel 16. Analisis Bentuk Sajak “Cipasung”

Bentuk Sajak		Keterangan
Larik	Jeda	
Terdiri dari 3 bait yang setiap baitnya berisi 6 larik.	Jeda antar larik menunjukkan gagasan yang berbeda.	Rima retak pada sajak ditunjukkan dengan adanya pola baris yang senada dan ada yang tidak senada. Pola rima retak: I-I-U-A-U-U, I-I-A-U-A-U, dan I-A-I-A-I-U

Pembahasan

Dalam setiap puisi, peran "aku lirik" dan "pendengar" sangat menentukan bagaimana tema dan emosi disampaikan kepada pembaca. Di puisi "Dengan Puisi, Aku" karya Taufiq Ismail, "aku lirik" berperan eksplisit, menunjukkan keterlibatan langsung dalam menyampaikan perasaan dan refleksi hidup melalui puisi. Puisi 'Dengan Puisi, Aku' tidak hanya mengedepankan optimisme, tetapi juga mengandung elemen penting dari doa sebagai mekanisme untuk mengatasi keputusan. Hal ini selaras dengan teori Leedy (1969) yang menekankan pentingnya penggunaan tema yang mendorong tanggung jawab dan harapan dalam terapi puisi. Dalam konteks terapi, peran doa dalam puisi ini dapat berfungsi sebagai alat untuk membantu individu menghadapi kondisi emosional yang sulit, mendukung refleksi diri dan pemulihan mental. Tema harapan dan doa yang diangkat dalam puisi ini juga selaras dengan penelitian Mazza (2022) yang menyoroti bagaimana puisi dapat berfungsi sebagai sarana untuk menyampaikan harapan dan refleksi positif dalam terapi dan lebih banyak fokus pada optimisme tanpa mendalami peran doa sebagai sarana untuk mengatasi keputusan.

Puisi 'Episode' oleh W.S. Rendra menyoroti pentingnya perhatian terhadap momen-momen sederhana dalam hubungan antar pribadi, yang sering kali diabaikan dalam kehidupan sehari-hari. Interaksi intim antara 'aku lirik' dan pendengar dalam puisi ini bukan hanya menggambarkan kedekatan emosional, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme untuk memperkuat ikatan sosial dan mendukung kesejahteraan mental. Studi oleh Philipp (2012) menyebutkan bahwa terapi puisi yang berfokus pada elemen-elemen positif dalam hubungan dapat membantu pasien mengembangkan keterampilan empati dan meningkatkan kualitas hubungan interpersonal, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada pemulihan kesehatan mental. Tema yang diusung adalah kebersamaan dan perhatian, yang terwujud melalui tindakan-tindakan kecil namun bermakna, seperti menyematkan peniti dan membersihkan guguran bunga. Hal ini sesuai dengan pandangan Luxemburg (1991) bahwa tema dapat dibangun melalui lakuan dan perasaan tokoh dalam puisi, serta relevan dengan penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya menghindari tema-tema yang meningkatkan rasa bersalah atau keputusan. Dalam puisi ini, fokusnya adalah pada menikmati momen kecil yang berharga, suatu pendekatan yang menghindari pesimisme dan justru mendorong apresiasi terhadap hal-hal sederhana.

Puisi "Cipasung" karya Acep Zamzam Noor menampilkan tema keimanan dan religiusitas yang mendalam, dibangun melalui lakuan "aku lirik" dan penggambaran ruang-waktu yang spesifik seperti sawah, lumpur, dan surau. Penggunaan pronomina "aku" secara eksplisit menguatkan kedekatan personal antara penyair dan kampung halamannya, sementara deskripsi rinci tentang ruang-waktu mencerminkan kehidupan petani sebagai metafora bagi perjalanan spiritual. Penemuan ini mendukung tujuan penelitian untuk mengeksplorasi potensi puisi Indonesia sebagai media terapi. Keimanan dan religiusitas dalam 'Cipasung' memberikan landasan kuat bagi refleksi spiritual, yang penting dalam proses penyembuhan mental. Hal ini sesuai dengan penelitian Mazza (2022) yang menunjukkan bahwa puisi dengan tema spiritual dapat membantu individu menemukan makna hidup dan mengatasi krisis eksistensial, memperkuat argumen bahwa puisi Indonesia dapat berfungsi sebagai alat terapi yang relevan dan efektif. Penelitian terdahulu oleh Malchiodi (2005) juga mendukung pandangan bahwa relevansi budaya dan konteks lokal sangat penting dalam memilih puisi untuk terapi, sesuatu yang tercermin dengan kuat dalam puisi ini.

Dengan membandingkan ketiga puisi ini dengan teori dan penelitian terdahulu, terlihat bahwa masing-masing puisi menggunakan strategi yang berbeda untuk menghindari tema negatif dan mendorong refleksi positif dan optimisme. "Dengan Puisi, Aku" mengandalkan optimisme dan tanggung jawab, "Episode" menekankan kebersamaan dan apresiasi terhadap momen kecil, sementara "Cipasung" menggali tema spiritualitas dan kedekatan dengan alam. Setiap puisi memperlihatkan bagaimana tema dapat dikembangkan melalui lakuan, perasaan, dan ruang-waktu, sesuai dengan teori Luxemburg (1991) dan relevansi budaya yang diangkat oleh Malchiodi (2005).

Penggunaan bahasa puisi menurut Luxemburg (1991) meliputi bunyi, struktur, makna kata, dan majas. Dalam sumber yang sama, pengulangan bunyi dapat berpengaruh terhadap makna dan berperan pada penggambaran bunyi di kehidupan nyata. Struktur dalam puisi terdapat pada pengulangan kata, pemisahan suatu kalimat, ataupun penyimpangan dengan penggantian kategori gramatikal. Majas selalu merupakan paralelisme dari makna karena dengan bantuan suatu citra, dapat diungkapkan sesuatu yang lain, yaitu gagasan atau pengertian.

Puisi "Dengan Puisi, Aku" ini memiliki organisasi penggunaan bahasa yang apik. Asonansi dan aliterasinya dapat mendukung konsentrasi untuk mengeluarkan perasaan, pikiran, dan emosi. Penekanan gagasan dilakukan menggunakan simplotok. Simplotok ini membuat rima dan metrumnya kentara dan terasa. Hal ini dapat digunakan untuk mengeluarkan pikiran dari dalam ke luar secara terus-menerus.

Adapun bunyi eufoni yang digunakan pada puisi "Episode" mengiringi bagaimana perasaan aku lirik yang sedang menghabiskan waktu bersama dengan seseorang yang perhatian padanya. Adanya penekanan melalui sufiks -nya terhadap kata benda dan kata kerja, seperti kata benda rumahnya dan kata kerja memandangnya untuk menunjukkan bahwa aku lirik sedang melakukan kegiatan bersama pendengar. Organisasi penggunaan bahasa dalam puisi ini dapat membantu merefleksikan pengalaman hidup orang lain. Selain itu, sebagaimana dikemukakan Angoff (dalam Lerner, 1997) yang menyebutkan puisi yang baik untuk dijadikan terapi puisi adalah puisi yang isinya memuat tentang hal-hal yang dapat dirasakan oleh semua orang seperti kesenangannya, kesedihannya, penderitaannya, dan lain-lain, puisi ini juga mewakili bagian dari pengalaman hidup manusia.

Bunyi kakafoni pada puisi "Cipasung" ditandai dengan ditemukannya banyak vokal a dan u untuk menyatakan perasaan gundah sehingga membuat sajak ini dapat membawakan tema kegelisahan yang menjadi bagian dari hidup manusia. Hubungan dengan dirinya sendiri terkait dengan keimanannya dan religiositasnya kepada Tuhan yang dalam hal ini diwakilkan melalui kata sajadah, surau sehingga dapat merujuk kepada agama Islam dan Allah Swt sebagai Tuhan.

Komponen dari bentuk sajak meliputi larik, jeda, irama dan metrum. Berbeda dengan prosa, puisi membagi teks dalam bentuk larik sajak. Dengan adanya larik terjadi pemotongan dalam kalimat sehingga muncul jeda sintaksis pada saat-saat yang tidak dikehendaki oleh struktur kalimat. Skema metrum merupakan pola yang mendasari irama sebuah sajak (Luxemburg, 1991).

Bentuk sajak puisi "Dengan Puisi, Aku" tidak terlalu panjang. Satu bait hanya 12 larik. Jeda sintaksisnya konstan yaitu pada setiap dua larik. Misal /Dengan puisi aku bernyanyi/ dan /sampai senja umurku nanti/. Bentuk seperti ini memudahkan pembaca atau pendengar menangkap makna.

Adapun puisi "Episode" terdiri atas satu bait dengan 17 larik yang memiliki panjang berbeda-beda di setiap baitnya. Puisi yang tidak terlalu panjang ini jeda antargagasannya ditandai dengan titik. Bunyi A dan U mendasari irama puisi ini. Jeda sintaksisnya muncul pada dua hingga tiga larik dan diakhiri dengan tanda titik. Hal ini memudahkan pembaca atau pendengar menangkap makna.

Puisi "Cipasung" yang memiliki tiga bait dengan setiap bait terdiri atas enam baris, jeda antar gagasannya tidak ditandai dengan tanda titik. Hal ini seperti menunjukkan bahwa tidak ada yang akan berakhir atau setidaknya belum akan berakhir atau bahkan tidak akan berakhir. Keimanan layaknya kebutuhan bagi sebuah diri dan kehidupan.

Pembahasan mengenai potensi puisi Indonesia sebagai media biblioterapi kesehatan mental menunjukkan bahwa puisi-puisi karya penyair Indonesia memiliki karakteristik yang mendukung terapi kesehatan mental. Analisis terhadap tiga puisi, yaitu "Dengan Puisi, Aku" karya Taufiq Ismail, "Episode" karya W.S. Rendra, dan "Cipasung" karya Acep Zamzam Noor, mengungkapkan bahwa puisi-puisi ini bersifat ekspresif dan reflektif, yang esensial dalam konteks terapi puisi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian internasional yang menunjukkan efektivitas puisi dalam terapi. Misalnya, Peterkin dan Grewal (2018) menemukan bahwa puisi dapat membantu pasien mengungkapkan emosi yang sulit diungkapkan dengan kata-kata biasa. Hal ini sesuai dengan karakteristik puisi "Dengan Puisi, Aku" yang menggunakan metafora dan simbolisme untuk ekspresi emosional, membantu klien dalam terapi mengeksplorasi perasaan mereka. Demikian pula, Philipp (2012) mengemukakan bahwa puisi dalam terapi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan menyediakan medium untuk eksplorasi emosi dan penguatan kognisi, seperti yang terlihat dalam puisi "Episode" yang memperkuat hubungan sosial dan emosi positif.

Selain itu, McArdle dan Byrt (2001) menyatakan bahwa puisi dapat membantu pasien PTSD memproses pengalaman traumatis dan menemukan makna baru dalam hidup mereka. Hal ini tercermin dalam puisi "Cipasung" yang menggambarkan refleksi diri dan keimanan, mengajak pembaca untuk merenungkan kehidupan dan melakukan koreksi diri. Hynes dan Hynes-Berry (1994) menekankan pentingnya interaksi dalam terapi puisi untuk pemahaman diri dan keterampilan sosial, yang dapat difasilitasi melalui tema-tema reflektif dalam ketiga puisi tersebut.

Kahmi (2022) juga menunjukkan bahwa efektivitas terapi puisi sangat bergantung pada peran aktif terapis dalam memfasilitasi interpretasi dan ekspresi emosional pasien. Peran terapis ini sangat penting dalam membantu klien mengaitkan isi puisi dengan pengalaman pribadi mereka, seperti yang bisa dilakukan dengan puisi "Dengan Puisi, Aku" dan "Episode". Terapis dapat mendorong klien untuk mengungkapkan dan memproses emosi mereka melalui interpretasi puisi. Hasil analisis juga sejalan dengan temuan Karyanta (2012), yang menunjukkan bahwa terapi puisi efektif dalam berbagai konteks dan menekankan pentingnya interaksi dan proses kreatif dalam terapi. Puisi "Dengan Puisi, Aku" dan "Episode" juga dapat meningkatkan refleksi diri dan kesadaran emosional, konsisten dengan temuan Kemala et al. (2015) mengenai peningkatan harga diri melalui terapi menulis puisi.

Selanjutnya, temuan Wakeman (2015) tentang refleksi spiritual dan pemulihan diri melalui puisi juga tercermin dalam puisi "Cipasung," yang membantu pembaca merenungkan

kehidupan dan koreksi diri. Hal ini menunjukkan bahwa puisi Indonesia memiliki potensi besar dalam terapi puisi untuk mendukung kesehatan mental, serupa dengan puisi-puisi yang digunakan dalam penelitian internasional.

Dapat dideskripsikan bahwa puisi-puisi karya penyair Indonesia seperti "Dengan Puisi, Aku", "Episode", dan "Cipasung" memiliki potensi besar sebagai media biblioterapi untuk kesehatan mental, sejalan dengan temuan dari berbagai penelitian internasional. Puisi-puisi ini tidak hanya membantu dalam ekspresi emosi tetapi juga mendorong refleksi diri dan pemahaman yang lebih dalam. Lebih banyak penelitian diperlukan untuk mengembangkan pendekatan terapi puisi yang lebih holistik dan kontekstual dalam budaya Indonesia.

SIMPULAN

Penelitian ini telah menunjukkan bahwa puisi-puisi Indonesia, seperti Dengan Puisi, Aku karya Taufiq Ismail, Episode karya W.S. Rendra, dan Cipasung karya Acep Zamzam Noor, memiliki potensi yang signifikan sebagai media terapi untuk kesehatan mental. Dengan menggunakan pendekatan psikologi sastra, penelitian ini mengidentifikasi sembilan kriteria yang relevan dalam menilai efektivitas puisi sebagai alat terapi, termasuk tema, bahasa, kedalaman emosional, dan relevansi budaya.

Hasil analisis menunjukkan bahwa ketiga puisi ini secara konsisten mendukung refleksi emosional positif, menghindari tema-tema yang dapat memperburuk kondisi mental seperti keputusan dan rasa bersalah, dan mendorong tanggung jawab individu. Hal ini menunjukkan bahwa puisi-puisi ini tidak hanya berfungsi sebagai karya sastra yang indah, tetapi juga memiliki nilai terapeutik yang dapat digunakan dalam konteks kesehatan mental di Indonesia.

Kontribusi utama penelitian ini adalah pengembangan pemahaman baru tentang bagaimana puisi Indonesia dapat digunakan sebagai alat terapi yang efektif dan relevan secara budaya. Penelitian ini memberikan landasan bagi pengembangan metode terapi puisi yang lebih mendalam dan kontekstual, serta mendorong penggunaan sastra lokal dalam terapi kesehatan mental, yang dapat memperkaya layanan bimbingan dan konseling di Indonesia..

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih, D.D., (2021). *Puisi Mbeling dan Persona Perempuan*. Yogyakarta: Deepublish
- Alschuler, M. A. R. I. (2009). The darkest abyss: Poetry therapy in the treatment of addictions. *The use of creative therapies with chemical dependency issues*, 256-267.
- Chavis, G. G. (2011). *Poetry and story therapy: The healing power of creative expression*. Jessica Kingsley Publishers.
- Furman, R. (2003). Poetry therapy and existential practice. *The Arts in Psychotherapy*, 30(4), 195-200.
- Hedges, D. (2017). *Poetry, therapy and emotional life*. CRC Press.
- Hynes, A. M., & Hynes-Berry, M. (1994). *Biblio/Poetry Therapy: The Interactive Process*. St. Cloud, MN: North Star Press.
- Ismail, T. (2002). *Horison Sastra Indonesia Kitab 1 Puisi*. Jakarta: Ford Foundation.
- Kähmi, K. (2022). Advances in poetry therapy. *Scriptum: Creative Writing Research Journal*, 2(4).

- Karyanta, N. A. (2012). Terapi puisi: Dasar-dasar penggunaan puisi sebagai modalitas dalam psikoterapi. *Wacana*, 4(1).
- Kemala, I. N., Dimiyati, M., & Hidayat, D. R. (2015). Pengaruh terapi menulis puisi terhadap harga diri siswa. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(2), 51-56.
- Leedy, J. (1969). Principles of poetry therapy. In J.J. Leedy (Ed.), *Poetry therapy* (pp. 67-74). Philadelphia: Lippincott.
- Lerner, A. (1997). A look at poetry therapy, *The Arts in Psychotherapy*, Volume 24, Issue 1, 81-89. [https://doi.org/10.1016/S0197-4556\(96\)00055-X](https://doi.org/10.1016/S0197-4556(96)00055-X).
- Lorenz, D. (2020). Journal of Poetry Therapy My unique poem is me: our poems are universal. A creative interactive poetry Therapy inquiry. <https://doi.org/10.1080/08893675.2020.1803617>
- Luxemburg, J. v., dkk. (1991). *Tentang sastra*. Jakarta: Intermasa.
- Malchiodi, C. A. (2005). *Expressive Therapies*. New York: The Guilford Press.
- Mazza, N. (2017). *Poetry Therapy: Theory and Practice*. New York: Routledge.
- Mazza, N. (2022). *Poetry Therapy: Theory and Practice Third Edition*. New York: Routledge.
- Mcardle, S., & Byrt, R. (2001). Fiction, poetry and mental health: expressive and therapeutic uses of literature. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 8(6), 517-524.
- Peterkin, A., & Grewal, S. (2018). Bibliotherapy: The therapeutic use of fiction and poetry in mental health. *International Journal of Person Centered Medicine*, 7(3), 175.
- Philipp, R. (2012). Fostering the art of well-being: An alternative medicine. A compendium of essays on alternative therapy, 3-34.
- Raile, P. (2024). Poetry therapy and Eco-Anxiety—a case study. *Journal of Poetry Therapy*, 37(1), 35-48.
- Riordan, R. J., & Wilson, L. S. (1989). Bibliotherapy: Does it work? *Journal of Counseling & Development*, 67(9), 506–508. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1989.tb02131.x>
- Rokom. (2021, October 7). Kemenkes beberkan masalah permasalahan kesehatan jiwa di Indonesia. Sehat Negeriku. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Sawyer, J. (2004). Toward a pastoral psychotherapeutic context for poetry therapy: A poetry therapy process adaptation of the Hynes and Hynes-Berry biblio/poetry therapy model. *Journal of Poetry Therapy*, 17(3), 155-163.
- Shapiro, J. (2020). Healing words: My journey with poetry and medicine. *Families, Systems, & Health*, 38(3), 334.
- Sharma, D. (2021). Reading and rewriting poetry on life to survive the COVID-19 pandemic, *Journal of Poetry Therapy*, 34:2, 95-108, DOI: 10.1080/08893675.2021.1899631
- Tim Riskesdas 2018. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Wakeman, B. E. (2015). Poetry as research and as therapy. *Transformation*, 32(1), 50-68

