



Pengaruh Puisi Terhadap Kesehatan Emosional : Sebuah Tinjauan Pustaka

Septia Rizqi N.A¹, Nasikhatul Ulla Al Jamiliyati², Sevi Ika Ariana Shafa³, Aisyah Yasmin⁴, Triska Amanda Maulida⁵, Velantika Puja Dwi Nara Syafina⁶, Zahwa Alifia Aura Syfa Setyawati⁷

^{1,3,4,5,6}Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya, Indonesia

²Badan Riset Inovasi Nasional, Indonesia

Corresponding Email : : triskaamandamaulida@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

30 October 2024

Received in revised form

13 November 2024

Accepted 29 December 2024

Available online 06 January 2025

Kata Kunci:

Puisi, Kesehatan Mental, Pengaruh

Keywords:

Poetry, Emotional Health, Effect

ABSTRAK

Penelitian ini menyelidiki dampak puisi terhadap kesehatan mental, dengan fokus pada bagaimana menulis dan membaca puisi dapat membantu mengelola stres, depresi, dan kecemasan. Melalui pendekatan sastra dan eksperimental, terapi puisi telah terbukti meredakan ketegangan emosional, meningkatkan harga diri, dan mendorong introspeksi mendalam. Puisi sebagai alat terapi kreatif tidak hanya mendukung proses pemulihan emosi tetapi juga membangun keseimbangan mental. Temuan penelitian menunjukkan potensi puisi sebagai terapi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dalam berbagai pengaturan terapeutik dan pribadi. Penelitian ini menyelidiki dampak puisi terhadap kesehatan mental, dengan tujuan memahami mekanisme fungsi puisi sebagai alat terapi. Melalui pendekatan sastra dan eksperimental, puisi terbukti mengurangi stres, kecemasan, dan depresi dengan mendorong ekspresi diri dan introspeksi emosi yang mendalam. Menulis atau membaca puisi dapat membantu Anda

mengartikulasikan emosi yang sulit, mendukung proses penyembuhan emosional, dan meningkatkan kesejahteraan mental Anda. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terapi puisi efektif dalam meningkatkan harga diri dan stabilitas emosi pada banyak orang.

ABSTRACT

This study investigated the impact of poetry on mental health, focusing on how writing and reading poetry can help manage stress, depression and anxiety. Through a literary and experimental approach, poetry therapy has been shown to relieve emotional tension, increase self-esteem, and encourage deep introspection. Poetry as a creative therapeutic tool not only supports the emotional recovery process but also builds mental balance. Research findings show the potential of poetry as an effective therapy for improving emotional well-being in a variety of therapeutic and personal settings. This research investigates the impact of poetry on mental health, with the aim of understanding the mechanisms by which poetry functions as a therapeutic tool. Through a literary and experimental approach, poetry is proven to reduce stress, anxiety, and depression by encouraging self-expression and deep emotional introspection. Writing or reading poetry can help you articulate difficult emotions, support the emotional healing process, and improve your mental well-being. This research also shows that poetry therapy is effective in improving self-esteem and emotional stability in many people.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



1. INTRODUCTION

Puisi sebagai salah satu bentuk sastra tidak hanya berfungsi sebagai media ekspresi seni, tetapi juga mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan jiwa seseorang. Puisi adalah bentuk seni ekspresif dan bermakna yang memungkinkan penulis dan pembaca terhubung dengan emosi terdalam mereka. Di dunia yang semakin cepat dan penuh tekanan, kesehatan mental sering kali diabaikan, sehingga berdampak negatif pada kesejahteraan seseorang. Penelitian ini menunjukkan bahwa mengekspresikan emosi melalui seni, khususnya puisi, dapat menjadi cara yang efektif untuk mengurangi kecemasan, depresi, dan stres. Dalam kehidupan yang semakin kompleks dan penuh tekanan, puisi memberikan ruang untuk merefleksikan dan mengolah emosi yang mendalam.

Puisi dapat menyentuh aspek emosional yang sulit diungkapkan secara langsung melalui pilihan kata. Kähmi (2022) menekankan bahwa pendekatan modern terhadap terapi puisi tidak hanya mencakup membaca dan menulis puisi, tetapi juga penggunaan teknik kreatif lainnya seperti metafora dan simbolisme. Hynes dan Hynes-Berry (1994) berpendapat bahwa terapi puisi lebih dari sekedar membaca atau menulis puisi, tetapi juga ditekankan tentang bagaimana karya sastra tersebut dapat memicu diskusi mendalam dan mendukung proses penyembuhan emosional. Puisi telah menjadi bagian integral dari kebudayaan manusia selama berabad-abad, berkembang lebih dari sekedar kreasi estetis menjadi sarana ekspresi emosional. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa puisi memiliki efek terapeutik yang dapat membantu mengatasi berbagai tantangan emosional, mulai dari kesedihan hingga kebahagiaan. Namun, sejauh mana puisi secara spesifik bermanfaat bagi kesehatan mental masih belum jelas. Apakah membaca atau menulis puisi merupakan cara yang efektif untuk mendapatkan kembali hubungan emosional.

Berdasarkan hal di atas Peneliti mempertimbangkan apakah puisi dapat memberikan manfaat kesehatan emosional tertentu melalui mekanisme yang menggabungkan kesadaran diri ekspresi, refleksi emosional, dan hubungan sosial. Membaca atau menulis puisi tidak hanya memberikan kesempatan untuk rileks secara emosional, tetapi juga meningkatkan pemahaman dan pengolahan emosi. Puisi, baik sebagai bentuk terapi kreatif maupun sebagai aktivitas pribadi, dapat menjadi alat yang berharga untuk membantu orang memulihkan dan mengelola keadaan emosi mereka. Puisi dapat digunakan sebagai terapi untuk meningkatkan kesehatan mental dan sebagian diteliti. Terapi puisi banyak dipraktikkan di seluruh dunia, terutama di Amerika Serikat, Jepang, dan Eropa. Beberapa penelitian tentang terapi puisi sebagai bagian dari rehabilitasi skizofrenia telah dilakukan di Eropa, Amerika Serikat, dan Jepang (Bembry et al. 2013).

2. METHOD

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian kualitatif yang menggunakan pendekatan psikologi sastra untuk menganalisis potensi puisi sebagai media terapi kesehatan mental. Pendekatan psikologi sastra, khususnya puisi, serta bagaimana puisi tersebut dapat digunakan sebagai alat terapi. Menganalisis puisi dapat dilakukan dengan cara melihat struktur pembangunnya Atmazaki(dalam Agustiniingsih 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 utama penelitian ini adalah buku Horizon

Sastra Indonesia 1 Kitab puisi 2002 yang merupakan kumpulan puisi- puisi. Penelitian ini berupaya untuk menunjukkan bagaimana puisi merupakan cara efektif untuk menghidupkan kembali hubungan emosional.

3. RESULT AND DISCUSSION

Penelitian menunjukkan bahwa puisi dapat berdampak besar pada kesehatan mental Anda. Terapi puisi dapat digunakan sebagai bentuk psikoterapi kreatif untuk membantu orang mengekspresikan emosi terdalamnya dan mengurangi stres, depresi, dan kecemasan. Puisi memfasilitasi proses introspeksi mendalam, merangsang relaksasi emosional, dan meningkatkan kesejahteraan mental. Beberapa penelitian menegaskan bahwa menulis dan membaca puisi memiliki efek terapeutik dan dapat membantu meningkatkan harga diri dan keseimbangan emosional.

Terapi puisi mengacu pada penggunaan puisi sebagai alat untuk mendukung kesehatan mental melalui refleksi diri dan ekspresi kreatif. Puisi memberikan ruang untuk mengakses emosi yang mendalam dan mengungkapkan emosi yang sulit diungkapkan melalui kata-kata biasa. Hal ini dapat membantu meredakan kecemasan, mengurangi stres, dan mengatasi depresi. Menulis dan membaca puisi menciptakan hubungan emosional, meningkatkan harga diri, dan memberikan kenyamanan psikologis melalui pengakuan perasaan dan pengalaman pribadi. Terapi ini efektif untuk berbagai usia dan sering digunakan dalam kelompok konseling dan dukungan.

Discussion

Pembahasan jurnal tentang dampak puisi terhadap kesehatan emosional ini berfokus pada bagaimana puisi dapat digunakan sebagai alat terapi emosional. Puisi membantu orang mengeksplorasi dan memahami emosi mereka. Emosi seringkali tersembunyi atau sulit diungkapkan. Menggunakan puisi dalam terapi memungkinkan terjadinya introspeksi mendalam, meningkatkan kesehatan psikologis dan mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Terapi puisi juga membantu meningkatkan harga diri dan memberikan ruang aman untuk mengekspresikan emosi secara terstruktur dan artistik.

Menulis dan membaca puisi meningkatkan pemikiran pribadi dan memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang pengalaman emosional. Puisi dapat membantu menenangkan pikiran yang sedang kebingungan, mengurangi stres dan kecemasan, serta meredakan depresi. Interaksi ini mendorong penemuan makna pribadi dan memberikan rasa hubungan emosional.

Dalam konteks terapeutik, puisi digunakan sebagai media untuk melibatkan klien dalam eksplorasi psikologis dan memungkinkan mereka mengartikulasikan emosi yang sulit diungkapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini terbukti meningkatkan harga diri dan kestabilan emosi. Efek terapeutik puisi juga terbukti efektif bagi kelompok rentan, seperti mereka yang menderita trauma, penyakit mental, atau kondisi emosional yang parah.

4. CONCLUSION

Penelitian menunjukkan bahwa puisi memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental. Menulis dan membaca puisi dapat membantu Anda mengatasi stres, depresi, dan kecemasan, serta meningkatkan harga diri dan keseimbangan mental. Terapi puisi memungkinkan terjadinya introspeksi mendalam dan memungkinkan Anda

mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Sebagai alat terapi yang kreatif, puisi meningkatkan kesejahteraan emosional, memberikan intervensi yang efektif dalam berbagai situasi terapeutik dan pribadi, serta mendukung proses pemulihan dan pengelolaan keadaan emosional.

5. ACKNOWLEDGE

Terima kasih kepada lembaga dan pimpinan jurnal KIRANA yang telah memberikan kesempatan untuk menjadi bagian dari jurnal tersebut, jurnal ini dibuat secara mandiri sebagai salah satu kewajiban dalam tridarma perguruan tinggi.

6. REFERENCES

- Agustiningih, D. D., & Nurhadi, J. (2024). POTENSI PUISI INDONESIA SEBAGAI MEDIA BIBLIOTERAPI KESEHATAN MENTAL. *Semantik*, 13(2), 256-276. <https://doi.org/10.22460/semantik.v13i2.p256-276>.
- Dian, S., Rachelia, A., Karol, C., & Putri, N. (2023, November). Interpretasi Lagu "Rayuan Perempuan Gila" Karya Nadin Amizah sebagai Pemahaman tentang Kesehatan Mental. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)* (Vol. 2, pp. 446-456). <https://proceeding.unesa.ac.id/index.php/sniis/article/view/824>.
- Hamsiah, A., Wikaningtyas, R., Bunga, J., Dia, E. E., Maisaroh, S., Kurniati, Y., ... & Serapina, S. (2023). *Pengantar Bahasa Dan Sastra Indonesia*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia
- Parnawi, A. (2021). *Psikologi perkembangan*. Deepublish.
- Putriani, L. (2021). Konselor Dalam Bimbingan Dan Konseling Kelompok Dengan Expressive Arts Therapy. *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 29-37. <https://doi.org/10.24260/as-syamil.v1i2.480>
- Saras, T. (2023). *Anggur: Keindahan Rasa, Kesehatan, dan Budaya*. Tiram Media.
- Wicaksono, A. (2014). *Menulis Kreatif Sastra: dan Beberapa Model Pembelajarannya*. Garudhawaca.
- Wahyudi, A., Yuwanto, L., & Rofik, A. (2023). Holistic Approach for Cancer Patients: Integration of Therapeutic Gardens and Person Centered Care (Literature Review). *Formosa Journal of Science and Technology*, 2(10). <https://doi.org/10.55927/fjst.v2i10.6434>.
- Windusari, T. (2014). Gaya bahasa kumpulan puisi hujan bulan Juni Karya Sapardi Djoko Damono dan implikasinya terhadap pembelajaran sastra di Sekolah Menengah Pertama