



## TERAPI MENULIS SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KOMUNIKASI INTRAPERSONAL (STUDI PADA KLIEN ESQ HIPNOTERAPI KLINIK)

Nur Afianty  
Prodi Magister Ilmu Komunikasi  
Universitas Pasundan Bandung  
nur.afianty@gmail.com

### Abstract (English)

Intrapersonal communication is believed to be a form of self-healing, especially to help deal with mental health disorders. Based on the results of the Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), as many as one in three teenagers aged 10-17 years in Indonesia have mental health problems. That number is equivalent to 15.5 million teenagers in the country. As many as one in 20 teenagers aged 10-17 years in Indonesia also experience mental disorders. This research discusses writing therapy in an effort to improve intrapersonal communication. This research uses qualitative methods with case study analysis using communication psychology theory and develops intrapersonal communication processes, namely sensation, perception, memory and thinking. The conclusion of this study found that writing therapy can help someone carry out intrapersonal communication which functions to maintain and treat mental health disorders. The form of writing therapy that is applied requires development that will enrich the repertoire, especially the science of intrapersonal communication.

### Article History

Submitted: 15 May 2024

Accepted: 24 May 2024

Published: 25 May 2024

### Key Words

Intrapersonal Communication,  
Writing Therapy, Mental  
Health

### Abstrak (Indonesia)

Komunikasi intrapersonal dipercaya sebagai bentuk *self healing* terutama untuk membantu menangani gangguan kesehatan mental. Berdasarkan hasil survei *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS), sebanyak satu dari tiga remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. Jumlah itu setara dengan 15,5 juta remaja di dalam negeri. Sebanyak satu dari 20 remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia juga mengalami gangguan mental. Penelitian ini membahas tentang terapi menulis dalam upaya peningkatan komunikasi intrapersonal. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan analisis studi kasus dengan menggunakan teori psikologi komunikasi dan mengembangkan proses komunikasi intrapersonal yaitu sensasi, persepsi, memori dan berpikir. Kesimpulan penelitian ini menemukan bahwa terapi menulis dapat membantu seseorang melakukan komunikasi intrapersonal yang berfungsi menjaga dan menangani gangguan kesehatan mental. Bentuk terapi menulis yang diterapkan memerlukan pengembangan yang akan mengayakan khasanah terutama ilmu komunikasi intrapersonal.

### Sejarah Artikel

Submitted: 15 May 2024

Accepted: 24 May 2024

Published: 25 May 2024

### Kata Kunci

Komunikasi Intrapersonal,  
Terapi Menulis, Kesehatan  
Mental





## PENDAHULUAN

Satu dari tiga remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia memiliki masalah kesehatan mental, berdasarkan hasil survei Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS). Jumlah itu setara dengan 15,5 juta remaja di dalam negeri. Sebanyak satu dari 20 remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia juga mengalami gangguan mental. Gangguan cemas menjadi gangguan mental paling banyak diderita oleh remaja, yakni 3,7%. Sebanyak 1% mengalami gangguan depresi mayor, gangguan perilaku sebesar 0,9%, gangguan stres pasca-trauma (PTSD) sebesar 0,5% yang mengalami. Hasilnya, sebanyak satu dari 20 remaja merasa lebih depresi, cemas, merasa kesepian, dan sulit untuk berkonsentrasi. Kondisi tersebut berdampak memburuknya proses komunikasi yang bersangkutan hingga merasa sudah tidak mengenal dirinya lagi.

Proses komunikasi yang terjadi didalam diri individu, atau dengan kata lain proses berkomunikasi dengan diri sendiri adalah komunikasi intrapersonal pendapat dari Hafied Cangara. Saat seseorang memberi arti terhadap suatu objek yang diamatinya dan terpikir sesuatu dalam pikirannya maka terjadinya proses komunikasi. Objek yang dimaksud bagi manusia bisa berbagai benda, peristiwa, kejadian alam, pengalaman, atau fakta, baik yang terjadi di luar maupun di dalam diri seseorang. Hal itu menjadi dasar manusia dalam berkomunikasi dengan diri sendiri dalam proses pengambilan keputusan antara ya atau tidak, mempertimbangkan untung ruginya suatu keputusan yang akan diambil. Ini adalah salah satu metode komunikasi intrapersonal komunikasi dengan diri sendiri.

Salah satu wujud bentuk komunikasi intrapersonal adalah dengan menulis. Saat menulis seseorang sedang mengajak dialog antara aku dan batin. Seolah-olah batin bertanya dan aku menjawab atau sebaliknya. Dengan menulis seseorang dapat berkomunikasi dengan dirinya sendiri karena terlibat secara emosional, hati dan perasaan terlebih lagi ditulis dengan tangan sendiri. Ketika seseorang mengalami suatu masalah batin, tidak semua orang mampu mengeksperiksan dan mengkomunikasikan apa yang apa yang dirasakannya. Menulis bisa menjadi cara mengekpresikan pikiran dan perasaan karena saat tidak mampu mengungkapkannya tidak jarang akhirnya melakukan perilaku buruk yang malah semakin merugikan diri sendiri maupun orang lain yang akhirnya hanya memendam masalah itu sendiri tanpa berusaha menyelesaikan. Maka salah satu penyelesaiannya adalah melibatkan diri sendiri (*self healing*). Komunikasi dengan diri sendiri atau komunikasi intrapersonal perlu dilakukan sebagai langkah penyelesaian,



karena pelaku dan penerimanya adalah diri sendiri. Hal ini tentu berkaitan dengan *self healing*. Menyelesaikan masalah adalah sebagai cara berdamai dalam mencari penyelesaian masalah. *Self healing* dalam penelitian dilakukan dengan cara terapi menulis.

Berdasarkan latarbelakang tersebut mendorong penulis untuk melakukan penelitian terkait terapi menulis dalam upaya peningkatan komunikasi intrapersonal. Aktifitas sederhana yang mampu membantu seseorang terjaga kesehatan mentalnya dan bahkan pulih dari gangguan kesehatan mental yang sebelumnya terjadi.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan deskriptif kualitatif dengan design studi kasus. Pendekatan kualitatif bertujuan untuk mendeskripsikan dan memperoleh data secara jelas proses terapi menulis dalam upaya peningkatan komunikasi intrapersonal. Subjek penelitian ini adalah klien esq hipnoterapi di klinik dan praktisi dalam bidang terkait. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Teknik analisis data Miles and Huberman (dalam Sugiyono, 2013), yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, kesimpulan dan verifikasi data. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan observasi, wawancara mendalam, serta dokumentasi ataupun gabungan ketiganya, Reduksi data penelitian ini dilakukan dengan merangkum, memilah dan memilih hal pokok, lalu memfokuskan ke hal penting. Sehingga data yang sudah direduksi mampu memberi gambaran mendalam. Penyajian data penelitian ini menggunakan teks naratif. Melalui penyajian data, peneliti dapat dengan mudah memahami apa yang terjadi, serta merencanakan langkah ke depannya. Penarikan kesimpulan dilakukan setelah dilakukan analisa terhadap temuan data penelitian dan verifikasi ulang terhadap bukti yang didapat dari lapangan.

## **PEMBAHASAN**

Bentuk penerapan terapi menulis menggunakan empat jenis bentuk terapi menulis, yaitu terdiri dari : (1) Terapi menulis detox, yang berfungsi menyalurkan energi emosi negatif yang dialami klien. (2) Terapi menulis jurnal syukur, yang berfungsi melatih klien mampu mengalihkan fokus kepada sesuatu yang positif saja. Jurnal syukur dilakukan dengan tiga level yaitu bersyukur atas apa yang didapatkan, bersyukur dengan yang orang



lain miliki agar mampu merasakan energi positif yang orang lain miliki dan bersyukur dengan situasi apapun bahkan masalah atau ujian agar mampu belajar mengambil hikmah dari setiap kejadian. (3) Terapi menulis scripting, yaitu merupakan salah satu metode *Law of Attraction* (LoA) yang bertujuan untuk menuliskan segala hal yang dirasakan dan diinginkan. Dan ketika seseorang memercayai apa yang dituliskan, maka di situlah scripting bekerja. Menulis mampu membuat seseorang meyakini dan mewujudkan harapannya. Menuliskan keadaan saat ini dengan mengungkapkan emosi yang ingin dirasakan kemudian bagaimana seseorang bicara tentang hasil yang diinginkan serta rasa yang ingin dimiliki. yaitu menulis impian yang berfungsi melatih klien memiliki optimisme bahwa masa depannya. (4) Terapi menebalkan Al Quran atau metode *follow the line* merupakan sebuah metode bermanfaat untuk membentuk mentalitas positif kepada setiap orang yang melakukan dan mempelajarinya. Menerapkan metode ini adalah terbentuknya pola pikir secara berulang atau terjadinya repetisi. Menentukan seseorang dalam melihat suatu hal antara benar dan salah, membangun karakter manusia yang semakin bertakwa yang sejatinya telah ditanamkan oleh Allah SWT.

## HASIL

Penelitian yang dilakukan mengenai terapi menulis terbukti dapat membantu klien meningkatkan komunikasi intrapersonal. Seseorang yang bersyukur merasakan tingginya perasaan positif, kepuasan hidup, semangat hidup, dan membangun sikap optimis baik di masa depan. Klien yang memiliki kebiasaan kuat dalam bersyukur atau berterima kasih memiliki kemampuan sikap empati kepada orang lain dan mampu melihat dari sudut pandang orang lain. Maka karena sehat secara holistik bukan hanya fisik saja namun juga mental maka edukasi mengenai kesehatan menjadi tugas bersama bukan hanya di dunia kesehatan namun juga dunia pendidikan mengingat tingginya juga angka klien dengan gangguan kesehatan mental di tingkat remaja. Terdapat pula kaitan antara religius seseorang dengan sikap bersyukur. Kecenderungan bersyukur lebih banyak dilakukan mereka yang secara teratur, rutin berdoa dan ibadah salah satunya juga dengan menebalkan Al Quran. Seseorang yang bersyukur lebih cenderung mengakui keyakinan akan keterkaitan seluruh kehidupan, menemukan kembali fitrahnya sebagai manusia dan lebih dekat dengan Allah dan Nabi Muhammad. Salah satu cara sosialisasi terapi menulis menebalkan Al Quran bisa disebarkan lebih luas lagi karena bisa untuk semua kalangan



dan usia. Terapi menulis membantu seseorang untuk terjaga kesehatan mentalnya, berpikir positif bahkan dalam mengambil keputusan. Menguraikan perasaan emosionalnya menjadikan perasaannya lebih lega sebuah langkah untuk membantunya lebih bahagia. Menuliskan juga dijadikan sebagai bentuk dialog dengan diri sendiri sehingga seseorang selesai dengan dirinya dan mampu mengenal dirinya lebih baik. Saat seseorang bahagia maka ia akan mampu membahagiakan orang-orang sekitarnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anas Ahmadi, *Psychowriting Menulis Perspektif Psikologi*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2020)
- Anxiety and Depression Association of America (ADAA). (2018). Facts and statistics. <https://adaa.org/about-adaa/press-room/facts-statistics>.
- Ardial, *Paradigma dan Model Penelitian Komunikasi*, (Jakarta, Bumi Aksara, 2013)
- Bahrien, B., & Ardianty, S. (2017). Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 141–148. [.doi:10.15575/psy.v4i1.1227](https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1227)
- Hayat, A. (2014). Kecemasan dan metode pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, XII(1), 52-62. <http://dx.doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Harjani Hefni, *Komunikasi Islam*, (Jakarta; Prenadamedia Group, 2017)
- Hill, Anne, Watson, James, et.al. 2007. *Key Themes in Interpersonal Communication: Cukture, Identity and Performance*. Poland: The McGraw Hill Companies. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20221010/4041246/kemenkes-kembangkan-jejaring-pelayanan-kesehatan-jiwa-di-seluruh-fasyankes/>. Diakses pada 12 Mei 2023
- <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/10/27/survei-populix-1-dari-2-penduduk-indonesia-punya-masalah-kesehatan-mental>. Diakses pada 12 Mei 2023