

Tesis Nur Afianty Usman MIK

by Nur Afianty Usman MIK

Submission date: 25-May-2024 09:28AM (UTC+0700)

Submission ID: 2387636681

File name: Cek_Turnitin_Nur_Afianty_Bab_1,4,5_-_Tika_Nur_Afianty.doc (303.5K)

Word count: 9343

Character count: 59991

**TERAPI MENULIS SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN
KOMUNIKASI INTRAPERSONAL**

(STUDI PADA KLIEN ESQ HIPNOTERAPI KLINIK)

TESIS

Untuk Memperoleh Gelar Magister Ilmu Komunikasi
dalam Bidang Ilmu Komunikasi pada Universitas Pasundan Bandung

Oleh :

NUR AFIANTY USMAN
NPM : 228080008



**PROGRAM STUDI
MAGISTER ILMU KOMUNIKASI
PASCASARJANA UNIVERSITAS PASUNDAN
BANDUNG
2023**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Komunikasi menjadi proses penting dalam kehidupan manusia sebagai makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri. Kita menghabiskan waktu lebih banyak untuk berkomunikasi antara lain saat berbicara, mendengar, berdialog dengan orang lain bahkan dengan diri kita sendiri. Proses berpikir, merenung, meditasi dan lainnya merupakan salah satu bentuk komunikasi dengan diri sendiri (*intrapersonal*), namun terkadang banyak yang tidak menyadari bahwa mereka sedang melakukan sebuah komunikasi karena komunikasi sering dihubungkan dengan dua orang atau lebih saja (Yogi, 2021).

Kebanyakan manusia lebih sering menginterpretasikan komunikasi sebagai bentuk interaksi antara dua orang atau lebih sehingga apa yang dipikirkan, dibayangkan dan diingat mereka dianggap bukanlah sebuah komunikasi. Bukan tanpa alasan karena berbicara untuk komunikasi maka tidak terlepas hubungannya dengan manusia lain sebagai makhluk sosial. Sedangkan proses interaksi yang mereka lakukan akan menimbulkan suatu proses sensasi, persepsi, memori dan berpikir yang merupakan bagian dari komunikasi *intrapersonal*. Komunikasi *intrapersonal* menunjang dan

menopang semua komunikasi setiap individu (Rakhmat dalam Nabilah, 2019).

¹¹ Hafied Cangara mendefinisikan Komunikasi Intrapersonal sebagai proses komunikasi yang terjadi didalam diri individu, atau dengan kata lain proses berkomunikasi dengan diri sendiri. Terjadinya proses komunikasi disini karena adanya seseorang yang memberi arti terhadap suatu objek yang diamatinya atau terbetik dalam pikirannya. Objek dalam hal ini bisa saja dalam bentuk benda, kejadian alam, peristiwa, pengalaman, fakta yang mengandung arti bagi manusia, baik yang terjadi di luar maupun di dalam diri seseorang. Dalam proses pengambilan keputusan, sering kali seseorang dihadapkan pada pilihan Ya atau Tidak. Keadaan seperti ini membawa seseorang pada situasi berkomunikasi dengan diri sendiri, terutama dalam mempertimbangkan untung ruginya suatu keputusan yang akan diambil. Cara ini hanya bisa dilakukan dengan metode komunikasi intrapersonal (*Intrapersonal communication* atau 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. ¹³ Ketika seseorang mengalami suatu masalah—terlebih masalah batin—maka menulis bisa menjadi cara mengungkapkan pikiran dan

perasaan. Pada hakikatnya, saat mengalami suatu masalah tidak semua orang sanggup mengkomunikasikan apa yang dirasakan dengan baik. ¹³ Banyak orang yang akhirnya melakukan perilaku buruk yang malah semakin merugikan diri sendiri maupun orang lain. Tak jarang juga orang yang hanya memendam masalah itu sendiri tanpa berusaha menyelesaikan. Maka salah satu penyelesaiannya adalah melibatkan diri sendiri (*self healing*). Komunikasi perlu dilakukan sebagai langkah penyelesaian. Komunikasi yang dimaksud ialah komunikasi intrapersonal karena diri sendiri sebagai pelaku dan penerima. Hal ini tentu berkaitan dengan *self healing*. Terjun ke dalam suatu masalah bukan maksud memperburuk keadaan, tetapi ditujukan sebagai cara berdamai dalam mencari penyelesaian masalah.

⁷ *Self healing* merupakan salah satu proses komunikasi intrapersonal dengan cara memberikan ruang dan waktu pada diri kita sendiri untuk menyembuhkan luka batin yang dialami. *Self healing* tidak hanya menyembuhkan luka jiwa tetapi juga tubuh kita. Salah satu upaya untuk mengurangi kecemasan dapat dilakukan dengan *self healing*. *Self healing* merupakan istilah yang menggunakan proses dan berprinsip bahwa tubuh manusia merupakan sesuatu yang mampu memperbaiki dan menyembuhkan dirinya sendiri melalui cara – cara tertentu dan alamiah. (Bahrien & Ardianty, 2017).

Komunikasi intrapersonal dipercaya sebagai bentuk self healing terutama untuk membantu menangani gangguan kesehatan mental.⁹ 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. Angkanya setara dengan 2,45 juta remaja di tanah air. Gangguan cemas menjadi gangguan mental paling banyak diderita oleh remaja, yakni 3,7%. Gangguan mental tersebut merupakan gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas secara menyeluruh. Posisinya diikuti oleh gangguan depresi mayor dengan proporsi 1%. Masalah kesehatan mental terbanyak berikutnya adalah gangguan perilaku sebesar 0,9%. Lalu, ada 0,5% remaja yang mengalami gangguan stres pasca-trauma (PTSD). Hasilnya, sebanyak satu dari 20 remaja merasa lebih depresi, cemas, merasa kesepian, dan sulit untuk berkonsentrasi dibandingkan sebelum pandemi Covid-19.

¹² Menurut Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat Maria Endang Sumiwi mengungkapkan bahwa dalam beberapa tahun terakhir presentase masyarakat yang mengalami gangguan kesehatan mental meningkat. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan Kementerian Kesehatan tahun 2018 menunjukkan prevalensi Rumah Tangga dengan anggota menderita gangguan jiwa skizofrenia meningkat dari 1,7 permil menjadi 7 permil di

tahun 2018. Gangguan mental emosional pada penduduk usia dibawah 15 tahun, juga naik dari 6,1% atau sekitar 12 juta penduduk (Riskesdas 2013) menjadi 9,8% atau sekitar 20 juta penduduk. “Kondisi ini diperburuk dengan adanya COVID-19. Saat pandemi, masalah gangguan kesehatan jiwa dilaporkan meningkat sebesar 64,3% baik karena menderita penyakit COVID- 19 maupun masalah sosial ekonomi sebagai dampak dari pandemi,” kata Dirjen Endang.

² Isu kesehatan mental menjadi hal yang sangat penting bagi kehidupan. Sebab, apabila masalah ini terus diabaikan dan dibiarkan berlarut-larut, maka akan mengancam kondisi psikis dan fisik yang dapat membahayakan diri kita di masa depan. Hasil survei Populix menunjukkan bahwa satu dari dua masyarakat Indonesia merasa bahwa dirinya punya masalah kesehatan mental. Persentasenya sebanyak 52%. “Setengah dari responden tahu bahwa mereka mungkin memiliki masalah kesehatan mental, terutama di kalangan 18-24 tahun dan mereka telah menyadarinya selama enam bulan terakhir,” demikian dikutip dari hasil survei Populix.

Survei itu juga mengungkapkan sejumlah gejala kesehatan mental yang dialami responden, di antaranya perubahan suasana hati (26%), perubahan kualitas tidur dan nafsu makan (19%), ketakutan berlebihan atau cemas (18%), kelelahan parah (10%), hingga merasa bingung, pelupa, pemarah (8%). Mayoritas atau 59% responden tersebut mengatakan bahwa masalah keuangan atau finansial menjadi pemicu utama terkait permasalahan mental

yang mereka alami. Faktor pemicu terbesar lainnya karena kesepian yakni 46. Adapun survei ini dilakukan melalui aplikasi Populix pada 16-17 September 2022 terhadap 1.005 responden berusia 18-54 tahun di seluruh Indonesia. Mayoritas responden adalah pekerja (60,5%) dan pelajar (26%) dengan status lajang (50%) dan 40% menikah.

Gambar 1.1 Presentase Masyarakat Indonesia yang Punya Masalah Kesehatan Mental di Indonesia (2022)

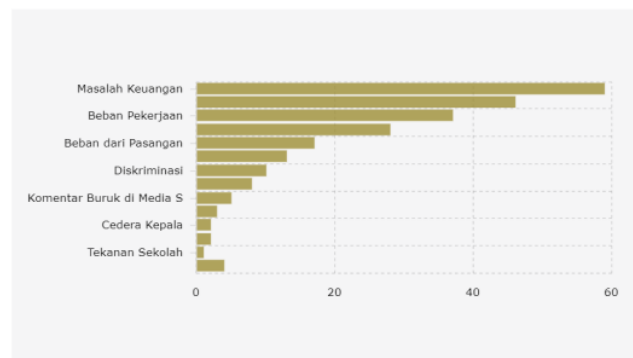


Berikut gejala umum kesehatan mental di Indonesia, yaitu perubahan mood (26%), perubahan kualitas tidur (19%), takut atau cemas berlebihan (18%), kelelahan parah (10%), perasaan bingung, marah, mudah tersinggung, gelisah, cemas, ketakutan (8%). Sementara itu, faktor pemicu kesehatan mental di Indonesia terkait kondisi perekonomian yang tak menentu, rasa kesepian, beban pekerjaan, hingga beban dari pasangan. Faktor pemicu kesehatan mental di Indonesia, yaitu masalah keuangan (59%), kesepian (46%), beban pekerjaan (37%), trauma masa lalu (28%),

beban dari pasangan (17%), tinggal di lingkungan buruk (13%), diskriminasi (10%), korban perundungan (8%), komentar buruk di media sosial (5%), kekerasan di rumah (3%), cedera kepala (2%), permasalahan keluarga (2%), tekanan sekolah (1%), lainnya (4%).

Survei tersebut dilakukan secara online melalui aplikasi Populix terhadap 1.005 responden laki-laki dan perempuan berusia 18-54 tahun. Penelitian dilakukan pada 16-17 September 2022.

Gambar 1. 2 Faktor Pemicu Gangguan Kesehatan Mental di Indoneisa (2022)



¹ Kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah pengalaman negatif pada masa lalu, pikiran yang tidak rasional, perfeksionisme yang tinggi, generalisasi yang tidak tepat, adanya asumsi yang diyakini secara pribadi (Nevid *et al.*, 2005) Gejala kecemasan dan depresi seringkali tidak dapat dipisahkan dan menyebabkan perilaku maladaptif (Mohammadian *et al.*, 2011). Kecemasan yang dirasakan

individu tidak selalu berdampak negatif, munculnya perasaan cemas juga seringkali menimbulkan gagasan-gagasan kreatif dan mampu memotivasi individu menjadi lebih produktif. Cemas merupakan reaksi yang wajar dimiliki seseorang (Corey, 1996). Kecemasan juga berguna dalam memotivasi dan mendorong seseorang dalam melakukan suatu aktifitas misalnya belajar menjelang ujian. Kecemasan akan menjadi tepat ketika individu mampu dalam merespon secara tepat berdasarkan ancaman yang dihadapi, akan menjadi abnormal ketika tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman atau bahkan tanpa ada penyebab yang mengikuti terjadi (Nevid *et al.*, 2005).

Beberapa data terbaru menunjukkan tahun 2023 banyak persoalan yang mendera. Sebagian masyarakat tetap berjuang melewati kekalutan dan menemukan jalan keluar. Dari data Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (Simfoni PPA) sepanjang tahun 2023-Juni 2023, terdapat 15.921 kasus kekerasan terhadap perempuan yang dilaporkan dengan jumlag korban mencapai 16.275 orang. Berdasarkan data Polri sampai Juli 2023, kasus KDRT mencapai 2.261 kasus yang didominasi kekerasan fisik yakni 1.848 kasus, sisanya kekerasan psikis (133), kekerasan seksual (61), pemaksaan hubungan seksual (2) dan penelantaran ekonomi (217).

Dikutip dalam harian kompas 31 Desember 2023, peneliti budaya populer dan gaya hidup Pascasarjana Universitas Pasundan bandung, Idi

Subandi Ibrahim, mengatakan masyarakat semakin membutuhkan kelapangan hati. Setiap insan perlu ikhlas setelah berupaya semampunya. Idi tak menampik gaya hidup terkiri memacu masyarakat berlomba-lomba menilai keberhasilan berdasarkan materialisme. Sikap ikhlas akan membantu lebih bahagia karena rasa bahagia akan tertutup saat membanding-bandingkan dengan orang lain. Menurut Idi, publik perlu lebih dekat dengan mereka yang selama ini menyayanginya untuk memulihkan jiwa-jiwa yang terusik. Media sosial, televisi hingga lingkungan sangat berpengaruh terhadap pandangan yang dapat membunahkan pikiran.

Berdasarkan fakta yang telah dipaparkan dan ¹ penelusuran penulis diketahui bahwa kecemasan orang dewasa dapat ditangani dengan mindfulness based stress reduction (Munazilah & Hasanat, 2018); terapi bacaan Al-qur'an (Idham & Ridha, 2017); relaksasi (Hayat, 2014); dan ¹ terapi menulis (Susilowati & Hasanat, 2011). Kecemasan yang dialami orang dewasa akibat adanya pengalaman traumatis yang dapat diatasi dengan menggunakan berbagai cara, salah satunya dengan mengekspresikan emosinya melalui tulisan atau dengan terapi menulis. Terapi menulis merupakan bentuk intervensi dengan meminta individu yang mengalami kecemasan dengan mengekspresikan pikiran dan perasaannya dalam bentuk tulisan.

Individu diminta menuliskan pengalaman-pengalaman emosional maupun traumatis yang dialami di masa lalu (Susilowati & Hasanat, 2011). Menulis peristiwa-peristiwa yang berkesan atau traumatis berpengaruh terhadap peningkatan system imun, Kesehatan mental, mengurangi keluhan-keluhan fisik dan strategi yang dapat dilakukan untuk menyesuaikan diri atau koping terhadap stress atau kecemasan yang dimiliki (Pennebaker, 1997). Penggunaan terapi menulis dapat dilakukan oleh berbagai pihak dari anak-anak hingga orang dewasa dan lanjut usia dengan berbagai latar belakang pendidikan maupun individu dengan kasus kriminal. Individu seringkali merasa sedih dan menangis ketika diminta untuk menuliskan pengalaman traumatis yang dimiliki, namun sebagian besar juga mengungkapkan bahwa pengalaman menulis bermakna dan berharga bagi kehidupan mereka (Pennebaker & Chung, 2011).

Berdasarkan paparan di atas dapat diketahui bahwa kecemasan membawa dampak buruk bagi individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Salah satu intervensi yang dapat diberikan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada orang dewasa yang memiliki pengalaman traumatis yaitu dengan memberikan intervensi terapi menulis (*writing healing therapy*). Terapi menulis adalah bentuk terapi yang dilakukan di ESQ Hipnoterapi Klinik setelah klien melakukan sesi hipnoterapi. Tujuannya sebagai bentuk terapi lanjutan agar gejala gangguan kesehatan mental yang dialami klien berkurang gejalanya.

ESQ hipnoterapi klinik adalah salah satu unit bisnis dari ESQ Group yang memberikan layanan hipnoterapi secara private antara coach dan klien. ESQ Leadership lahir dan hadir di Indonesia sejak tahun 2000. Bermula dari sebuah buku yang ditulis oleh Dr. HC. Ary Ginanjar Agustian, ESQ bertransformasi menjadi lembaga pelatihan Sumber Daya Manusia (SDM) yang lengkap dan komprehensif. Untuk itu ESQ Leadership Center terus bergerak dan berbenah lewat pelatihan-pelatihan yang bertujuan membentuk karakter tiap-tiap individu/organisasi. Sesuai dengan core ESQ, program-program training yang diadakan menggunakan metode yang menggabungkan 3 potensi manusia, yakni Kecerdasan Intelektual (IQ), Emosional (EQ), dan Spiritual (SQ). Selama ini ketiga potensi itu terpisah dan tidak didayagunakan secara optimal dalam membangun SDM. Akibatnya, terjadi krisis moral dan split personality yang berdampak pada menurunnya kinerja, tidak mengenal jati diri, hingga kehilangan makna hidup.

Setelah sukses selama 23 tahun Training ESQ hadir sebagai solusi untuk menjawab permasalahan-permasalahan terkini yang ada di tengah masyarakat. Dengan menggunakan metode spiritual engineering yang komprehensif, training ESQ menggabungkan tiga potensi manusia (IQ, EQ, dan SQ) untuk berbagai jenis modul yang diberikan. ⁸ Tujuannya, untuk membentuk karakter tangguh, peningkatan produktivitas, dan melahirkan kehidupan yang bahagia, serta penuh makna. ESQ Leadership Center telah

menjadi salah satu lembaga pelatihan Sumber Daya manusia terbesar di Asia Tenggara. Salah satu inovasinya adalah Training ESQ Hipnoterapi Sertifikasi untuk melahirkan profesi seorang coach yang memberikan jasa layanan hipnoterapi kepada seseorang yang membutuhkan terapi kesehatan mental yang disebut dengan klien. Berbeda dengan Training ESQ, materi diberikan oleh Trainer kepada peserta secara masal, namun ESQ Hipnoterapi dilakukan secara private antara coach dan klien.

Berdasarkan keterangan tersebut, maka penulis memilih ESQ hipnoterapi klinik menjadi lokus penelitian, mengerucut untuk klien ESQ Hipnoterapinya. Penulis menggunakan analisis SWOT (*Strength, weakness, Opportunity, Treath*) untuk dapat menyusun suatu rencana yang matang untuk mencapai tujuan dan sebuah bentuk analisa situasi dan kondisi yang bersifat deskriptif. Analisis ini bermanfaat untuk mengetahui suatu permasalahan dari empat sisi yang berbeda, yaitu kekuatan, kelemahan, peluang, dan ancaman. Menurut Kottler dalam Nawawi (2012:37) dinyatakan bahwa : “Hasil dari analisis ini dapat memberikan rekomendasi untuk meningkatkan kekuatan dan mempertahankan peluang, serta pada saat yang bersamaan mengurangi kelemahan dan menghindari potensi ancaman. Analisis SWOT juga berperan sebagai instrumen yang bermanfaat dalam aktivitas analisis strategis. Dengan analisis ini, organisasi dapat meminimalisir kelemahan dan menekan dampak ancaman yang harus dihadapi. Secara umum manfaat analisis SWOT adalah sebagai berikut:

Organisasi perusahaan menjadi lebih memahami kekuatannya dan memberikan rekomendasi untuk meningkatkannya, melihat suatu peluang dan dapat mempertahankan peluang, mengetahui kelemahan serta mencari solusi untuk mengurangi kelemahan tersebut, mengetahui potensi ancaman serta mencari solusi untuk menghindari ancaman tersebut

Penulis melakukan prasurvey kepada dua puluh klien ESQ Hipnoterapi yang pernah melakukan terapi menulis. Melalui identifikasi awal, Analisa AWOT pada ESQ hipnoterapi klinik adalah sebagaimana tertulis pada table 1.1 berikut ini :

Tabel 1. 1 Analisis SWOT Terapi Menulis pada layanan ESQ Hipnoterapi Klinik

<p><i>Strength</i> (Kekuatan)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Klien merasa tenang saat menulis 2. Klien merasa damai saat menulis 3. Klien merasa puas dan lega setelah menulis 4. Klien bisa melepaskan emosi negatif saat menulis 5. Klien muncul sikap optimis setelah menulis 6. Klien merasa bahagia setelah menulis
<p><i>Weakness</i> (Kelemahan)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Klien kesulitan mengatur waktu untuk menulis 2. Klien merasa bingung untuk fokus memulai menulis 3. Klien kesulitan melawan rasa malas 4. Klien tidak percaya diri dengan tulisannya 5. Klien kurang memiliki referensi 6. Klien tidak punya motivasi untuk menulis

<p><i>Opportunity</i> (Peluang)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Edukasi klien tentang manfaat menulis 2. Menyederhanakan konsep menulis 3. Dampak positif setelah menulis 4. Menulis membantu menjaga kesehatan mental 5. Menulis meningkatkan system kekebalan tubuh 6. Menulis membantu memulihkan emosi, memori atau daya ingat 7. Menulis mengasah kemampuan komunikasi 8. Menulis membuat hidup lebih 9. produktif
<p><i>Treath</i> (Ancaman)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menulis dianggap tidak penting 2. Tidak terbiasa menulis 3. Motorik tangan yang lemah karena sudah jarang dipakai untuk menulis, lebih banyak komunikasi via gadget 4. Belum banyak bukti manfaat menulis Pikiran negative menghambat ide dan motivasi

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan hasil presurvey inilah maka perlu adanya pengembangan dalam penerapan terapi menulis pada klien ESQ Hipnoterapi guna meningkatkan komunikasi intrapersonalnya. Dengan harapan membantu mempercepat terapi dan kesembuhan dari gejala-gejala kesehatan mentalnya. Berdasarkan fakta yang ada maka fokus penelitian ini

membahas bagaimana **TERAPI MENULIS SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KOMUNIKASI INTRAPERSONAL PADA KLIEN ESQ HIPNOTERAPI KLINIK.**

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan konteks dan fokus penelitian dari uraian sebelumnya, maka peneliti merumuskan beberapa pertanyaan dalam penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana penerapan terapi menulis di ESQ hipnoterapi klinik dalam upaya meningkatkan komunikasi intrapersonal klien hipnoterapi
2. Bagaimana faktor-faktor yang menjadi kendala penerapan terapi menulis dalam upaya meningkatkan komunikasi intrapersonal klien hipnoterapi
3. Bagaimana strategi dalam meningkatkan penerapan terapi menulis dalam upaya meningkatkan komunikasi intrapersonal klien hipnoterapi

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pertanyaan penelitian yang sudah diuraikan maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk :

1. Mengidentifikasi bagaimana penerapan terapi menulis di ESQ hipnoterapi klinik dalam upaya meningkatkan komunikasi intrapersonal klien hipnoterapi

2. Mengidentifikasi bagaimana faktor-faktor yang menjadi kendala penerapan terapi menulis dalam upaya meningkatkan komunikasi intrapersonal klien hipnoterapi
3. Mengidentifikasi bagaimana strategi dalam meningkatkan penerapan terapi menulis dalam upaya meningkatkan komunikasi intrapersonal klien hipnoterapi

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut :

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan pengembangan dalam ilmu komunikasi, terutama terkait komunikasi intrapersonal.

2. Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan dalam aspek praktis dan implementasi dilapangan yang diharapkan akan ¹⁰ diperoleh dari hasil penelitian ini adalah :

- a. Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumbangan pemikiran bagi ESQ hipnoterapi klinik dalam peningkatan kualitas pelayanan bagi klien kesehatan mental
- b. Bagi peneliti hasil penelitian ini dapat meningkatkan khasana ilmu pengetahuan dalam aspek pengembangan ilmu komunikasi khususnya komunikasi intrapersonal.

c. Penelitian ini dapat menjadi referensi untuk dijadikan penelitian lanjutan oleh mahasiswa di Fakultas Magister Ilmu Komunikasi Universitas Pasundan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Profil ESQ Hipnoterapi Klinik

ESQ hipnoterapi klinik adalah salah satu unit bisnis dari ESQ Group yang memberikan layanan hipnoterapi secara *private* antara coach dan klien. ESQ Leadership lahir dan hadir di Indonesia sejak tahun 2000. Bermula dari sebuah buku yang ditulis oleh Dr. HC. Ary Ginanjar Agustian, ESQ bertransformasi menjadi lembaga pelatihan Sumber Daya Manusia (SDM) yang lengkap dan komprehensif. Untuk itu ESQ Leadership Center terus bergerak dan berbenah lewat pelatihan-pelatihan yang bertujuan membentuk karakter tiap-tiap individu/organisasi. Sesuai dengan core ESQ, program-program training yang diadakan menggunakan metode yang menggabungkan 3 potensi manusia, yakni Kecerdasan Intelektual (IQ), Emosional (EQ), dan Spiritual (SQ). Selama ini ketiga potensi itu terpisah dan tidak didayagunakan secara optimal dalam membangun SDM. Akibatnya, terjadi krisis moral dan split personality yang berdampak pada menurunnya kinerja, tidak mengenal jati diri, hingga kehilangan makna hidup.

Setelah sukses selama 23 tahun Training ESQ hadir sebagai solusi untuk menjawab permasalahan-permasalahan terkini yang ada di tengah masyarakat. Dengan menggunakan metode spiritual engineering yang komprehensif, training ESQ menggabungkan tiga potensi manusia (IQ, EQ, dan SQ) untuk berbagai jenis modul yang diberikan. ⁸ Tujuannya, untuk membentuk karakter tangguh, peningkatan produktivitas, dan melahirkan kehidupan yang bahagia, serta penuh makna. ESQ Leadership Center telah menjadi salah satu lembaga pelatihan Sumber Daya manusia terbesar di Asia Tenggara. Salah satu inovasinya adalah Training ESQ Hipnoterapi Sertifikasi untuk melahirkan profesi seorang coach yang memberikan jasa layanan hipnoterapi kepada seseorang yang membutuhkan terapi kesehatan mental yang disebut dengan klien. Berbeda dengan Training ESQ, materi diberikan oleh Trainer kepada peserta secara masal, namun ESQ ESQ Hipnoterapi Klinik Bandung adalah salah satu unit bisnis dari ESQ Leadership Center pimpinan Ary Ginanjar Agustian.

⁶ ESQ Leadership Center yaitu lembaga pelatihan sumber daya manusia yang bertujuan membentuk karakter melalui penggabungan tiga potensi manusia yaitu kecerdasan intelektual, emosional dan spiritual. Selama ini, ketiga potensi tersebut terpisah dan tidak didayagunakan secara optimum untuk membangun sumber daya manusia. Akibatnya, terjadi krisis moral yang berdampak pada turunnya kinerja. Lebih buruk lagi, mereka menjadi manusia yang kehilangan makna hidup serta jati dirinya.

Lembaga ini berdiri sejak 16 Mei 2000, ESQ LC telah menjadi salah satu lembaga pelatihan sumber daya manusia terbesar di Indonesia. Setiap bulan terselenggara rata-rata 100 even training di dalam maupun luar negeri, dan menghasilkan alumni per bulan rata-rata 10.000-15.000 orang. Sampai dengan saat ini, telah terselenggara lebih dari 5,000 training dengan total alumni hampir 1,9 juta orang. Untuk melaksanakan itu semua, ESQ LC saat ini didukung lebih dari 500 orang karyawan. Sejak tahun 2006, mulai diselenggarakan training di luar negeri seperti Malaysia, Brunai, Singapura, Belanda, Amerika Serikat, Australia, Jepang, Dubai, Mesir.⁶ Khusus di Malaysia, sejak bulan April 2007 secara resmi dibuka cabang ESQ.

Training ESQ bukan hanya ditujukan bagi kalangan dewasa namun juga bagi mahasiswa, remaja dan anak-anak, sebagai generasi penerus masa depan yang harus diselamatkan. Menyadari akan tanggung jawab sosialnya, ESQ LC bekerja sama dengan Forum Komunikasi Alumni ESQ telah melaksanakan berbagai program bagi masyarakat dan salah satu diantaranya adalah training cuma-cuma bagi lebih dari di seluruh Indonesia. Tujuannya, agar para guru memiliki kecerdasan emosional dan spiritual disamping kecerdasan intelektual dan membangun ketiga kecerdasan tersebut pada para siswa. Inovasi ESQ pun terus berkembang dengan memiliki 15 unit bisnis.

ESQ Leadership lahir dan hadir di Indonesia sejak tahun 2000. Bermula

dari sebuah buku yang ditulis oleh Dr. HC. Ary Ginanjar Agustian, ESQ bertransformasi menjadi lembaga pelatihan Sumber Daya Manusia (SDM) yang lengkap dan komprehensif. Untuk itu ESQ Leadership Center terus bergerak dan berbenah lewat pelatihan-pelatihan yang bertujuan membentuk karakter tiap-tiap individu/organisasi. Sesuai dengan core ESQ, program-program training yang diadakan menggunakan metode yang menggabungkan 3 potensi manusia, yakni Kecerdasan Intelektual (IQ), Emosional (EQ), dan Spiritual (SQ). Selama ini ketiga potensi itu terpisah dan tidak didayagunakan secara optimal dalam membangun SDM. Akibatnya, terjadi krisis moral dan split personality yang berdampak pada menurunnya kinerja, tidak mengenal jati diri, hingga kehilangan makna hidup. Visi ESQ Group ⁸ menjadi korporasi terdepan dalam menggerakkan masyarakat menuju peradaban emas. Misi ESQ Group :

- a. Korporasi yang menyediakan solusi pengembangan kapabilitas manusia secara holistik
- b. Mempromosikan solusi yang fokus pada keseimbangan IQ, EQ dan SQ yang mengintegrasikan compassion dan passion ke dalam pembelajaran modern, ilmu pengetahuan dan teknologi
- c. Berkontribusi terhadap kemajuan kemanusiaan melalui budaya yang unggul menuju kesejahteraan berkelanjutan
- d. Berjuang menginspirasi masyarakat untuk mewujudkan peradaban

emas

ESQ Hipnoterapi Klinik sendiri dinaungi oleh lembaga profesi dan organisasi alumni bernama INSPIRE 165 (International Society Profesional Coach of ESQ) yang memiliki visi misi sejalan dengan ESQ Group dengan harapan mampu menjadi pergerakan bersama untuk menggerakkan masyarakat menuju peradaban emas. Visi Inspire menjadi organisasi alumni ESQ di bidang pengembangan diri yang menjadi akselerator menuju peradaban emas. Misi Inspire :

- a. Meningkatkan kualitas hidup manusia dengan menemukali dan mengoptimalkan potensi diri mencapai versi terbaiknya
- b. Menerapkan ilmu coaching, hypnotherapy, NLP, communication dan ilmu terapan The ESQ Way 165 lainnya berbasis Talent DNA

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah klien ESQ Hipnoterapi Klinik Bandung dan praktisi sejumlah 7 orang. Terapi menulis dijadikan sebagai aktifitas setelah klien melakukan hipnoterapi. Seperti layaknya dokter apabila pasien berobat akan diberikan resep untuk dikonsumsi obatnya. Sedangkan dalam hipnoterapi klien setelah selesai terapi diberikan aktifitas menulis sebagai terapi lanjutan agar gejala gangguan kesehatan mentalnya berkurang dan bisa pulih. Proses terapi menulis dalam upaya meningkatkan komunikasi intrapersonal, yang menganalisa bagaimana terapi menulis berupa jurnal syukur mampu meningkatkan sensasi, asosiasi,

persepsi, memori, berpikir kepada klien ESQ Hipnoterapi Klinik.

Jumlah klien ESQ Hipnoterapi Klinik sejak dimulainya layanan kesehatan mental sejak tahun 2020 sampai dengan data tahun 2024 berjumlah 569 orang yang terbagi atas 112 orang laki-laki dan 457 orang perempuan. Praktek ESQ Hipnoterapi dilakukan di Klinik Inggit Ganarsih Jl Flores No 6 Bandung



Gambar 4.1 Jumlah Klien ESQ Hipnoterapi Klinik

Profesi yang memberikan layanan ESQ Hipnoterapi kepada klien disebut seorang coach dengan berbagai latar belakang pendidikan dan profesi. Para coach yang praktek di klinik saat ini berjumlah tujuh orang. Mereka adalah alumni Training ESQ Hypnotherapy Sertifikasi BNSP yang sudah mengikuti kelas belajar sebagai profesi hipnoterapist dan melalui

seleksi assesment LSP (Lembaga Sertifikasi Profesi) hingga dinyatakan kompeten untuk memberikan layanan ESQ Hipnoterapi kepada klien.

2. Profil Informan

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah klien, coach ESQ Hipnoterapi Klinik Bandung dan informan lain yang diperlukan sebagai informan sejumlah 10 orang.

Tabel 4.1 Data Profil Klien Hipnoterapi

No	Nama	Gender	Usia	Profesi	Issue Klien
1	DNM	Wanita	40 tahun	Dosen, IRT	Emosi Labil
2	NW	Wanita	25 tahun	Karyawan	Tidak Percaya Diri
3	DZ	Wanita	68 tahun	IRT	Lansia Kesepian
4	FW	Pria	35 tahun	Pengusaha	Mental Block

Tabel 4.2 Data Profil Informan

No	Nama	Gender	Usia	Profesi
1	Sarah Fitaloka,MM	Wanita	30 tahun	Pengusaha, Dosen, Profesional Coach Hipnoterapist
2	Venny Rikarianty	Wanita	50 tahun	Dosen, Trainer, Penulis Buku
3	Dr Iffah Rosyiana, M.Psi	Wanita		Psikolog Klinis

3. Penerapan Terapi Menulis di ESQ Hipnoterapi Klinik

Setelah sesi terapi klien dibekali workbook sebagai alat panduan klien melakukan terapi menulis. Jenis terapi menulis yang bisa diterapkan antara lain :

- a. Terapi Menulis Detox

Terapi menulis sebagai bentuk detox emosi adalah aktifitas menulis saat perasaan emosi klien sedang negatif. Apabila klien sedang merasa marah, sakit hati, kecewa atau apapun yang membuatnya tidak nyaman maka klien bisa menuliskan perasaan tidak nyamannya sekeepsresif mungkin. Bahkan apabila sudah merasakan puncak kemarahan dan tidak mampu menuliskan apa-apa, klien bisa mencorat-coret kertas sampai energi negatifnya mereda. Kemudian kertas tersebut diremas dan disobek lalu dibuang. Aktifitas ini sebagai salah satu bentuk penyaluran energi negatif yang sedang dirasakan oleh klien.

b. Terapi Menulis Jurnal Syukur

Jurnal syukur adalah bentuk aktifitas jurnalizing atau menuliskan sesuatu yang membuat klien bersyukur dan membantu mengalihkan fokus kepada sesuatu yang positif. Dalam ESQ Digiworld materi Outstanding Mentality DR Ary Ginanjar menjelaskan, salah satu cara untuk membuat anda pada posisi level energi positif tinggi adalah bersyukur. Dengan harapan seseorang akan mampu menarik kebaikan dalam dirinya dan memancarkan kebaikan dalam diri sendiri pula. Apapun yang terjadi pada diri kita, patut kita syukuri, dan yang paling ekstrem adalah mampu bersyukur dengan masalah yang paling besar sekalipun. Sikap syukur sangat powerfull untuk mampu dimanfaatkan. Bukan hanya kebahagiaan yang didapatkan tapi juga keberhasilan.

5

Sikap bersyukur kini terbukti secara ilmiah memicu pula aneka manfaat

lain. Di antaranya manfaat kesehatan jasmani, ruhani dan kehidupan bermasyarakat yang lebih baik. Tidak heran jika “*gratitude research*” atau “penelitian tentang sikap bersyukur” menjadi salah satu bidang yang banyak diteliti ilmuwan abad ke-21 ini. Adalah Profesor psikologi asal University of California, Davis, AS, Robert Emmons, menjelaskan bahwa “sikap bersyukur”, telah memperlihatkan bahwa dengan setiap hari mencatat rasa syukur atas kebaikan yang diterima, orang menjadi lebih teratur berolah raga, lebih sedikit mengeluhkan gejala penyakit, dan merasa secara keseluruhan hidupnya lebih baik.

Dibandingkan dengan mereka yang suka berkeluh kesah setiap hari, orang yang mencatat daftar alasan yang membuat mereka berterima kasih juga bermanfaat bisa bersikap lebih menyayangi, memaafkan, gembira, bersemangat dan berpengharapan baik mengenai masa depan mereka. Di samping itu, keluarga dan rekan mereka merasakan bahwa kalangan yang bersyukur tersebut tampak lebih bahagia dan lebih menyenangkan ketika bergaul. Bersyukur pun ada jenisnya dan penting lakukan seluruhnya demi mendapatkan manfaat luar biasa :

1) Mensyukuri apa yang dimiliki

Mensyukuri atas apa yang dimiliki besar ataupun kecil akan membuat seseorang bahagia karena sebetulnya berhasil adalah memiliki apa yang diinginkan tapi bahagia adalah menginginkan apa yang anda miliki.

2) Mensyukuri apa yang orang lain miliki

Orang bahagia juga apabila ia mampu mensyukuri apa yang orang lain miliki. Saat mempraktekan mensyukuri kebahagiaan orang lain sesungguhnya seseorang sedang memancarkan energi positif agar alam semesta mewujudkan apa yang

diinginkan. Seperti halnya frekuensi radio apabila frekuensinya sesuai maka akan menghasilkan siaran yang baik. Begitu pula dengan doa-doa kita, disebutnya dengan quantum field dimana doa-doa Allah kabulkan saat energi positif kita di level tertinggi yang dilatihnya dengan cara bersyukur.

3) Mensyukuri apapun yang terjadi

Mampu mensyukuri apapun yang terjadi bahkan hal yang buruk sekalipun mampu membuat anda berpikir tenang dan positif dan mudah mendapatkan solusi dari Allah. Saat seseorang mampu mensyukuri sesuatu yang sekalipun dan tidak sesuai harapan maka seseorang diajak untuk mampu mendapatkan hikmah dari setiap kejadian yang hadir.

c. Terapi Menulis Scripting

Teknik scripting 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. Menuliskan segala rasa yang diharapkan terjadi, dalam kondisi rileks, visualisasikan sekecil apapun impian harapan yang ingin dimiliki untuk membuat semua terasa nyata. Cara mudah melakukan teknik scripting adalah mulai dari ketertarikan. Fokus pada ketertarikan atau minat yang

tersimpan. Tidak hanya soal kebutuhan saja yang harus dimiliki, tetapi terhadap sesuatu hal yang mampu membuat diri menemukan sebuah kebahagiaan, kedamaian serta rasa syukur. Temukan sesuatu yang mampu melengkapi dan membuat menjadi pribadi yang lebih bermakna. Cara ini mampu membantu scripting bekerja dengan baik, karena akan memaksimalkan rasa kebaikan yang tertanam dalam diri. Membuat catatan harian atau diary adalah langkah yang tepat untuk melanjutkan kisah hari demi hari. Salah satu hal penting yang perlu dilakukan untuk meningkatkan kemampuan scripting adalah konsisten, misalnya dengan membuat catatan harian. Langkah ini bertujuan untuk mengetahui perkembangan yang dialami secara bertahap dan pencapaian maupun tantangan yang telah dilewati. Dengan demikian akan mampu meningkatkan kualitas diri dan melihat potensi yang dimiliki.

Law of Attraction adalah hukum tarik-menarik, merupakan kemampuan kita untuk 'menarik' sesuatu yang sangat kita inginkan dan menjadikannya kenyataan. Menurut *Law of Attraction*, apa pun yang kamu inginkan—selama kamu fokus dan terus menerus memikirkannya—akan kamu dapatkan dengan mudah. Menurut Very Well Mind, *law of attraction* atau LOA adalah filosofi yang menyatakan bahwa pikiran positif akan membawa hal positif, sedangkan pikiran negatif juga berlaku sama, akan membawa hasil negatif. Secara sederhana, *law of attraction* adalah apa yang kamu pikirkan, itulah yang akan terjadi. Oleh karena itu, LOA disebut

juga sebagai metode manifestasi. *Law of attraction* ini hadir berdasarkan kepercayaan bahwa pikiran adalah bentuk energi, sehingga jika kamu berpikiran positif maka kamu cenderung lebih sukses dalam berbagai hal. Better Up mengatakan bahwa *law of attraction* menggunakan strategi yang didukung oleh bukti. Strategi yang dimaksud dalam *law of attraction* adalah self-talk positif, visualisasi, dan mengubah bias dalam hidup kamu.

⁴ Manfaat yang didapatkan dengan menerapkan *law of attraction* adalah dalam hal spiritual atau berkaitan dengan kepercayaan seseorang. Menurut riset dalam *Journal of Religion and Health*, dilansir dari Very Well Mind, menjelaskan bahwa hubungan spiritual seseorang berhubungan dengan banyak manfaat kesehatan seperti mengurangi stres, tingkat depresi yang rendah, dan kesejahteraan. Banyak yang mempercayai bahwa *law of attraction* berhubungan dengan pencipta yang mengabulkan apa yang kamu inginkan.⁴ Bukan hanya secara spiritual, menerapkan *law of attraction* juga memiliki dampak positif untuk kesehatan mental dan kesejahteraan. Secara tidak langsung, saat menerapkan LOA membantu lebih optimis dan mempercayai hal-hal baik akan terjadi sehingga akan lebih bahagia. Perlahan pola berpikir negatif dan pesimis akan terganti dengan hal-hal yang positif. Penelitian menyebutkan bahwa sikap optimis akan memberikan manfaat kesehatan dan kebahagiaan lebih besar. Hal ini akan berpengaruh pada fokus terhadap hal-hal yang cenderung membawa seseorang untuk meraih kesuksesan dan meminimalisir kegagalan.

d. Terapi Menebalkan Al Quran

Bagi seorang muslim tidak dapat diragukan lagi bahwa Al Quran adalah kitab suci yang menjadi pedoman hidup. Kitab al-Qur'an adalah Firman Allah SWT. yang merupakan mu'jizat yang diturunkan (diwahyukan) kepada Nabi Muhammad SAW. dengan perantara Malaikat Jibril, al-Qur'an merupakan inti sari dan sumber pokok dari ajaran Islam, sehingga tugas untuk mengajarkan al-Qur'an kepada umat selanjutnya menjadi warisan ajaran yang secara turun temurun dan menjadi pegangan hidup bagi kaum muslimin.

Metode menulis Al-Qur'an dengan metode follow the line adalah salah satu metode pembelajaran yang menggabungkan antara belajar Al-Qur'an dan aktifitas psikomotor, yaitu dengan cara menulis Al-Qur'an dengan cara menebalkan garis atau titik-titik pada huruf atau bacaan Al-Qur'an. (Irawan, 2013). Metode follow the line merupakan sebuah metode tulisan Al Quran yang benar guna membentuk mentalitas positif kepada setiap orang yang mempelajarinya. Metode penulisan ini sangatlah cocok diterapkan bagi segala kalangan. Metode tersebut mengajak seseorang untuk mengikuti garis-garis tulisan yang sudah ada. Saat melakukan follow the line Al Quran seseorang akan membentuk pattern imajiner dalam pikirannya ketika sedang menulis. Pada saat membaca indera yang digunakan adalah mata. Namun apabila sedang menulis tulisan Al Quran yang benar, yang akan digunakan adalah dua indera sekaligus yakni mata

dan tangan. ³ Manfaat pertama yang akan anda rasakan ketika menerapkan metode ini adalah terbentuknya pola pikir secara repetitif. Jika di analogikan ke dalam terminologi, terbentuknya pola pikir tersebut dinamakan sebagai file system. File system ini akan menentukan seseorang dalam melihat suatu hal antara benar dan salah. Manfaat yang kedua adalah terbentuknya minimal 20 karakter dalam jiwa pembelajarannya.

Menulis dengan menerapkan metode ini akan membentuk mentalitas dalam otak dan membangun karakter manusia yang semakin bertakwa yang sejatinya telah ditanamkan oleh Allah SWT. Dari banyaknya manfaat yang akan anda dapatkan, terdapat manfaat utama dari penulisan AL Quran dengan metode follow the line. Manfaat dari metode tulisan Al Quran yang benar adalah melakukan proses mendengar, membaca, dan menulis, dalam satu waktu. Dengan begini, anda akan mendapat proses belajar sekaligus. ³ Selain itu, follow the line juga akan melatih ketelitian, kesabaran, ketekunan, dan hal baik lainnya.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Penerapan Terapi Menulis Dalam Upaya Meningkatkan Komunikasi Intrapersonal

Berdasarkan hasil wawancara dari para informan mendapatkan informasi yang beragam terkait bagaimana klien esq hipnoterapi menerapkan terapi menulis untuk membantu dirinya lebih stabil pasca

terapi. Penerapan terapi menulis setiap klien pasca terapi berbeda-beda, berikut hasil wawancara klien yang sudah melakukan terapi menulis.

Klien DNM, seorang ibu rumah tangga yang memiliki profesi sebagai dosen melakukan sesi esq hipnoterapi pada tanggal dua puluh dua maret tahun dua ribu dua tiga, saat itu klien datang karena mengeluhkan tidak mampu mengendalikan marah kepada anaknya yang remaja. Komunikasi yang terjalin dengan anak sering berujung kepada pertengkaran. Setelah DNM melakukan sesi hipnoterapi ternyata ada issue innerchild. DNM lahir dari seorang ibu yang hamil diluar nikah, sehingga ada luka batin dan kemarahan ibu yang dilampiaskan ke DNM selama pola asuh sejak pertumbuhan anak balita sampai remaja. Pengalaman yang terjadi dengan pola asuh penuh tekanan kepada DNM membuat klien mengulang pola asuh yang sama saat klien memiliki anak. Hal tersebut yang membuat klien memiliki hubungan yang kurang harmonis dengan anak remajanya. Setelah DNM melakukan sesi hipnoterapi selama kurang lebih satu tahun yang lalu, klien merasa banyak progress positif yang dirasakan. Hubungan komunikasi klien dengan anaknya membaik, suami klien pun merasakan istrinya lebih tenang dalam merespon setiap kejadian.

Pasca melakukan sesi hipnoterapi, klien diberikan terapi lanjutan untuk melakukan terapi menulis. Aktifitas yang paling sering dilakukan dengan menuliskan jurnal syukur. Aktifitas tersebut membantu klien mampu melihat kebaikan Allah di setiap ujian yang sedang dialaminya. Jurnal

syukur yang dilakukan dengan tiga level yaitu bersyukur atas apa yang dimiliki, bersyukur atas apapun yang terjadi baik masalah atau ujian, dan bersyukur atas kebahagiaan orang lain. Dengan menuliskan jurnal syukur klien merasakan ketenangan, membantu merubah perilaku lebih positif setelah menyadari begitu banyak nikmat yang didapatkan, lebih meyakini apalagi yang harus diresahkan.

Selain jurnal syukur, terapi menulis yang dilakukan oleh klien dengan scripting. Bahkan klien membeli buku life plan khusus untuk membantu memvisualisasikan impian kedepan, evaluasi yang belum dilakukan di tahun sebelumnya. Buku tersebut memudahkan DNM menuliskan to do list sehari-hari. DNM pernah terlewat tidak menuliskan to do list, hal itu membuat DNM menjadi gelisah. DNM merasakan sensasi yang bahagia dan bergetar dalam hati manakala scripting atau menuliskan impian di tahun lalu ternyata saat dibaca kembali impian itu satu per satu ada yang terwujud.

Terapi menulis yang sudah satu tahun dilakukannya membantu menjaga perilakunya tetap positif, memori masa lalu yang kurang menyenangkan yang pernah terjadi berubah menjadi lebih positif. Terapi menulisnya membantu DNM menjaga kesehatan mentalnya, ia mampu berkomunikasi dengan diri sendiri yang berpengaruh dalam mengambil keputusan.

Pengalaman lain dari klien NW yang melakukan sesi hipnoterapi pada tanggal delapanbelas april dua ribu dua puluh dua, dengan isue merasa tidak

percaya diri. Setelah sesi hipnoterapi ternyata ditemukan akar masalah NW pernah dilecehkan oleh pamannya saat berusia delapan tahun. Tidak ada keluarga yang mengetahuinya karena NW takut tidak akan ada yang percaya kepadanya mengingat pamannya adalah orang yang terpandang di kampungnya. Sejak kecil hingga remaja trauma tersebut menjadikan NW tidak percaya diri apabila harus bertemu dengan orang baru, gugup ketika harus bicara di depan umum, takut untuk punya impian karena menilai dirinya tidak pantas karena tidak berharga. Setelah dibantu dilepaskan emosi negatif dan traumanya, NW merasa lebih lapang karena belajar untuk memaafkan apa yang pernah dilakukan pamannya dan merubah cara pandangnya dengan pengalaman traumatis itu dengan cara pandang yang lebih positif.

Aktifitas terapi menulis yang dilakukan oleh NW adalah dengan menulis jurnal syukur. ⁵ Perasaan bersyukur dapat dibiasakan dalam diri, ⁵ menanamkan rasa syukur ini ternyata membawa dampak positif dalam beragam sisi kehidupan. Dalam penelitian ini menggunakan metoda membandingkan, ditemukan bahwa mereka yang menuliskan rasa syukurnya setiap pekan mendapatkan manfaat jasmani-ruhani yang lebih baik dibandingkan mereka yang terbiasa mencatat peristiwa menjengkelkan dan kejadian yang biasa-biasa saja. Di antara manfaat ini adalah olah raga yang lebih teratur, lebih sedikit mengeluhkan gejala penyakit badan, merasa hidupnya secara keseluruhan lebih baik, dan berpengharapan lebih baik di

minggu mendatang.

Manfaat lain sikap berterima kasih tampak pada keberhasilan dalam mewujudkan cita-cita. Dibandingkan dengan orang-orang yang bersikap sebaliknya, mereka yang senantiasa memiliki daftar ungkapan rasa syukur lebih cenderung mengalami kemajuan dalam pencapaian cita-cita mereka. Salah satu cita-cita NW yang tercapai adalah umroh, "pokonya ga nyangka" ungkap NW setelah terbiasa menuliskan jurnal syukur dan scripting selama satu tahun ada jalan NW umroh tanpa biaya karena diberikan sebagai hadiah.

Keterangan lain disampaikan oleh klien DZ 68 tahun. Melakukan sesi hipnoterapi karena merasa hampa dan kesepian. Perasaan yang sering dirasakan seorang lansia saat jauh dengan keluarga dan fungsi fisik yang terus menurun. Harapannya dengan sesi hipnoterapi hanya ingin merasakan bisa menangis agar hati lega yang dilakukan pada tanggal lima belas juni dua ribu dua tiga.

"Bunda sangat lega sekarang, bunda ingin merasakan seperti ini terus" ungkapnya setelah melakukan sesi hipnoterapi. Maka DZ diminta untuk melakukan terapi menulis dan sampai saat ini masih rutin dilakukan. Terapi menulis yang paling sering dilakukan adalah jurnal syukur. Menuliskan jurnal syukur memberikan kepuasan sendiri bahkan merasakan fisiknya lebih sehat, dimana usia dan fungsi fisiknya menurun karena sudah kategori lansia. Terapi menulis ini sangat membantu DZ terjaga kesehatan

mentalnya. Sebelum rutin melakukan terapi menulis rasanya DZ kehilangan arah, kebingungan. Bahkan saat sedang merasa negatif perasaanya DZ pun menuliskan "aku tidak menyukai diriku" yang fungsi sebagai detox emosi positif yang akhirnya membuat DZ kembali terbantu berpikir positif.

Sebagian besar informan yang diwawancara didominasi oleh wanita, hanya satu orang informan pria yaitu FW 35 tahun. Memiliki issue ada mental block seperti ada hambatan saat akan memulai pekerjaan atau dalam mencapai impian dan target. FW cenderung sering memendam ketika ada sesuatu yang dirasakan tidak nyaman karena masa lalu dengan pola asuh yang sering dilarang, dipatahkan apabila ada impian atau cita-cita. Setelah sesi hipnoterapi FW merasakan percaya diri dan optimisme.

FW sebelum melakukan hipnoterapi sempat memiliki kebiasaan menulis sejak kuliah, semula hanya ingin menuangkan apa yang ada di isi kepala lewat blog atau status di media sosial menjadikan apa yang dipikirkan tidak hanya hanya menumpuk di pikiran. Kebiasaan menulis tersebut sempat berhenti karena aktifitas lain dan menurunnya motivasi karena masih ada mental block. Sesi hipnoterapi membantu FW untuk kembali menulis menjadi sebuah terapi bahkan lebih produktif dan spesifik "Saya itu orangnya intuitif, sebelum melakukan sesuatu atau menuliskan apapun saya biasa ngobrol dulu dengan diri sendiri, dipikirkan dulu baru setelah itu dituliskan", katanya. Aktifitas yang membuatkan produktif ini juga yang membuatkan terjaga kesehatan mentalnya. Selain itu FW

melakukan juga terapi menulis berupa follow the line, atau menebalkan Al Quran. FW merasa tenang selama menebalkan Al Quran, karena FW meyakini ada kekuatan spiritual dibalik Al Quran merasa jadi semakin dekat dengan Allah dan semakin mencintai Nabi Muhammad. FW seperti seperti sedang menasehati diri sendiri bahwa ia harus lebih memperbaiki diri, menuntun dirinya mengingat dosa dan kesalahan yang menuntunnya menjadi sebuah doa kepada Allah. Lalu pada saat FW merasakan perasaan tidak nyaman disalurkan bukan dengan menulis namun lebih sering disalurkan saat sedang berkendara dengan bicara sendiri.

Selain dari klien hipnoterapi, informasi tentang manfaat terapi menulis didapatkan dari para expert. Informan pertama yaitu Sarah Fitaloka yang berprofesi sebagai pengusaha, dosen dan profesional coach hipnoterapist. Latar belakang permasalahan yang dialami di sekitarnya dan tidak mampu menguraikan masalahnya adalah salah satu dorongan dirinya belajar hipnoterapi untuk bisa menolong orang lain. Setelah sesi hipnoterapi Sarah selalu memberikan action plan kepada klien berupa workbook agar membantu klien memahami dan mengukur apa yang dirasakannya dan sejauh mana perbaikan yang terjadi setelah hipnoterapi.

Workbook ini berisi tuntutan untuk klien mampu memahami dirinya sendiri. Pertanyaan berupa apa perasaan kamu hari ini, apa yang kamu syukuri hari ini, apa yang membuat kamu bahagia hari ini, apa tantangan hari ini, apa yang akan kamu lakukan besok untuk membuat hidup kamu

lebih baik, apakah hidup kamu hati ini sudah sangat berarti buat kamu atau belum. Coach meraskana senang apabila klien terbantu dengan mampu menuliskan workbook itu sebagai terapi lanjutan, karena coach tidak bisa selalu ada untuk membantu klien saat memiliki masalah. Selain memberikan workbook kepada klien, coach juga melakukan aktifitas menulis. Coach menerapkan teori kidlin law bahwa saat kita menulis setengah masalah kita selesai. Dalam teknik belajar ada yang disebut dengan second brain , yaitu kita menuliskan apa yang ada di pikiran kita sehingga memori dalam otak kita tidak penuh yang membuat manusia lebih sehat sehingga saat pikirannya jernih terjaga pula kesehatan mentalnya dan pikirannya tetap positif. Menulis juga membantu seseorang untuk mengambil keputusan. Salah satu pengalaman saat klien datang karena ingin bercerai. Setelah sesi hipnoterapi coach memberikan terapi menulis dengan dengan cara menuliskan dua bagan bagian positif dan negatif. Klien diminta menuliskan sebanyak-banyaknya apa positif dan negatifnya ketika mengambil langkah bercerai. Akhirnya klien menemukan hasil lebih banyak negatifnya dan itu menjadi salah satu langkah klien tidak jadi memutuskan bercerai.

Keterangan lain didapatkan dari Venny Rikarianty, seorang dosen karakter dan penulis. Seseorang terutama klien setelah sesi hipnoterapi perlu mengungkapkan apa yang dirasakan sebagai cara memberikan kesadaran untuk lebih mandiri, membantu lebih release emosinya tanpa ada

orang lain di sampingnya untuk membantunya. Klien dianjurkan banyak berdoa setelah sesi hipnoterapi dan setelahnya diminta untuk mengkomunikasikan doa itu dengan diri sendiri. Berdialog dengan diri sendiri dengan cara menuliskan harapannya akan mempengaruhi perasaannya lebih baik, level energinya lebih naik dan perasaannya lebih lega. Jurnal syukur dapat membantu seseorang untuk memiliki jangkar agar dapat mempertahankan rasa syukurnya. Bahkan perjalanan naik turunnya emosi seseorang saat merutinkan menulis secara rutin dapat menjadi sebuah karya buku. Saat bisa dilakukan rutin setiap hari bersamaan dengan peristiwa yang terjadi setiap harinya juga bisa membantu seseorang untuk terjaga kesehatan mentalnya dan berpikir positif karena saat menulis hatinya menjadi tenang maka disaat kondisi tenang itulah seseorang mampu mengambil keputusan. Pengalaman Venny menjadi penulis pun salah satunya saat rutin menuliskan dan menuangkan perasaannya, hikmah yang didapatkan pun pengalaman yang pernah terjadi tentang aktifitas menulis menghasilkan modul kelas menulis bagi muslimah.

Informasi lebih mendalam diperoleh dari psikolog klinis Dr Iffah Rosyiana, M.Psi, "sudahlah, pasti jurnaling adalah bagian dari terapi psikologi, menulis itu adalah salah satu terapinya" katanya. Jadi kan kalau di awal konseling psikolog dan klien sepakat dilakukan identifikasi masalahnya, lalu melanjutkan lagi, yaitu assessment. Setelah assessmentnya akan cross-check dengan apa yang sudah diidentifikasi

dengan assessment. Ketika ada gap inilah yang nanti dibicarakan. Proses membicarakan gap atau konseling klien diberikan journaling ada beberapa form-form atau worksheets. Apabila klien secara intelligensi masih paham, bisa diajak bicara maka psikolog sudah bisa mengukur standarnya untuk observasi. Tahap awal klien melakukan kegiatan menulis dengan mengisi form-form yang bukan merupakan idea-idea, tapi berupa perintah untuk menanyakan nama, alamat, dan sebagainya. Meskipun kita sudah membaca KTP-nya. Lalu kemudian ada scope di sana, tunjukkan apa itu kelemahan dan kelebihan. Jadi kan sudah mulai dia melakukan satu aksrat untuk menalarnya klien, "Ini sebenarnya punya kelemahan apa sih? Orang yang dengan normal pasti dia memang butuh beberapa menit ke depan untuk melihat. Tapi yang punya gangguan, dia tidak bisa melakukan itu. Jadi dari identitas itu, kami punya form yang memang untuk melihat bahwa tidak hanya nama tapi bagaimana pengenalan keluarga di dalam. Jadi ditanya ini sudah berkeluarga atau belum? Anda anak beberapa? Itu isian harus penuh dan lengkap". Iffah menjelaskan.

Setelah sesi konseling langsung dengan psikolog, klien diminta untuk melanjutkan worksheet untuk dibawa pulang sebagai daily dan weekly report. Dari yang semula klien merasa tidak bisa melakukannya karena rutin konseling akhirnya worksheet terus bertambah bahkan merasa kurang dan klien merasa lega mampu menguraikan setiap tahapan perasaan emosinya secara emosional dan punya dokumentasinya karena setiap menuliskan ada

tanggalnya. Ada tiga kolom yang disiapkan perilaku, apa perasaannya dan apa yang dipikirkan sampai pada titik tertentu klien akan menemukan kenapa ada perasaan atau perilaku yang berulang disaat jam atau waktu tertentu yang menjadikan klien mampu memberikan feedback kepada dirinya sendiri. Pendekatan psikolog lebih kepada client center tidak boleh mengintervensi. Tetapi berusaha membantu mengali sebenarnya apa masalahnya karena yakin setiap orang itu punya solusi. Orang yang sudah dewasa itu sudah punya internalisasi hasil nilai-nilai dia yang dimiliki dari agama, etika, budaya, yang sudah bawa. Hanya karena ada semacam permasalahan yang rumit dan sebagainya dia ini bisa kurang, bisa memaknai dirinya sendiri menjadi hilang semua nilai-nilainya karena klien fokus pada problem. Maka psikolog harus membantu untuk ke fokus solusinya, fokus solusinya ini banyak caranya. Salah satunya dengan journaling. Artinya journaling itu bisa membantu klien untuk berpikir positif.

Terapi menulis ini menurut penulis menjadi alat sederhana untuk membantu seseorang terjaga kesehatan mentalnya, bukan untuk mengobati namun mengurangi gejala saat seseorang merasa perasaan dan pikirannya sedang penuh, bingung atau bahkan sedang senang namun bingung mengekspresikannya. Semula klien merasa sulit melakukannya karena tidak terbiasa apalagi dengan era serba dimudahkan dengan teknologi saat ini. Menuliskan langsung dengan tangan dirasa lebih efektif untuk melatih

motorik dimana saat tangannya bergerak ada sel-sel otak yang merekam lebih kuat. Mengekspresikan menjadi tulisan ada sebuah sensasi di fisik terasa mulai dari menarik nafas panjang, dada bergetar bahkan sampai meneteskan air mata. Selama proses tersebut ada sebuah dialog dalam diri seolah sedang ngobrol dengan dirinya sendiri yang menghasilkan kelegaan dalam dadanya. Beban emosi yang dirasakan memang tidak nampak secara kasat mata namun biasanya nampak dari raut wajah yang murung, sulit tersenyum, nafas yang berat, sering melamun, tidak berminat untuk interaksi dengan banyak orang atau malas untuk bicara.

Seseorang yang sedang mengalami gangguan kesehatan mental biasanya memiliki persepsi negatif. Segala sesuatu yang hadir dalam hidupnya dipandang negatif yang akhirnya merasa beban hidupnya semakin berat dan tidak memiliki jalan keluar. Terapi menulis membantu klien untuk mampu merubah persepsi yang semula negatif menjadi positif. Menuliskan jurnal syukur melatih klien untuk fokus kepada sesuatu yang bisa disyukuri bukan hanya kepada sesuatu yang didapatkannya saja namun juga bersyukur dengan segala sesuatu yang terjadi sekalipun sebuah masalah atau tantangan dalam kehidupannya. Bukan masalahnya yang salah namun cara pandang terhadap masalah itu yang perlu diperbaiki. Membantu klien memahami tidak ada yang salah dengan takdir Allah namun cara pandang terhadap takdir yang terjadi dengan menerima dan berdamai dengan takdir tersebut karena mengukur takdir dengan kemauan sebagai manusia bukan

kemauan Allah sebagai Tuhan yang Maha Mengatur.

Terapi menulis membantu klien juga untuk tetap mengingat memori di setiap tahapan perjalanannya terutama saat mengalami gejala gangguan kesehatan mental. Tulisan akan menjadi jejak kondisi yang pernah terjadi dan proses yang sudah dilakukan. Hal ini membantu klien untuk lebih mengapresiasi dirinya bahwa dia sudah berhasil melewati yang sebelumnya dianggap berat bahkan sempat ingin menyerah. Berbicara dengan diri sendiri dengan mengucapkan terima kasih dan meminta maaf kepada diri sendiri menjadi aktifitas yang dirutinkan membantu lebih menghargai dan menyayangi diri sendiri.

Ketika terapi menulis menjadi aktifitas rutin klien mampu berpikir positif. Sekiranya hadir perasaan atau pikiran negatif, klien mampu mengembalikan dirinya untuk kembali stabil dalam kondisi positif lebih cepat. Begitu pula untuk mengambil keputusan, saat rutin menulis, sesuatu yang semula rumit dan membingungkan dapat membantu menguraikan yang akhirnya lebih jelas dan tepat dalam mengambil keputusan.

2. Faktor Yang Menjadi Kendala Penerapan Terapi Menulis Dalam Upaya Meningkatkan Komunikasi Intrapersonal

Klien DNM menemukan kendala dalam konsisten untuk melakukan terapi menulis secara rutin. Padahal perlengkapan untuk menulis sudah disiapkan seperti buku dengan design menarik, alat tulis dan spidol yang

berwarna warni dan lucu-lucu. Namun karena merasa rutinitas kesibukan sebagai ibu rumah tangga dan seorang dosen, waktu untuk khusus menulis jadi terabaikan. DNM mengakui bahwa hambatan ini datang dari diri sendiri, maka diri sendirinyalah yang harus mengupayakan menyediakan keluangan waktu untuk bisa konsisten melakukan terapi menulis.

Kendala yang dihadapi NW dalam melakukan terapi menulis adalah masih sering baper apabila menghadapi masalah. Solusi yang dilakukan hanya menangis tanpa menuliskan apa-apa. NW perlu waktu beberapa saat untuk melepaskan perasaan tidak nyamannya dengan cara menangis. Setelah perasannya lebih baik baru di waktu terpisah bisa melakukan terapi menulis dengan jurnal syukur.

Berbeda dengan klien lain yang memiliki kendala, DZ tidak merasa ada kendala dalam terapi menulis ini bahkan DZ merasa "nagih" apabila belum menulis. Sehari saja tidak menulis rasanya seperti kehilangan arah. Semula sempat khawatir karena lansia akan menyulitkan untuk rutin melakukan terapi menulis, namun justru sebaliknya dengan terapi menulis membuatnya semakin optimis dan sehat.

FW menyampaikan dirinya sosok yang flexible namun kendala menjadi orang yang flexible menjadi mudah teralihkan saat memiliki target yang lebih prioritas. Aktifitas menulis yang ditarget rutin setiap hari karena ada pekerjaan lain akhirnya tidak dilakukan.

Informasi dari sisi informan sebagai expert, kendala terapi menulis

terjadi dari sisi klien yang tidak melakukannya dengan berbagai alasan yang sudah diuraikan sebelumnya. Setiap selesai sesi hipnoterapi, coach selalu memberikan action plan berupa workbook yang di dalamnya ada terapi menulis dan dilakukan mentoring periodik selama tujuh sampai dua puluh satu hari. Karena seperti halnya pasien datang ke dokter perlu minum obat untuk membantu kesembuhannya, begitu pula klien saat datang kepada hipnoterapi tingkat kepulihan seseorang kembali kepada klien sendiri apakah dilakukan atau tidak terapi menulisnya yang bisa membantunya sebagai "obat" secara psikologis.

Senada yang disampaikan oleh Venny dan Iffah sebagai praktisi bahwa kendala yang sering dialami klien dalam menulis adalah malas. Klien menginginkan dirinya selesai namun sering mengeluh waktu rasanya tidak ada untuk menuangkan perasannya dengan tulisan. Konseling dan sosialisasi dilakukan sebagai salah satu strategi agar klien mau melakukan kebiasaan terapi menulis tersebut karena yang membutuhkan itu adalah klien bukan psikolog atau coach yang hanya menjadi perantara seorang klien lebih baik dan pulih dari gangguan kesehatan mentalnya.

3. Strategi Dalam Meningkatkan Terapi Menulis Dalam Upaya Meningkatkan Komunikasi Intrapersonal

Terapi menulis yang diterapkan kepada klien dalam upaya meningkatkan komunikasi intrapersonal terbukti membantu klien

berkomunikasi dengan dirinya dan lebih memahami dirinya.

Cara sederhana untuk meningkatkan kebiasaan menulis menurut Hukum Kidlin adalah prinsip pemecahan masalah yang menyatakan: “Jika Anda menuliskan masalahnya dengan jelas, maka masalahnya sudah setengah terselesaikan.” Nama hukum ini diambil dari nama Kidlin, tokoh fiksi dalam novel karya James Clavell yang menggunakan teknik ini untuk menyelesaikan berbagai tantangan dalam hidupnya. Langkah pertama adalah menuliskan masalah spesifik dengan jelas dan ringkas, lalu memcah masalah menjadi bagian-bagian yang lebih kecil, mencoba memikirkan masalah dari sudut dan perspektif berbeda dengan teknik pemetaan pikiran, menulis daftar atau apapun untuk menghasilkan solusi, Langkah terakhir adalah menerapkan jawaban yang di pilih dan memantau hasilnya. Tuliskan rencana tindakan yang merinci apa yang akan di lakukan, kapan akan melakukannya, bagaimana akan melakukannya, dan siapa yang akan terlibat. Menuliskan masalah membantu memperjelas pemikiran, memusatkan perhatian, mengatur informasi, dan mengkomunikasikan ide-ide. Ini juga memungkinkan mengurangi stres, meningkatkan kepercayaan diri, dan memotivasi tindakan. Maka ketika menghadapi masalah yang tampaknya terlalu sulit untuk diselesaikan, ingatlah Hukum Kidlin: “Jika Anda menuliskan masalahnya dengan jelas, maka masalahnya sudah setengah terselesaikan.” Cobalah dan lihat cara kerjanya.

Strategi lain bisa dengan rutin membuat checklist habits dan target agar

terapi menulis menjadi rutin. Buat laci pikiran untuk membantu membuat prioritas mana yang harus segera dilakukan dan bisa ditunda untuk dilakukan kemudian. Apabila semua strategi yang diberikan pun membuat klien belum melakukan terapi menulisnya maka cara lain dengan merekam di handphonenya untuk menuangkan perasaan emosi yang dirasakannya. Artinya tidak ada yang sulit saat seseorang menyiapkan dan berkomitmen kepada dirinya sendiri.

Jumlah klien di esq hipnoterapi klinik menunjukkan jumlah klien remaja cukup tinggi, dengan latar belakang masalahnya yang beragam. Maka perlu adanya keterlibatan orangtua dan lembaga pendidikan juga. Edukasi tentang bahayanya gangguan kesehatan mental pada remaja di lembaga pendidikan bisa membangun kesadaran siswa untuk menjaga dirinya. Aktifitas untuk menjaga kesehatan mentalnya dengan melakukan kegiatan positif salah satunya membentuk komunitas menulis bagi remaja, karena generasi remaja saat ini perlu dibantu untuk menemukan meaning dalam hidupnya, apalagi dengan era digital dimana arus informasi begitu deras baik yang positif dan negatif. Era digital itu pula yang membuat motorik remaja kurang terasah, maka dengan aktifitas menulis yang dilakukan di sekolah bisa menjadi salah satu strategi meningkatkan kesadaran komunikasi interpersonal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. 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 mengungkapna 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 tulisan Al Quran yang benar guna membentuk mentalitas positif kepada setiap orang yang mempelajarinya. Saat melakukan *follow the line* Al Quran seseorang akan membentuk pattern imajiner dalam pikirannya ketika sedang menulis. Pada saat membaca indera yang digunakan adalah mata. Namun apabila sedang menulis tulisan Al Quran yang benar, yang akan digunakan adalah dua indera sekaligus yakni mata dan tangan. Manfaat pertama yang akan anda rasakan ketika menerapkan metode ini adalah terbentuknya pola pikir secara repetitif. Menentukan seseorang dalam melihat suatu hal antara benar dan salah, membangun karakter manusia yang semakin bertakwa yang sejatinya telah ditanamkan oleh Allah SWT. Manfaat dari metode tulisan Al Quran yang benar adalah melakukan proses mendengar, membaca, dan menulis, dalam satu waktu. Selain itu, *follow the line* juga akan melatih ketelitian, kesabaran, ketekunan, dan hal baik lainnya.

2. Faktor yang menjadi kendala dalam penerapan terapi menulis dalam upaya peningkatan komunikasi intrapersonal ditemukan beberapa alasan, yaitu merasa tidak punya waktu karena kesibukan,

memerlukan motivasi orang lain agar dapat konsisten menulis, baperan, malas dan belum menjadikan terapi menulis ini menjadi prioritas bagi klien. Kendala yang ditemukan bisa ditangani dengan melakukan edukasi lebih dalam kepada klien pentingnya melakukan terapi menulis, memotivasi agar rutin melakukan konseling dan memberikan bukti-bukti pengalaman klien yang berhasil melakukan terapi menulis. Workbook yang diberikan oleh coach membuat checklist habits dan target agar terapi menulis menjadi rutin. Buat laci pikiran untuk membantu membuat prioritas mana yang harus segera dilakukan dan bisa ditunda untuk dilakukan kemudian.

3. Strategi dalam meningkatkan terapi menulis dalam upaya meningkatkan komunikasi intrapersonal ditemukan beberapa cara. Penelitian yang dilakukan mengenai terapi menulis terbukti dapat membantu klien meningkatkan komunikasi intrapersonal. Seseorang yang bersyukur menyatakan diri mereka merasakan tingginya perasaan positif, kepuasan hidup, semangat hidup, dan pengharapan baik di masa depan. Klien yang memiliki kebiasaan kuat dalam bersyukur atau berterima kasih memiliki kemampuan menyelami jiwa orang lain dan mengambil 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. ⁵ 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 ⁵ 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.

B. Saran

Metode terapi kepada klien yang memiliki gangguan kesehatan mental perlu terus dimodifikasi karena kasus yang terjadi di lapangan pun semakin beragam dan masih sedikitnya profesional yang mampu menanganinya.

Terapi menulis hanya menjadi salah satu bentuk terapi setelah klien di tangani baik itu oleh psikolog atau coach hipnoterapi. Perlu adanya strategi mengedukasi klien pentingnya dan dampak positif yang dihasilkan apabila rutin melakukan terapi menulis. Bentuk terapi menulis yang beragam namun salah satu bentuk terapi menulis menebalkan Al Quran masih sedikit yang menggunakan padahal ⁸ bangsa Indonesia adalah bangsa yang beragama dan mayoritas adalah umat Islam. Pendekatan ⁸ terapi menulis dengan menebalkan Al-Qur'an menjadi metodologi yang tepat untuk diterapkan di masyarakat Indonesia,

Konsep terapi menulis sebagai bentuk pentingnya komunikasi intrapersonal juga perlu di sosialisasikan di lembaga pendidikan selain klinik yang menangani klien saja. ⁸ Era digital memberi dampak pada kemudahan untuk mendapatkan informasi yang berlimpah. Para pelajar dan mahasiswa bisa mengakses informasi seluas mungkin baik konten yang positif maupun negatif. Hal ini menimbulkan tantangan bagi berbagai Lembaga Pendidikan untuk mampu menyelenggarakan proses pendidikan sekaligus pendampingan yang tepat bagi generasi muda agar mereka mampu memilih berbagai kecanggihan perangkat digital ini untuk kemaslahatan diri dan masa depannya. Metode ⁸ terapi menulis untuk mengekspresikan emosi dan perasaan siswa agar tersirkulasikan dan mampu mevalidasi emosinya penting untuk diterapkan bahkan dengan menebalkan ⁸ Al-Qur'an tepat digunakan di era digital saat ini dimana motorik generasi saat ini kurang dioptimalisasi.

Lembaga Pendidikan bisa menggunakan metode ini sebagai penerapan pembiasaan. ⁸ Tantangan dan kompleksitas problematika kehidupan di masyarakat terus meningkat. Di era pandemi peningkatan jumlah penderita penyakit mental (*mental illness*) sangat drastis khususnya di kalangan remaja. Semakin banyak berbagai lapisan masyarakat, khususnya para orangtua remaja memahami terapi menulis ini maka akan meminimalisir problematika gangguan kesehatan mental.

Tesis Nur Afianty Usman MIK

ORIGINALITY REPORT

28%

SIMILARITY INDEX

28%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

9%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	pdfs.semanticscholar.org Internet Source	4%
2	databoks-series.katadata.co.id Internet Source	4%
3	belajarlquran.com Internet Source	3%
4	glints.com Internet Source	3%
5	adapelangi.wordpress.com Internet Source	3%
6	id.wikipedia.org Internet Source	3%
7	jurnal.radenwijaya.ac.id Internet Source	2%
8	repository.ptiq.ac.id Internet Source	2%
9	Submitted to School of Business and Management ITB Student Paper	1%

10	www.scribd.com Internet Source	1%
11	core.ac.uk Internet Source	1%
12	kesmas.kemkes.go.id Internet Source	1%
13	thewriters.id Internet Source	1%

Exclude quotes Off

Exclude matches < 100 words

Exclude bibliography On