

MENULIS EKSPRESIF

Menulis dalam ilmu psikologis bisa menjadi salah satu bentuk terapi dan bisa menjadi sebuah media untuk melaksanakan konseling atau konsultasi psikologis. Di Barat, perkembangan terapi melalui tulisan disebut dengan berbagai istilah yaitu: *therapeutic letter writing*, *expressive writing*, *therapeutic writing*, *scriptotherapy*, dan dikaitkan dengan *narrative therapy* serta *Morita therapy* (White dan Murray, 2002; Soper dan Bergen, 2001; Felthan, 2000; Adams, 1999; Riordan, 1996). Di sisi lain, fenomena perkembangan konseling melalui tulisan juga cukup pesat baik di barat maupun di Indonesia karena secara fleksibel mampu mengikuti perkembangan teknologi seperti *therap e-mail* atau *e-counseling* (Oliver dkk, 2007; Murphy dan Mitchell, 1998) yaitu konseling melalui korespondensi lewat email.

Kathleen Adam (1999) mengemukakan berbagai istilah terkait dengan proses dalam terapi melalui menulis, yaitu antara lain:

- *Journal therapy* (terapi jurnal): katarsis dan refleksi secara mendalam dan penuh tujuan sebagai tujuan terapeutik melalui proses atau integrasi dalam menulis. Istilah jurnal dan diari sering dipertukarkan, padahal perbedaannya adalah jurnal lebih bersifat curahan perasaan yang terdalam lebih focus dan lebih reflektif sementara diari bersifat lebih dangkal dan merupakan catatan perasaan terhadap peristiwa dan kegiatan yang dilakukan sehari-hari.
- *Therapeutic writing* (terapi menulis): partisipasi terus menerus dan observasi perjalanan hidup yang telah dialami, trauma, hikmah, pertanyaan, kekecewaan, rasa senang untuk mendorong timbulnya pemahaman, insight, penerimaan dan pertumbuhan diri.
- *Chatartic writing* (menulis katarsis): berfokus pada ekspresi kesadaran afeksi yang tinggi dan eksternalisasi perasaan dalam bahasa dan tulisan
- *Reflective Writing* (menulis refleksi), meningkatkan pengamatan diri, meningkatkan kesadaran adanya ketidaksinambungan pikiran dengan tubuh, internal dg eksternal, pikiran dengan perasaan atau harapan dengan hasil.

Konseling melalui tulisan meliputi berbagai ragam, cara dan gaya serta berbagai teknik. **Tipe-tipe konseling melalui tulisan** menurut (White dan Murray, 2002) adalah:

1. Surat menyurat antara konselor dan Konseli yang mungkin merupakan bagian utama dari proses konseling atau bagian lanjutan dari konseling tatap muka.

2. Surat dari Konselor Kepada Konseli

- a. Surat Undangan bertujuan untuk meningkatkan partisipasi dan keterlibatan klien dalam konseling.
- b. Surat dengan maksud khusus adalah ketika klien menghadapi situasi berulang terkait dengan permasalahannya (misalnya : hari kematian pasangan hidup, hari ulangtahun) maka konselor mengirim semacam refleksi untuk direnungkan klien.
- c. Surat Referensi, digunakan ketika klien mencapai kemajuan tapi belum menyadari atau belum yakin dengan perubahannya sehingga konselor menguatkan dengan mengirim referensi.

3. Surat dari Konseli Untuk Dirinya Sendiri

- a. Surat yang berasal dari dirinya sendiri tujuannya untuk menantang klien berpikir kontra dari pemikiran sebelumnya sehingga mampu memisahkan diri dari masalah dan melihat masalah dengan cara berbeda.
- b. Surat yang berasal dari dirinya sendiri yang ada di masa depan adalah untuk menantang klien berpikir ke masa depan sehingga muncul harapan baru dan berusaha keluar dari rasa tidak berdayanya (*hopelessness*)

Konseling melalui tulisan dapat diterapkan pada anak-anak, remaja, orang dewasa, pasangan suami istri, individual maupun kelompok (White dan Murray; 2002).

Konseling melalui tulisan dapat digunakan untuk beberapa hal yaitu antara lain:

- Mengeksternalisasi masalah sehingga klien dapat mengekspresikan emosinya secara tepat, memisahkan masalah dari diri, mengurangi munculnya gejala-gejala negatif akibat timbulnya masalah (pusing, sakit perut, dll), meningkatkan insight, dan meningkatkan pemberdayaan diri (Keling dan Bermudez, 2006).
- Meningkatkan motivasi untuk berubah (Tubman, dkk: 2001) meskipun dalam situasi krisis atau darurat baik secara individual maupun kelompok. Penelitian Tubman dkk menunjukkan konseling melalui tulisan dapat diterapkan untuk penanganan pasien kasus gawat darurat (*crisis intervention*) misalnya: klien yang mencoba bunuh diri, atau menjadi korban dari kekerasan orang lain. Tujuan konseling adalah sebagai cara untuk menyediakan *cermin tantangan* untuk meningkatkan motivasi guna menyesuaikan diri dengan perilaku baru dan mencari cara yang tepat untuk berubah paska perawatan. Konseling mampu meningkatkan kesadaran diri, menurunkan rasa bertahan, meningkatkan pengambilan keputusan dan efikasi diri dan mengurangi keragu-raguan klien.

- Mengurangi rasa frustrasi karena keinginan yang tak terpenuhi atau tidak tercapai (Soper dan Bergen, 2001). Bagi klien yang patah hati, kehilangan pekerjaan, remaja yang sedih karena ortu bercerai atau suami dan istri yang baru bercerai atau kematian pasangan hidupnya dapat mencurahkan perasaan negatifnya melalui tulisan. Penelitian Soper dan Bergen (2001) menunjukkan konseling melalui tulisan bermanfaat untuk memverbalkan emosi negatif, menghilangkan pikiran irasional, sebagai katarsis yang melegakan, meredakan perasaan yang tadinya berkecamuk.

Ada berbagai bentuk menulis ekspresif. Berikut ini saya akan mengenalkan *journal writing* (menulis *journal*) sebagai salah satu cara untuk mengekspresikan emosi. Buku harian dan jurnal mengandung informasi yang sangat pribadi dan *privacy* yang biasanya tidak dibagi dengan orang lain. Diari mencatat pengalaman sehari-hari dan merekam reaksi perasaan terhadap pengalaman tersebut.

Jurnal tujuannya sama dengan buku harian yaitu untuk mengeksplorasi emosional dan kelebihannya:

- Maksud (tema tertentu / subyek) dan
- Tujuan (pemahaman diri yang lebih baik)

Berbagai jenis jurnal :

1. Jurnal Ide: berisi ungkapan pikiran, inspirasi dan kreatifitas lainnya (misal lirik lagu, puisi, dan segala bentuk lain dari menulis pribadi).
2. Jurnal Pribadi: untuk menjelajahi kepribadian, mendeskripsikan perasaan, peran yang dilakukan, siapa yang ditiru dan pilihan karir.
3. Jurnal Perencanaan Tujuan: bertujuan untuk menulis rencana jangka pendek, jangka menengah, dan tujuan jangka panjang berdasarkan nilai-nilai, keyakinan, dan minat yang nyata.
4. Jurnal untuk Pemecahan Masalah: berguna untuk menjelajahi alternatif dengan melihat masalah dari berbagai sudut pandang dan mengidentifikasi sumber-sumber untuk informasi lebih lanjut.
5. Jurnal Seni: berguna untuk menyalurkan kreativitas melalui medium seni yang berbeda untuk menunjukkan perasaan atau ide.
6. Jurnal Sejarah hidup: berisikan perjalanan hidup, atau sejarah keluarga melalui tulisan, foto, dan kenang-kenangan.

7. Jurnal Alam: berisikan pengalaman dalam berpetualang atau melakukan perjalanan (misal: hiking, berkemah, melaut) dan menangkap inspirasi alam dalam bentuk tulisan.
8. Jurnal spiritual: berguna untuk menjelajahi nilai-nilai, keyakinan, dan iman. Apa sajakah pertanyaan yang lebih besar yang dimiliki tentang kehidupan?