

MENULIS NARASI MELALUI BUKU HARIAN SEBAGAI TERAPI KESEHATAN MENTAL MAHASISWA SELAMA PANDEMI

Writing Narratives Through Diaries as Student Mental Health Therapy During a Pandemic

Nur Aina Ahmad, Sri Yunita Taligansing, Nur Nilam

IAIN Sultan Amai Gorontalo
Pos-el:nakke.aina@gmail.com

Abstrak

Konteks pembelajaran daring yang dijalani selama pandemi berlangsung menuntut mahasiswa untuk beradaptasi dengan proses belajar yang jauh berbeda dengan sebelumnya. Perubahan kebiasaan, gaya hidup, tidak hanya berdampak pada aspek fisik semata, namun juga berdampak pada kesehatan mental. Stress bahkan depresi adalah bagian dari dampak terganggunya kondisi kejiwaan atau mental yang dialami mahasiswa akibat perubahan tersebut. Salah satu bentuk terapi yang dianggap ampuh untuk meminimalisir terganggunya kesehatan mental khususnya pada tingkatan stress dan depresi dapat dilakukan melalui menulis, dalam hal ini adalah menjadikan media buku harian atau *diary* sebagai sarannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengaruh kegiatan menulis narasi dengan menggunakan buku harian (*diary*) dalam mengurangi masalah kesehatan mental yaitu tingkat stress maupun depresi mahasiswa selama pandemi. Data tingkat kesehatan mental mahasiswa diperoleh melalui tes berupa kuisioner Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) kemudian dianalisis melalui analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menulis narasi menggunakan buku harian adalah terapi efektif bagi kesehatan mental mahasiswa selama pandemi.

Kata Kunci: Menulis Narasi, buku harian, kesehatan mental mahasiswa

Abstract

The context of online learning during the pandemic requires students to adapt to a much different learning process than before. Changes in habits, and lifestyle, not only have an impact on the physical aspect but also have an impact on mental health. Stress and even depression are part of the impact of disrupted mental or mental conditions experienced by students due to these changes. One form of therapy that is considered effective to minimizing disruption of mental health, especially at the level of stress and depression, can be done through writing, in this case using a diary or diary as a medium. The purpose of this study was to determine the effect of writing a narrative using a diary in reducing mental health problems, namely the stress and depression levels of students during the pandemic. Data on the mental health level of students was obtained through a test in the form of a Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) and then analyzed through univariate and bivariate analysis. The results showed that writing a narrative using a diary was an effective therapy for students' mental health during the pandemic.

Keywords: Writing Narrative, diary, student mental health

PENDAHULUAN

Pembelajaran daring sejak Pandemi covid 19 di Indonesia telah berlangsung sejak Awal Mei Tahun 2020 silam. Sekolah, guru, dosen, siswa, dan mahasiswa dituntut untuk beradaptasi secara cepat dengan sistem pembelajaran yang sangat jauh berbeda dengan biasanya. Imbas covid 19 yang tidak memungkinkan dosen dan mahasiswa bertatap muka secara langsung di ruang-ruang kelas, membuat proses belajar pun terlaksana dalam keterbatasan. Kultur masyarakat Indonesia yang terbiasa dengan ruang sosial yang cukup, menjadi ajang interaksi langsung dalam berbagai kegiatan sehari-hari, berganti melalui media virtual. Ruang terbatas yang mengandalkan sokongan signal internet yang harus memadai tentunya.

Dampak pandemi covid 19 pada akhirnya tidak hanya mengubah tatanan sosial semata, melainkan membawa efek psikologis yang tidak kalah menakutkan. Carut marut birokrasi yang tidak tanggap dalam penanganan bencana berupa pandemi, semakin meluluhlantakkan sendi-sendi kehidupan masyarakat. Ancaman dalam dunia kesehatan selama pandemi, bukan hanya menyangkut fisik semata, melainkan aspek kesehatan mental dalam tingkatan terendah seperti depresi sampai dengan gangguan kejiwaan yang parah. Hal tersebut pun mejadi ancaman bagi dunia Pendidikan dalam segala tingkatan termasuk mahasiswa pada tingkatan perguruan tinggi. Semenjak pola pembelajaran daring diterapkan pada semua tingkatan Pendidikan formal,

Purwodarminta menyatakan bahwa menulis adalah sebuah aktivitas melahirkan pikiran dan perasaan dengan tulisan. Menulis berbeda dengan berbicara. Menulis memiliki suatu kekuatan tersendiri karena menulis adalah suatu bentuk eksplorasi dan ekspresi area pemikiran, emosi dan spiritual yang dapat dijadikan sebagai suatu sarana untuk berkomunikasi dengan diri sendiri dan mengembangkan suatu peristiwa.

Salah satu media menulis yang mulai ditinggalkan, namun masih dianggap ampuh dalam meminimalisir persoalan gangguan kesehatan mental khususnya pada tingkata stress dan depresi adalah buku harian atau *diary*. Psikoterapis Kathleen Adams mengatakan bahwa terapi buku harian bisa mengajari seseorang tentang dirinya sendiri. Mendokumentasikan pengalaman dapat membantu orang mendengarkan suara dalam benak sekaligus kebutuhan tubuh. Hal tersebut cukup beralasan, mengingat menulis melalui buku harian tidak dibebani oleh ketakutan akan tanggapan orang lain mengenai isi tulisan.

Hal sederhana yang dapat dilakukan pada proses menjadikan menulis sebagai terapi adalah dengan memulai menuliskan apa saja yang dirasakan, berupa ide, gagasan, perasaan melalui media sederhana yaitu “buku harian”. Pilihan atas *diary* atau buku harian cukup beralasan, mengingat sifat kerahasiaan tulisan yang bisa terjaga dengan baik. Berbeda dengan media sosial saat ini yang paling banyak dijadikan sebagai tempat untuk mencurahkan segala bentuk perasaan, buku harian justru sudah lama ditinggalkan. Seiring dengan perkembangan teknologi, *diary* tidak lagi menjadi kado ulang tahun yang dinanti, berbeda dengan generasi Tahun 80-an atau 90-an yang menjadikan *diary*

sebagai benda wajib yang harus dimiliki. Hal yang wajar jika pada akhirnya sebagai bentuk ekspresi emosional bisa dituangkan dengan jujur dalam tulisan tanpa ada kekhawatiran dibaca oleh banyak orang.

Tidak ada publikasi, seperti halnya menulis ekspresif di beranda-beranda *facebook*, *Instagram*, dll, buku harian hadir menampung segala hal bahkan rasa yang ingin dicurahkan. Dengan demikian, mengasah kemampuan menuangkan gagasan, perasaan, bisa dimulai dengan membiasakan menulis ekspresif melalui buku harian. M Atar Semi, mengartikan menulis sebagai salah satu proses kreatif yang dilakukan dengan jalan memindahkan berbagai macam gagasan ataupun ide ke dalam bentuk lambang-lambang huruf yang berarti. Senada dengan hal tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kreativitas itu dapat dibentuk melalui pembiasaan. Membangun kebiasaan sederhana dengan mengembalikan *diary* yang hilang dapat dijadikan sebagai salah satu langkah awal menuju peningkatan kompetensi berbahasa. Saat ini, waktu luang bagi sangat banyak, bisa dimanfaatkan untuk hal sederhana menulis ekspresif, selain sebagai terapi untuk meminimalisasi kegalauan hidup, bisa juga sebagai tahap awal menjadi penulis profesional.

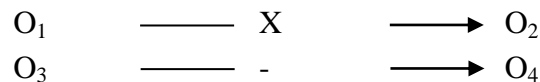
Bagaimana menulis menjadi terapi kesehatan mental sebelumnya telah banyak dikaji, beberapa di antaranya adalah artikel dengan judul *Terapi Menulis Ekspresif untuk Menurunkan Depresi Pada Remaja yang Melakukan Self Injury* oleh Nurul Hikmah Maulida pada Tahun 2019 dengan menggunakan metode kuasi eksperimen dengan menggunakan *one group pretest-posttest control group design*. Metode analisis data yang digunakan adalah non-parametrik dengan menggunakan teknik wilcoxon signed-rank test untuk menguji perbedaan skor sebelum dan setelah mendapatkan terapi pada kelompok eksperimen. Hasil dari penelitian ini adalah terapi menulis ekspresif efektif dalam menurunkan depresi pada remaja yang melakukan *self injury*.

Penelitian lain yang juga meneliti tentang menulis sebagai terapi dilakukan oleh Siska Damaiyanti, dkk. Dengan judul *Pengaruh Terapi Menulis Terhadap Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Pada Remaja di SMP Negeri 8 Bukittinggi*. Hasil penelitian didapatkan hasil rerata kemampuan mengelola emosi marah pada remaja mengalami peningkatan dari 91,61 menjadi 109,61 setelah diberikan terapi menulis. Kegiatan menulis selama ini yang cenderung dijadikan terapi adalah dalam bentuk menulis ekspresif, yaitu menulis dengan kecenderungan mengekspresikan pemikiran dan perasaan yang kemudian dituangkan ke dalam tulisan. Sebuah metode yang tentunya tidak jauh berbeda dengan pola menulis narasi. Konsep terapi menulis narasi lebih berorientasi pada kegiatan menceritakan pengalaman hidup sehari-hari baik sedih, bahagia, maupun segala bentuk ketakutan yang dihadapi dengan menggunakan buku harian atau *diary*.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian Observasional Analitik menggunakan desain *Quasi Experiment* (Eksperimen Semu). Rancangan penelitian yang digunakan adalah *Non-Randomized Control Group Pre-test Post-test Design*, dimana terdapat lebih dari dua kelompok yang dipilih tidak secara acak. Dalam penelitian ini ditentukan tiga kelompok sesuai dengan jenis metode yang diberikan.

Kelompok yang terpilih masing-masing diberi pre-test untuk mengetahui keadaan awal antara kelompok yaitu tingkat depresi responden sebelum diberikan perlakuan. Selanjutnya kelompok pertama selanjutnya diberikan nama kelompok perlakuan diberikan terapi menulis narasi dengan menggunakan media buku harian (*diary*). Setiap responden diwajibkan untuk menulis narasi setiap hari selama 30 hari. Kelompok kedua selanjutnya diberikan nama kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun. Selanjutnya masing-masing kelompok diberikan post-test untuk mengetahui keadaan akhir yaitu tingkat depresi responden setelah perlakuan diberikan. Secara umum desain penelitian digambarkan sebagai berikut:



Keterangan :

- O₁ = Pre-test pada kelompok perlakuan
- X = Perlakuan terapi menulis narasi
- O₂ = Post-test pada kelompok perlakuan
- O₃ = Pre-test pada kelompok kontrol
- = Tidak diberikan perlakuan apapun
- O₄ = Post-test pada kelompok control

Pengolahan data yang dilakukan adalah Screening Data, Editing Data, Coding Data, Entry Data, Cleaning Data. Selanjutnya dinalisis melalui analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik demografi dan tingkat depresi dari responden dan analisis bivariat yang digunakan untuk membandingkan tingkat depresi sebelum dan setelah diberikan perlakuan, dan juga untuk menilai pengaruh terapi menulis narasi menggunakan diari terhadap penurunan tingkat depresi dengan membandingkan kelompok perlakuan dengan kelompok control

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi kesehatan mental mahasiswa selama masa pandemi pada awalnya dideteksi melalui quosioner yang didesain oleh Hamilton Anxiety Rating Scale. Quosiner berisi pertanyaan-pertanyaan yang harus anda jawab. Setiap pertanyaan memiliki 5 pilihan jawaban (Tidak ada, ringan, sedang, berat, sangat berat). Mahasiswa diminta memilih jawaban sesuai dengan apa yang sedang dirasakan saat ini. Tidak ada jawaban benar/salah dalam pertanyaan ini sehingga responden dalam hal ini adalah mahasiswa

diharapkan untuk mengerjakan dengan sejujur-jujurnya. Adapun bentuk-bentuk pertanyaan sebagai deteksi awal kondisi kesehatan mental responden atau mahasiswa adalah sebagai berikut:

1. Perasaan cemas (merasa khawatir, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, lekas marah atau mudah tersinggung)
2. Ketegangan (merasa tegang, merasa lelah, respon yang mengejutkan, mudah meneteskan air mata, merasa gemetar, merasa gelisah, tidak mampu untuk bersantai)
3. Ketakutan (takut terhadap gelap, takut terhadap orang asing, takut ditinggalkan sendirian, takut pada hewan, takut pada keramaian lalu lintas, takut pada kerumunan orang banyak)
4. Insomnia (kesulitan tidur, tidur tidak memuaskan, merasa lelah saat bangun, mimpi buruk, terbangun tengah malam)
5. Intelektual (sulit berkonsentrasi, sulit mengingat)
6. Perasaan depresi (kehilangan minat, kurangnya kesenangan dalam hobi, perasaan bersedih, sering terbangun dini hari saat tidur malam)
7. Gejala somatik (otot) (nyeri atau sakit otot, kedutan, otot terasa kaku, gigi gemertak, suara tidak stabil, tonus otot meningkat)
8. Somatik (sensorik) (Telinga terasa berdenging, penglihatan kabur, muka memerah, perasaan lemah, sensasi ditusuk-tusuk)
9. Gejala-gejala kardiovaskular (takikardi, palpitasi, nyeri dada, denyut nadi meningkat, perasaan lemas/lesu seperti mau pingsan, denyut jantung serasa berhenti sekejap)
10. Gejala pernapasan (nafas terasa sesak/dada terasa ditekan, perasaan tercekik, sering menarik nafas dalam, nafas pendek/tersengal-sengal)
11. Gejala gastrointestinal (kesulitan menelan, nyeri perut, perut terasa kembung, sensasi terbakar, perut terasa penuh, merasa mual, muntah, sukar buang air besar/BAB, kehilangan berat badan, konstipasi)
12. Gejala genitourinari (frekuensi berkemih meningkat, tidak dapat menahan air seni, tidak datang bulan, darah haid lebih banyak dari biasanya, gairah sex menurun, ejakulasi dini, kehilangan libido, impotensi)
13. Gejala otonom (mulut kering, muka kemerahan, muka pucat, sering berkeringat, merasa pusing, kepala terasa berat, merasa tegang, rambut terasa menegang)
14. Tingkah laku (gelisah, tidak tenang/sering mondar-mandir, tangan gemetar, alis berkerut, wajah tegang, sering mendesah atau pernapasan cepat, wajah pucat, sering menelan ludah, dll.)

Cara hitung (Tidak ada= 0, ringan=1, sedang=2, berat=3, sangat berat=4) Jika poin akhir <17 maka kecemasan rendah, 18-24 kecemasan sedang, 25-30 kecemasan berat, >30 kecemasan sangat berat. PHQ-9 (Patient Health Questionnaire). Instrumen PHQ-9 yang dikembangkan oleh Dr. Robert L. Spitzer (1999) yang terdiri dari 9 pertanyaan

dan responden hanya tinggal memilih salah satu dari jawaban yang telah disediakan yang disesuaikan dengan kondisinya sekarang. Interpretasi skor PHQ-9 adalah depresi minimal (skor 0- 4), depresi ringan (skor 5-9), depresi sedang (skor 10-14), depresi sedang-berat (skor 15-19), dan depresi berat (skor 20-27).

Tahap pelaksanaan yang dilakukan adalah meminta informed consent kepada mahasiswa yang akan dijadikan sampel, melakukan pretest dengan mengukur tingkat depresi 34 menggunakan PHQ-9 sebelum dilakukan intervensi baik kepada kelompok kontrol maupun kelompok perlakuan, memberikan perlakuan dengan menulis narasi melalui buku harian (diary) yaitu satu kali setiap harinya dan dilakukan selama tiga bulan pada kelompok perlakuan, melakukan pos test dengan mengukur tingkat depresi dengan PHQ-9 pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan langsung setelah intervensi keempat.

Karakteristik Umum Responden

Tabel 1
Karakteristik Umum Responden

Karakteristik	Frekuensi	
	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	92	52,3
Perempuan	84	47,7
Umur		
17 Tahun	17	9,7
18 Tahun	96	54,5
19 Tahun	35	19,9
> 19 Tahun	28	15,9
Asal Daerah		
Gorontalo	114	64,8
SULTENG	20	11,4
SULUT	39	22,2
Lainnya	3	1,8

Menulis narasi pada akhirnya disimpulkan sebagai tulisan yang menyajikan serangkaian peristiwa atau tindakan yang biasanya disusun menurut urutan waktu atau peristiwa (kronologis), yang dapat dibedakan dalam dua jenis yaitu narasi ekspositoris dan narasi sugestif. Narasi ekspositoris adalah jenis narasi yang menceritakan peristiwa-peristiwa yang benar terjadi atau non fiksi, sedangkan narasi sugestif berisi tentang khayalan.

Tabel 2
Perbedaan narasi sugestif dan narasi ekspositoris

JENIS TULISAN		
NO	Narasi Ekspositoris	Narasi Sugestif
1	Bertujuan memperluas pengetahuan	Menyampaikan suatu makna atau suatu amanat yang tersirat
2	Menyampaikan informasi suatu kejadian	Menimbulkan daya khayal
3	Berdasarkan penalaran untuk mencapai kesepakatan rasional	Penalaran hanya berfungsi untuk menyampaikan makna, sehingga bila perlu boleh dilanggar
4	Bahasanya informatif dengan titik berat penggunaan kata-kata denotatif	Bahasanya figurative dengan menitikberatkan penggunaan kata-kata konotatif

Gambaran tingkat depresi sebelum dan setelah diberikan perlakuan

Tabel 3
Gambaran tingkat depresi sebelum dan setelah diberikan perlakuan

Tingkat Depresi	Frekuensi			
	Sebelum Perlakuan		Setelah Perlakuan	
	n	%	n	%
Minimal Depression	56	31,8	87	49.4
Mild Depression	62	35,2	78	44.3
Moderate Depression	35	19,9	10	5.7
Moderately Severe Depression	17	9,7	1	.6
Severe Depression	6	3,4	-	-

Hasil tes pada tabel dikategorikan berdasarkan pada Interpretasi skor PHQ-9 adalah depresi minimal (skor 0- 4), depresi ringan (skor 5-9), depresi sedang (skor 10-14), depresi sedang-berat (skor 15-19), dan depresi berat (skor 20-27). Di mana, berdasarkan data tingkat depresi mahasiswa yang tergambar pada tabel tersebut, menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa yang mengalami tingkatan depresi rendah adalah sebanyak sebanyak 56 mahasiswa atau 31,8%. Adapun jumlah mahasiswa yang mengalami tingkat depresi tahap sedang sebanyak 62 orang atau 35,2%, kategori sedang-berat sebanyak 35 mahasiswa atau 19,9%. Selain itu, untuk kategori depresi

berat adalah sebanyak 17 atau 9,7 %. Untuk kategori tingkat kesehatan mental mahasiswa dengan tingkat sangat berat tidak ditemukan.

Hasil awal yang ditemukan kemudian mengalami perubahan yang sangat signifikan setelah penerapan teknik menulis narasi dengan memanfaatkan buku harian (diary). Hasil tingkat kesehatan mental mahasiswa menjadi lebih baik sesuai dengan yang telah digambarkan pada tabel dimana jumlah mahasiswa yang hasil tes kesehatan mentalnya masuk pada kategori minimal semakin meningkat yaitu 87 orang atau meningkat sebesar 49,4%. Mahasiswa dengan tingkat depresi sedang meningkat menjadi 78 orang atau sebanyak 44,3 %, kategori sedang-berat tersisa 10 orang atau 5,7% dan kategori berat 1 orang.

Dengan demikian, pengaruh penugasan penulisan narasi melalui diari terhadap tingkat depresi mahasiswa dapat digambarkan pada tabel berikut:

Tabel 4

Perlakuan	Z	p-Value
Sebelum	-7.063	0,000
Setelah		

Berdasarkan tabel di atas dapat digambarkan bahwa ada perbedaan sebelum dan setelah diberikan perlakuan, sehingga penugasan penulisan diari selama pandemi dan kuliah daring berpengaruh terhadap penurunan tingkat depresi mahasiswa.

SIMPULAN

Menulis narasi melalui buku harian dapat meningkatkan kesehatan mental mahasiswa selama pandemi. Interpretasi skor PHQ-9 adalah depresi minimal (skor 0- 4), depresi ringan (skor 5-9), depresi sedang (skor 10-14), depresi sedang-berat (skor 15-19), dan depresi berat (skor 20-27) yang dijadikan sebagai alat ukur menghasilkan perbedaan yang cukup signifikan sebelum dan sesudah perlakuan,

DAFTAR PUSTAKA

- Hatley, B. (2008). Postkolonialitas dan perempuan dalam sastra Indonesia modern. Dalam Foulcher, K. & Day, T. (Ed.), *Sastra Indonesia modern kritik postkolonial* (hlm. 226-259). (Toer, K.S. & Soesman, M., penerjemah). (Edisi revisi). Jakarta: Yayasan Obor Indonesia & KITLV-Jakarta. (karya asli pertama terbit tahun 2000).
- Adams, Kathleen. *22 Parktik untuk Pengetahuan Diri dan Pengembangan Pribadi*. 2018.
- Hardjana, Agus. *Stres Tanpa Distres: Seni Mengolah Stres*. 2016. Yogyakarta Kanisius
- , *35 Cara Mengurangi Stres*. 2016. Yogyakarta: Kanisius.
- Hawari, Dadang. *Manajemen Cemas dan Depresi*. 2006. Jakarta: FK UI
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Indonesia. *KBBI V.2018*.

- Keraf, Gorys. *Argumentasi dan Narasi*. 2000. Jakarta: Gramedia
- Maulida, Nurul Hikmah. *Terapi Menulis Ekspresif untuk Menurunkan Depresi Pada Remaja yang Melakukan Self Injur*. *Jurnal Psikologis Klinis Indonesia* Vol 4 No 1 2019.
- Poerwadarminta. *Retorika; mengarang*. 2016. Yogyakarta: UP Indonesia
- PMI. *Panduan Manajemen Stress*. 2015 Jakarta: Palang Merah Indonesia
- Subekti, Ella. *Peningkatan menulis teks narasi dengan menggunakan media gambar pada siswa Kelas VII SMPN I Baturaden* 2018 *Metafora:Jurnal* Vol 5 No1 2018
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RD*. 2016. Malang: Rosda

