

TERAPI PUISI: DASAR-DASAR PENGGUNAAN PUISI SEBAGAI MODALITAS DALAM PSIKOTERAPI

**Nugraha Arif Karyanta
Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta**

Abstrak

Puisi sebagai salah satu bentuk karya sastra dan karya seni memiliki potensi terapeutik tersendiri yang unik. Meskipun belum terlalu dikenal di Indonesia, puisi telah digunakan sebagai sarana penyembuhan diberbagai negara lain, bahkan telah terdapat berbagai asosiasi yang mewadahi terapis puisi ini. Tulisan ini akan memberikan gambaran teoritik mengenai terapi puisi, definisi, sejarah terapi puisi secara singkat, dan letak terapi puisi dalam sistem psikoterapi dan dalam kaitannya dengan beberapa aliran terapi utama.

1. Definisi Terapi Puisi

Meskipun puisi telah lama dikenal sebagai sarana kuratif dan penyembuhan, namun terapi puisi sebagai bentuk psikoterapi masih merupakan lapangan yang relatif baru. Terapi puisi menggunakan puisi dan media yang sejenis untuk memfasilitasi diskusi mengenai isu-isu personal, biasanya dalam seting kelompok. Istilah terapi puisi seringkali digantikan dengan biblioterapi untuk mewadahi genre yang lebih luas dari media yang digunakan dalam lapangan tersebut (Mazza, 1999). Lerner (1997) mengungkapkan hal yang senada, bahwa terapi puisi merupakan bagian dari biblioterapi, yaitu aplikasi dari semua genre sastra dalam situasi terapeutik. Lerner mengutip Hynes & Hynes – Berry (1986) mengatakan: “Terapi puisi dan biblioterapi interaktif secara mendasar merupakan sinonim. Keduanya menekankan pentingnya interaksi antara segitiga peserta – karya sastra – fasilitator sebagaimana halnya dengan penggunaan karya menulis kreatif sebagai bahan.”

Biblioterapi memiliki aplikasi yang sangat luas dengan semua rentang usia dan digunakan untuk perawatan kesehatan dan penyembuhan untuk individu dalam berbagai macam kondisi dan penyakit. Misalnya terapi puisi dapat digunakan untuk veteran perang, pengguna narkoba, remaja, keluarga dengan

masalah, narapidana, orang tua, dan orang-orang yang selamat dari bencana, atau kekerasan dan pelecehan. Cukup banyak literatur yang telah memperlihatkan bahwa terapi puisi merupakan sarana yang efektif dan berdaya guna dengan berbagai macam populasi (Furman, 2003).

Terapi puisi merefleksikan isu klasik dalam analisis sastra dan praktek psikologi: aspek romantik dari empati dan subyektivitas vs. alasan dan observasi. Gergen (1994; dalam Mazza, 2003) mencatat proses paralel antara analisis sastra dan tradisi empiris. Dalam analisis sastra, fokus terletak pada teks atau isi daripada komunikasi manusia atau bentuk presentasinya. Dalam sains, fokus terletak pada “isi murni” dan “bahasa literal”; karena itu, ilmuwan mengumpulkan data dan menganalisisnya dengan struktur retorik dimana dunia yang diobservasi dibentuk. Gergen memberi contoh dari metafor mekanistik dimana tindakan manusia didefinisikan dalam bentuk stimuli dan input, unit dan lain sebagainya. Pada intinya, penggunaan metafora membentuk bagaimana observasi akan dicatat dan bagaimana pandangan dunia dibentuk. Sebagaimana dicatat oleh Gergen, konsep seperti naratif dan metafora yang digunakan dalam analisis literatur dapat memberi kontribusi kepada perkembangan teori psikologi dan praktik psikologi. Dalam perspektif klinis, Lerner (1987) menyatakan bahwa dalam terapi puisi fokus adalah pada manusia bukannya puisi. Klien tidak diminta untuk mengenali makna “yang benar” dari sebuah puisi, namun lebih pada penghayatan personal. (Mazza, 2003). Rothenberg (1973; dalam Lerner, 1997) mengungkapkan bahwa proses puitik berbeda secara signifikan dengan proses terapeutik dalam hal bahwa transaksi puisi tidak harus mengandung peran *helper* dan orang yang ditolong.

Lebih lanjut Mazza (2003) mengungkapkan dibangun dari tradisi sastra dan klinis, asumsi yang mendasari pandangan terapi puisi adalah, dalam puisi, bentuk tidak mengatasi isi atau fungsi. Emosi yang meninggi dan makna yang padat merupakan bagian sentral dari puisi. Konsisten dengan tradisi romantik, bentuk sajak tidaklah merupakan keharusan untuk membuat puisi. Nemoianu merujuk pada romantisisme, mengungkapkan bahwa “bahasa puisilah (baik dalam bentuk sajak, prosa, atau di atas panggung) yang terbukti merupakan medium kuat untuk melakukan respon terhadap modernitas. Puisi memiliki semacam jenis dan

indeterminitas, kekayaan, dan fleksibilitas yang membuatnya mampu memiliki pijakan untuk bereksperimentasi dengan potensialitas dan respon manusia, mempertimbangkan ulang masa lampau, asimilasi masa kini, dan memproyeksikan masa depan.” Dengan penghargaan atas intimasi dan kedalaman makna dalam sastra, untuk puisiwan romantik seperti Wordsworth dan Shelley tidak ada batas-batas nyata antara puisi dan prosa (Brogan, 1993; dalam Mazza, 2003).

2. Sejarah Terapi Puisi

Sejarah lebih baru mengindikasikan bahwa puisi digunakan untuk kepentingan kesehatan mental pada awal abad 19. Jones (1969; dalam Mazza, 2003) mencatat bahwa pasien psikiatris menulis puisi pada koran Pennsylvania Hospital, *The Illuminator*, pada tahun 1843. Biblioterapis telah mencatat bahwa Benjamin Rush adalah orang Amerika yang merekomendasikan bacaan untuk orang yang sakit dan sakit mental pada tahun 1800 (Rubin, 1978a). Morrison (1973) menemukan dukungan untuk fungsi kuratif dari puisi dengan merujuk kepada puisiwan Robert Graves, yang menulis pada tahun 1922 bahwa “antologi yang baik merupakan sebuah rumah obat yang lengkap untuk gangguan mental dan dapat digunakan untuk pencegahan maupun penyembuhan” (Mazza, 2003).

Lebih lanjut Mazza (2003) mengungkapkan bahwa pada tahun 1925, Robert Hauven Schaffer menulis *The Poetry Cure: A Pocket Medicine Chest of Verse*. Format buku tersebut seperti resep. Puisi disediakan untuk *mood* dan gangguan tertentu. Sebagai contoh, satu bab (koleksi puisi) diberi judul “*Sedatives for Impatience (Poems of Reassurance)*”. Schaffler juga menyediakan bagian mengenai “*Directions (Read Well Before Using)*”. Dia memperingatkan pembaca bahwa puisi tidak mempengaruhi setiap orang dengan cara yang sama sehingga perlu untuk menggunakannya secara berhati-hati. Poin menarik lain dalam buku ini adalah bahwa “setiap puisi yang memiliki obat pada sayapnya biasanya memulai karir medisnya pada saat dianggap menyembuhkan penciptanya”. Hal penting dalam buku ini adalah poin Schaffler mengenai nilai baik membaca dan menulis dan kepeloporannya dalam menunjukkan bahaya potensial dari penggunaan puisi secara sembarangan. Dia juga menjadi pelopor dalam

menyediakan klasifikasi puisi menurut 14 keluhan umum dari pasien-pasiennya. Pada tahun 1931, Schauffler menerbitkan *The Junior Poetry Cure: A First Aid Kit of Verse for the Young of All Ages*.

Frederick Clark Prescott (1922) dalam bukunya *The Poetic Mind* juga memberikan catatan mengenai nilai puisi sebagai katup yang aman untuk individu bermasalah. Prescott, Profesor dalam Bahasa Inggris, memiliki dua artikel terkait dengan puisi dan mimpi yang dipublikasikan *Journal of Abnormal Psychology* (1912, 1919), *The Poetic Mind*, dalam kacamata sastra dan konteks kesejarahan, merupakan kontribusi signifikan dalam mengkaitkan pemikiran puisi dengan prinsip psikologi (Mazza, 2003).

The Healing Power of Poetry, oleh Smiley Blanton (1960), merupakan usaha lain untuk mengklasifikasikan puisi untuk problem tertentu dan *mood* tertentu. Blanton, seorang psikiater, mendiskusikan nilai terapeutik puisi dan mempertahankan pendekatan preskriptif menggunakan puisi yang inspirasional. Eli Grier telah memberikan sumbangan dengan memberi nama terapi puisi (Schloss, 1976). Dia adalah puisiwan, ahli hukum dan farmakolog yang menjadi relawan pada *Creedmoor State Hospital* di New York. Menurut Schloss (1976), Grier bertemu dengan Jack J. Leedy, seorang psikiater, dan bersama mereka mengembangkan kelompok terapi puisi. Mereka juga menerima dukungan dan semangat dari J.L. Moreno sehingga membuat presentasi pada *American Society for Group Psychotherapy and Psychodrama*. Moreno tertarik dengan penggunaan puisi pada terapi dan menggunakan istilah “psychopoetry”. Ini kemudian dikembangkan oleh Schloss (1976). Pada 1963, Grier menulis *Principles of Poetry Therapy*. Leedy meneruskan kerja Grier, dan pada tahun 1969 mengedit kumpulan bab dalam *Poetry Therapy: The Use of Poetry in the Treatment of Emotional Disorders* (Leedy, 1969b). Pada tahun 1973, leedy mengikuti dengan volume kedua, *Poetry the Healer* (Leedy, 1973). Bab dalam kedua buku itu kemudian dipublikasikan dalam *Poetry the Healer: Mending the Troubled Mind* (Leedy, 1985). Pengakuan formal dalam terapi puisi meningkat dengan terbentuknya *Association for Poetry Therapy (APT)* pada 1969. Mulai 1971, konferensi tahunan diadakan di New York. Pada tahun 1981, APT secara formal

berubah menjadi *National Association for Poetry Therapy* (NAPT). Sejak saat itu, konferensi tahunan telah dilaksanakan di seluruh penjuru Amerika Serikat. (Mazza, 2003).

3. Perspektif Terapi Puisi dan Sistem Psikoterapi

Bagian ini akan mengupas mengenai terapi puisi dalam perspektif dunia psikoterapi. Selain itu akan ditelaah juga sistem psikoterapi yang digunakan dalam terapi puisi dengan menggunakan model dari Patterson (1995) yang menggunakan tiga elemen dasar psikoterapi, yaitu tujuan, proses pada klien, dan kondisi terapis yang dibutuhkan dalam perkembangan klien. Pada bagian akhir akan diungkapkan mengenai dasar teori terapi puisi dalam kaitannya dengan beberapa aliran psikologi dan psikoterapi yaitu psikoanalisis, behavioristik, dan humanistik.

Malchiodi (2008) mengungkapkan terapi puisi sebagai salah satu genre dari intervensi kreatif, seiring dengan terapi menggambar, terapi musik, terapi menari/gerak, terapi drama atau psikodrama, dan terapi bermain (*play therapy*) termasuk *sandtray therapy*. Setiap disiplin tersebut telah dipraktekkan dalam psikoterapi dan konseling selama lebih dari 50 tahun dengan individu beragam usia terutama anak-anak. Mengutip *National Coalition of Creative Art Therapies Association*, Malchiodi (2008) mengungkapkan bahwa terapi menggambar, musik, drama, tari, dan puisi mengacu pada "*creative art therapy*" karena akarnya dalam seni dan teori kreativitas. Terapi-terapi tersebut dan terapi lain yang menggunakan ekspresi diri (*self-expression*) dalam *treatment* juga disebut terapi ekspresif (*expressive therapies*). Terapi ekspresif didefinisikan sebagai penggunaan menggambar, musik, drama, tari/gerak, puisi/menulis kreatif, biblioterapi, bermain, dan bermain pasir (*sandplay*) dalam konteks psikoterapi, konseling, rehabilitasi, maupun pengobatan. Sebagai tambahan, terapi ekspresif seringkali disebut sebagai integratif manakala digunakan dalam kombinasi dengan *treatment*.

Malchiodi (2008) selanjutnya juga mengklarifikasi ungkapan beberapa praktisi yang menganggap terapi menggambar, tari/gerak, musik, atau drama sebagai terapi bermain (*play therapy*), bahwa terapi seni kreatif dan terapi

ekspresif bukanlah sebagai bagian dari terapi bermain sebagaimana anggapan tadi dan memiliki sejarah panjang dalam kesehatan mental dengan pendekatan yang berbeda. Meski seni terkadang menjadi bentuk dari bermain, menguatkan anak untuk mengekspresikan diri melalui melukis, musik atau menari memerlukan pemahaman atas media tersebut melampaui skop dari bermain. Secara singkat, terapi seni berbeda dari terapi bermain karena mengintegrasikan pengetahuan atas seni dengan prinsip-prinsip psikoterapi dan konseling.

Lebih jauh lagi Malchiodi (2008) juga mengungkapkan bahwa terapi menggambar, musik, dan menari/gerak dan intervensi kreatif lain seperti bermain terkadang secara salah disebut sebagai terapi non-verbal. Pada prinsipnya bentuk-bentuk terapi tersebut adalah verbal dan non-verbal karena komunikasi verbal atas pikiran dan perasaan merupakan bagian sentral dari terapi dalam kebanyakan situasi. Dalam kenyataannya, kebanyakan terapis yang menggunakan metode terapi seni ini mengintegrasikannya dengan pendekatan psikoterapi, termasuk diantaranya psikodimanika, humanistik, kognitif, *developmental*, *systems*, naratif, *solution-focused*, dan lain sebagainya. Lebih dari itu, terdapat juga intervensi kreatif yang secara spesifik berfokus pada komunikasi verbal dan ekspresi-diri sebagai bagian dari *treatment* seperti terapi drama, menulis kreatif dan terapi puisi, dan biblioterapi.

Terapi puisi memiliki tujuan yang beragam tergantung dari setting penggunaan terapi tersebut, namun dapat disebutkan beberapa tujuan umum dari terapi puisi adalah: (1) untuk mengembangkan ketepatan dan pemahaman dalam mempersepsikan diri dan orang lain; (2) untuk mengembangkan kreativitas, ekspresi diri, dan harga diri (*self-esteem*) yang lebih tinggi; (3) untuk menguatkan keterampilan interpersonal dan keterampilan komunikasi; (4) menjadi ventilasi bagi emosi yang berlebih dan untuk melepas ketegangan; (5) untuk menemukan makna-makna baru melalui ide-ide baru, pengertian, dan informasi-informasi baru; (6) untuk menguatkan perubahan dan meningkatkan keterampilan koping dan fungsi adaptif. (Furman, 2003).

Terkait dengan proses pada klien, praktek terapi puisi biasanya menggunakan tiga komponen, yaitu: (1) Komponen reseptif/preskriptif, termasuk

pengenalan karya sastra dalam terapi; (2) Komponen ekspresif/kreatif termasuk penggunaan tulisan atau aktivitas menulis oleh klien; (3) Komponen simbolik/seremonial termasuk penggunaan metafora, ritual dan mendongeng.

Fungsi terapis dalam terapi puisi sangat tergantung dari setting penggunaannya. Dalam sesi menulis misalnya, terapis memiliki fungsi untuk menjaga situasi agar klien mendapatkan cukup kebebasan dan keberanian untuk mengekspresikan pikiran dan perasaannya sesuai dengan setting yang digunakan. Hal ini agar terapi puisi memberikan beberapa keuntungan seperti katarsis, pemodelan, reframing, pengkayaan dan penguatan isi perasaan, membuka potensi terhadap harapan. Efek katartik baik dari menulis/membaca puisi terjadi manakala perasaan yang dalam atas kemarahan, keputusasaan, rasa sakit, rasa bersalah, rasa kecewa, tersingkap dan terekspresikan dalam lingkungan yang mendukung. Keterampilan perkembangan personal dan interpersonal semakin meningkat dengan penerimaan *non-judgmental* yang semakin besar dan pemahaman atas diri dan orang lain (Hedberg, 1997).

Selanjutnya Silverman (1986) mengungkapkan bahwa efek menyembuhkan dari menulis puisi akan lebih besar apabila menulis puisi dilakukan secara spontan. Ketika pasien bebas bermain-main dengan kata-kata dan gambaran, membelitnya, merebutnya, mendengarnya dan melihatnya, akan muncul dari tulisan itu ritme, rima, gambaran visual dan pengulangan bunyi. Pendekatan ini memastikan bahwa puisi tidak dievaluasi dalam kerangka ilmu sastra, moral dan nilai estetika, atau dengan kata lain apakah puisi itu disukai atau tidak disukai. Dalam menulis secara spontan, bentuk dan struktur puisi tidak ditahan-tahan, tapi mereka akan muncul sendiri.

Dalam membaca puisi dan mendiskusikan puisi, proses terapeutiknya meliputi empat tahap berikut ini yang mengadopsi dari biblioterapi afektif (Shechtman, 2009): (1) membaca puisi; (2) mengidentifikasi perasaan; (3) memahami dinamika; (4) eksplorasi diri. Peran terapis untuk mengarahkan diskusi terapeutik dari puisi, membantu membuat koneksi antara puisi dengan pengalaman pribadi mereka, dan membantu mengeksplorasi pengalaman pribadi tersebut, mendapatkan *insight*, dan membuat perubahan yang diperlukan dalam

perilaku.

Shechtman (2009) lebih jauh menjelaskan mengenai peran terapis bahwa peran terapis dalam proses terapi memegang peran kunci dalam keberhasilannya. Literatur (dalam hal ini puisi) menyediakan struktur, isi, dan model dari perilaku yang diinginkan, namun lebih dari semua itu, terapislah yang mengarahkan proses melalui eksplorasi diri, insight, dan tindakan. Terapis dalam biblioterapi afektif menggunakan keterampilan yang secara normal dikenal oleh terapis. Mereka bertanya, menguatkan, melakukan paraphrase, menggarisbawahi pernyataan (*summarizing statements*), melakukan refleksi atas perasaan, interpretasi, menantang, mengarahkan dan melakukan pembukaan diri. Selain keterampilan-keterampilan tersebut, terapis dalam terapi puisi memiliki tiga peran tambahan: persiapan peran terkait dengan isi dari teks; mengidentifikasi pesan dari teks; melakukan proses klarifikasi untuk meningkatkan eksplorasi diri dan perubahan.

Terapi puisi merupakan perangkat terapi yang digunakan oleh beragam aliran dalam dunia psikologi, sebagaimana bentuk-bentuk terapi seni lain. Diungkapkan oleh Lerner (1997): "*poetry is a tool not a school*". Bagian ini akan mengungkapkan tentang terapi puisi dalam kaitannya dengan aliran-aliran utama dalam teori kepribadian terutama psikoanalisis, behavioral, dan humanistik. Mengutip Lerner (1997) perlu diungkapkan bahwa setiap aliran dalam terapi dapat menemukan tempat untuk terapi puisi dalam *armamentarium*-nya.

Terkait dengan psikoanalisis, Mazza (2003) mengungkapkan bahwa porsi yang signifikan dari dasar teori atas penggunaan puisi dalam terapi didapatkan dari literatur psikoanalisis. Dalam teori Freudian, ketidaksadaran, harapan instinktual dan konflik-konflik bertanggung jawab pada produksi fantasi dan karya sastra. Sebagaimana dikutip oleh Mazza (2003), Brand (1980) mengungkapkan bahwa: "Dari berbagai hal tersebut, hipotesis Freud bahwa puisi dan psikoanalisis berbagi ketidaksadaran atas mimpi dan fantasi, analisis dirinya yang sistematis, dan praktek korespondensinya sebagai media terapi memberi gambaran atas perhatian yang kuat pada potensi yang belum terjelajahi atas menulis untuk kesembuhan psikologis".

Lebih lanjut Mazza (2003) mengungkapkan bahwa hubungan yang dekat

antara puisi dan psikoterapi dalam istilah Freudian adalah penggunaan bersama atas materi pra-sadar dan ketidaksadaran untuk menjelajahi perasaan-dalam-diri dan penggunaan kata-kata untuk memberikannya bentuk. Baik puisi dan terapi berusaha mencari resolusi atas konflik dalam diri. Mazza mengutip Pattison (1973) menuliskan: "Karena simbolisasi merupakan sarana untuk mengorganisasi, mensintesis, dan mewakili diri (*self*), puisi sebagai sarana simbolik merupakan mode yang kuat untuk komunikasi psikoterapi."

Diskusi lebih mutakhir mengenai puisi dalam psikoanalisis juga bisa didapatkan misalnya dalam Goldner (2005) dengan artikelnya yang berjudul: "*The Poem as a Transformational Third: Commentary on Paper by Barbara Pizer*" dalam jurnal *Psychoanalytic Dialogues*. Artikel ini fokus mengenai bagaimana psikoanalisis ber teori mengenai aksi terapeutik atas membaca dan mendengar puisi. Diungkapkan bahwa aksi puitik merupakan proses lapis pertama dan kedua yang dipadatkan yang mendapatkan efek psikologisnya dengan menguatkan ruang mental yang kerap disebut "*thirdness*".

Perspektif Behavior dalam terapi puisi diwakili terutama oleh terapi kognitif. Sebuah artikel oleh Collins et. al. (2006) berjudul "*Poetry Therapy as a Tool of Cognitively Based Practice*" yang termuat dalam jurnal *The Arts in Psychotherapy* menggarisbawahi hal ini. Salah satu bagian dalam artikel tersebut mengemukakan berbagai asumsi sentral dalam terapi kognitif yang dikaitkan dengan puisi. Asumsi pertama adalah bahwa terapi kognitif fokus pada pikiran yang begitu kuat sehingga dapat mengontrol emosi, perilaku dan pandangan dunia. Karena pikiran ini sebagian besar berada di luar kesadaran klien, menjadi tujuan terapi untuk membawanya ke dalam kesadaran. Puisi memiliki kapastitas untuk hal ini karena saat menjadi puisiwan, klien merasa bebas untuk menulis tentang sebuah pemikiran atau ide seolah-olah dimiliki oleh orang lain atau dirinya sendiri. Terapis kemudian memiliki kesempatan mendiskusikan dengan klien bagaimana pemikiran yang nampak dalam puisi ini secara nyata mempengaruhi klien. Kadang kala pemikiran ini dapat dipersepsikan sebagai tabu oleh klien, namun saat sudah terlibat dalam jaring kata-kata, klien akan merasa lebih aman untuk mengungkapkannya. Sekali masuk dalam kesadaran klien,

tujuan kedua dari terapi kognitif adalah untuk menemukan sejauh mana kognisi irasional atau yang salah ini mempengaruhi dunia klien. Penggunaan metafora membantu klien untuk menggambarkan realitas mereka, yang mungkin dibentuk begitu saja oleh kognisi yang salah atau irasional. Penggunaan metafora memungkinkan klien mengambil jarak dengan diri dan terlibat dalam dialog dengan diri yang memiliki potensi untuk mendemonstrasikan sifat dasar irasional dari kepercayaan yang dimiliki dan potensi untuk perubahan. Pada akhirnya, terapi kognitif membantu klien untuk memahami bahwa mereka tidaklah harus bereaksi terhadap tingkah dari skema irasional mereka, yang mungkin telah ada sejak masa kanak-kanak. Klien dapat belajar melalui puisi bahwa mereka bisa menciptakan hidup mereka sendiri. Mereka memiliki kapasitas untuk menyaring kaset yang telah berputar-putar dalam kepala mereka selama bertahun-tahun dan menggantinya dengan frasa yang kuat dan sesuai melalui puisi. Frasa dan kata-kata ini menyediakan sebuah cara untuk klien berpikir secara berbeda, untuk mulai melihat diri mereka secara berbeda, merasa secara berbeda, dan kemudian bertindak laku dengan cara berbeda. Karena salah satu asumsi sentral dari terapi kognitif adalah bahwa kognisi saling mempengaruhi dengan emosi dan perilaku, namun kognisi yang merupakan target perubahan, terapi puisi, yang bekerja pada pikiran dan emosi, sangat sesuai dengan restrukturisasi kognitif, analisis logis, dan bentuk intervensi lain. Menggunakan beberapa kata untuk mengekspresikan diri, menggunakan metafora untuk memberi nama pada yang tak ternamai, dan terlibat menyeluruh dalam proses ini merupakan teknik puitik yang mengarahkan pada kesempatan untuk klien dan terapis mendiskusikan peran kognisi dalam membentuk realitas dan membuat perubahan efektif dengan merubah kognisi.

Fondasi humanistik atas penggunaan puisi sebagai sarana terapi dapat dilacak mulai dari teori Gestal. Mazza (2003) mengungkapkan bahwa dalam buku karangan Perls, Hefferline, dan Goodman (1951) yang berjudul *Gestalt Therapy* terdapat bab "*Verbalizing and Poetry*". Pentingnya bahasa dalam sebuah hubungan mendapatkan penekanan, dan puisi secara jelas dibedakan dari verbalisasi neurotik. Komunikasi neurotik digambarkan dengan penghamburan energi, sementara puisi dipandang dari perspektif pemecahan-masalah. Mazza

mengutip Zinker (1977) dalam *Creative Process in Gestalt Therapy* mendiskusikan kreativitas sebagai tindak ekspresi personal sebagaimana tindak sosial. Zinker menggambarkan jalan paralel antara puisi dan psikoterapi, dimana keduanya terlibat dalam perubahan dan transformasi. Dia melihat terapis sebagai artis dengan peran menciptakan struktur dan atmosfer terapeutik dan memulai proses dengan menjalin hubungan. Proses ini pada puncaknya akan meningkatkan eksplorasi diri dan pertumbuhan. Untuk memperlihatkan pengaruh humanistik dalam terapi puisi Mazza juga mengutip Maslow yang mencari pendekatan baru dalam psikoterapi atas dasar intensitas puisi daripada fokus pada patologi, dan Jourard yang mengenali nilai terapeutik karya sastra.

Masih dalam kerangka humanistik, Furman (2003) secara lebih khusus menuliskan mengenai terapi puisi dalam praktek eksistensial sebagai salah satu bagian dari humanistik. Bagi Furman, puisi dan terapi puisi merupakan sarana yang sangat berguna dalam praktek psikoterapi eksistensial. Mengutip Mazza (1999), Furman mengungkapkan bahwa disamping pengaruh yang kuat dari psikodinamika, terapi puisi juga kongruen dengan kebanyakan teori praktek psikoterapi.

Lebih jauh Furman mengungkapkan berbagai kongruensi dan keselarasan antara terapi puisi dan praktek eksistensial. Puisi merupakan sarana bagi individu untuk menjelajahi dunia mereka dan menciptakan makna dari pengalaman. Hirshfield sebagaimana dikutip oleh Furman (2003) mengungkapkan bahwa maksud dari puisi adalah klarifikasi dan magnifikasi keberadaan. Pernyataan ini dapat dengan mudah diadopsi sebagai manifesto untuk terapis eksistensial juga. Selanjutnya Furman juga mengutip W.H. Auden yang berpendapat bahwa puisi membantu penulisnya menafsirkan dunia mereka; untuk menempatkan sakit dan derita ke dalam sudut pandang tertentu, dan menemukan makna dalam hidup mereka sendiri. Pada kenyataannya, penemuan makna dalam konteks derita merupakan tema kunci dalam praktek eksistensial.

Teori eksistensial dengan fokus pada makna pribadi, tanggung jawab individu, kesadaran diri, otentisitas dan komitmen, membantu terapis untuk fokus pada klien atas pertumbuhan. Mengembangkan praktek menulis puisi menuntut

perhatian terhadap diri; puisiwan mestilah awas dengan hubungan antara mereka dengan dunia. Melalui menulis puisi, puisiwan harus mengidentifikasi emosinya, dan mencoba memahami bagaimana perasaan ini terkait dengan alam dan dunia manusia di sekitar mereka.

Lantz dan Harper (1991) masih terkait dengan disiplin humanistik mengemukakan bahwa puisi dalam logoterapi dapat membantu klien membawa makna yang di-repress dan makna potensial kedalam kesadaran. Dengan kata lain, selama logoterapi dan analisis eksistensial puisi dapat digunakan untuk klien menemukan atau menemukan kembali makna potensial dalam kehidupannya yang tertanam dalam noetic, ketidaksadaran eksistensi atau makna. Dalam orientasi logoterapi terhadap penggunaan puisi dalam psikoterapi, puisi memfasilitasi refleksi eksistensial mengenai makna potensial yang ter-repres. Dalam praktek logoterapi Lantz dan Harper (1991) menggunakan puisi dalam berbagai cara khusus, yaitu: memberikan kepada klien puisi terpilih untuk dibaca untuk menggerakkan refleksi eksistensial; meminta klien untuk menuliskan puisi mereka sendiri untuk menggerakkan reflesi eksistensial; menuliskan sebuah puisi tentang klien dan/atau hubungan selama treatmen dan memberikan kepada klien untuk menggerakkan refleksi eksistensial; menuliskan puisi untuk memperjelas dan mengatur isu countertransferen yang memiliki potensi untuk entah meningkatkan ataupun mengganggu refleksi eksistensial selama proses logoterapi.

Kepustakaan

- Bolton, G. & Latham, J. 2004. 'Every Poem Breaks A Silence That Had To Be Overcome': The Therapeutic Role of Poetry Writing. Dalam Bolton, G., Howlett, S., Lago, C. & Wright, J.K. (ed). 2004. *Writing Cures, An Introductory Handbook of Writing in Counseling and Psychotherapy*. New York: Brunner – Routledge.
- Bolton, G. 1999. *The Therapeutic Potential of Creative Writing*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Bolton, G., Field, V., & Thompson, K. (ed). 2006. *Writing Works: A Resource Handbook for Therapeutic Writing Workshops and Activities*. London: Jessica Kingsley Publishers.

- Bolton, G., Howlett, S., Lago, C. & Wright, J.K. (ed). 2004. *Writing Cures, An Introductory Handbook of Writing in Counseling and Psychotherapy*. New York: Brunner – Routledge.
- Brown, Timothy A. 2006. *Confirmatory Factor Analysis for Applied Research*. New York: Guilford Press.
- Burns, M. 1977. Poetry Therapy: A Tool to Foster Creativity. *Arts Psychotherapy*, Vol. 4, pp. 95 – 98. Pergamon.
- Collins, Kathryn S., Furman, Rich. & Langer, Carol L. 2006. Poetry Therapy As A Tool of Cognitively Based Practice. *The Arts in Psychotherapy*, vol. 33. pp. 180 -187. Elsevier.
- Crocker, Linda. & Algina, James. 1986. *Introduction to Classical and Modern Test Theory*. New York: CBS College Publishing.
- Ferrara, Kathleen Warden. 1994. *Therapeutic Ways With Words*. New York: Oxford University Press Inc.
- Flauto, Margaret F., 1998. Arts As An Avenue to Enhance Self-esteem. *Thesis*. Youngstown State University.
- Furman, R. 2003. Poetry Therapy and Existential Practices. *The Arts in Psychotherapy*, Vol. 30, pp. 195 – 200. Pergamon.
- Goldner, Graziano. 2005. The Poem as a Transformational Third: Commentary on Paper by Barbara Pizer. *Psychoanalytic Dialogues*, Vol 15 (1), pp. 105 – 117.
- Gustavson, Cynthia Blomquist. 2000. Inversing Your Life: Using Poetry as Therapy. *Families in Society*, 81 (3), pp. 328. ProQuest Sociology.
- Hedberg, Thomas M. 1997. The Reenchantment of Poetry as Therapy. *The Arts in Psychotherapy*, Vol. 24, No. 1, pp. 91 – 100. Pergamon.
- Jaskoski, Helen. 1984. Notes on A Competency – Based Curriculum in Poetry Therapy. *The Arts in Psychotherapy*, Vol. 11 pp. 77 – 88. Pergamon.
- Kidd, Lori I. 2010. The Effect of A Poetry Writing Intervention on Self-Transcendence, Resilience, Depressive Symptoms, and Subjective Burden in Family Caregivers of Older Adults With Dementia. *Desertasi*. Case Western Reserve Universities.
- Lantz, Jim & Harper, Karen V. 1991. Using Poetry in Logotherapy. *The Arts in Psychotherapy*, Vol. 18, pp. 341 – 345. Pergamon Press.
- Lerner, A. 1997. A Look at Poetry Therapy. *The Arts in Psychotherapy*, Vol. 24,

No. 1, pp. 81 – 89. Pergamon.

- Lowe, G. 2004. Cognitive Psychology and The Biomedical Foundations of Writing Therapy. Dalam Bolton, G., Howlett, S., Lago, C. & Wright, J.K. (ed). 2004. *Writing Cures, An Introductory Handbook of Writing in Counseling and Psychotherapy*. New York: Brunner – Routledge.
- Malchiodi, Cathy A. 2008. Creative Interventions and Childhood Trauma. Dalam Malchiodi, Cathy A. (ed). 2008. *Creative Intervention With Traumatized Children*. New York: Guilford Press.
- Marczyk, G., DeMatteo, D., Festinger, D. 2005. *Essentials of Research Design and Methodology*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Mazza, N. 2003. *Poetry Therapy, Theory and Practice*. New York: Brunner – Routledge.
- Pallant, Julie. 2007. *SPSS Survival Manual, A Step by Step Guide to*
- Pearson, Mark & Wilson, Helen. 2009. *Using Expressive Arts to Works With The Mind, Body and Emotion: Theory and Practice*. London: Jessica Kingsley.
- Pradopo, Rakhmat Djoko. 2002. *Pengkajian Puisi*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Shechtman, Zipora. 2009. *Treating Child and Adolescent Agression Through Bibliotherapy*. New York: Springer.
- Shiryon, Michael. 1977. Poetry Therapy and The Theoretical and Practical Framework of Literatherapy. *Art Psychotherapy*, vol. 4 pp. 73 – 78. Pergamon Press.
- Silverman, Hirsch Lazaar. 1986. Poetry Therapy. *The Arts in Psychotherapy*, Vol. 13, pp. 343 – 345. Ankho International.
- Waluyo, Herman J. 2003. *Apresiasi Puisi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Wright, J.K. 2004. The Passion of Science The Precission of Poetry: Therapeutic Writing – A Review of The Literature. Dalam Bolton, G., Howlett, S., Lago, C. & Wright, J.K. (ed). 2004. *Writing Cures, An Introductory Handbook of Writing in Counseling and Psychotherapy*. New York: Brunner – Routledge.