

Pendampingan Terhadap Ibu Tunggal untuk Menjaga Kesehatan Jiwa melalui Menulis Kreatif

Ni Komang Ariani¹⁾, Rizki Gunawan²⁾, Annisa Nur Khasanah³⁾

Universitas Pamulang

¹⁾dosen01154@unpam.ac.id, ²⁾³⁾ ankseagull@gmail.com

Artikel disubmit 24 Juni 2024. Artikel di review 14 Desember 2024. Artikel diterima 31 Desember 2024

Abstrak

Kesehatan jiwa menjadi masalah yang sering diabaikan oleh masyarakat karena dianggap sebagai masalah yang tidak kasat mata. Para Ibu adalah salah satu kelompok yang sangat rentan dengan masalah kesehatan jiwa. Stereotip bahwa seorang Ibu adalah sosok yang sempurna dan penuh pengorbanan membuat banyak Ibu yang kesulitan untuk mengkonsultasikan masalah kejiwaannya kepada orang-orang terdekatnya. Salah satu penulis terkaya di dunia, JK Rowling menulis Harry Potter di saat ia dalam kondisi terpuruk dan depresi. Namun ia mampu mengubah masalah kejiwaannya menjadi karya yang luar biasa. Melalui kegiatan PKM ini, kami berupaya untuk menggunakan Penulisan Kreatif yang menjadi bagian dari mata kuliah *Creative Writing* untuk menjadi pemecahan masalah kesehatan jiwa yang dirasakan oleh Para Ibu ini. Komunitas yang menjadi sasaran PKM ini adalah komunitas Ibu Tunggal yaitu *Single Moms Indonesia*. Komunitas Ibu Tunggal ini adalah kelompok yang lebih rentan, mengingat mereka harus membesarkan anak-anaknya tanpa suami. Belum lagi adanya stigma yang diberikan oleh masyarakat karena mereka dianggap gagal di dalam menjaga dan merawat rumah tangga mereka, padahal kegagalan rumah tangga, tidak melulu merupakan kesalahan perempuan. Kegiatan PKM ini menggunakan Modul *Creative Writing* terutama pertemuan 4 yang berisi tentang teknik penulisan cerpen yang akan diajarkan di dalam PKM ini. Melalui kegiatan ini diharapkan seorang Ibu dapat berfungsi lebih baik di dalam merawat anak-anaknya.

Keywords: kesehatan mental, Ibu tunggal, creative writing, cerpen, penulisan cerpen

Abstract

Mental health is a often ignored because it is considered an invisible problem. Mothers are a group that is very vulnerable to mental health problems. The stereotype that a mother is a perfect and sacrificial figure makes it difficult for many mothers to consult about their mental problems with those closest to them. One of the richest writers in the world, JK Rowling wrote Harry Potter when she was in a slump and depression. However, he was able to turn his mental problems into extraordinary works. Through this PKM activity, we are trying to use Creative Writing which is part of the Creative Writing subject, to solve the mental health problems felt by these mothers. The community targeted by this PKM is the Single Mother community, namely Single Moms Indonesia. The single mother community is a more vulnerable group, considering that they have to raise their children without a husband. Not to mention the stigma given to them by society because they are considered to have failed in maintaining and caring for their household, even though household failure is not always the woman's fault. This PKM activity uses the Creative Writing Module, especially meeting 4 which contains short story writing

techniques that will be taught in this PKM. Through this activity, it is hoped that a mother can function better in caring for her children.. (Times New Roman 11, justify, spasi tunggal, dan cetak miring).

Keywords: *mental health, creative writing, short story, mothers, single mother*

PENDAHULUAN

Pemberitaan sejumlah media massa menunjukkan adanya beberapa kasus kekerasan yang dilakukan oleh seorang Ibu terhadap anaknya. Salah satunya berita yang dimuat Kompas.com tertanggal 20 Oktober 2023 yang berjudul “Ibu yang Tusuk Anak di Koja Diduga Alami Depresi Berat.” Berita itu menyebutkan bahwa seorang ibu yang berusia 30 tahun telah menusuk anak kandungnya yang berusia enam tahun. Keterangan polisi menyatakan bahwa si Ibu diduga mengalami depresi berat (Farisi & Ihsanuddin, 2023). Di bulan yang sama, berita yang kurang lebih sejenis juga mencuat, yaitu sebuah kasus seorang Ibu yang menenggelamkan bayinya. Sebagaimana dilaporkan oleh kantor berita Antara, tanggal 17 Oktober 2023, dalam berita yang berjudul “Baby Blues” jadi Faktor Ibu di Jaksel Tenggelamkan Bayi di Ember. Ibu tersebut diduga mengalami stres pasca melahirkan karena harus merawat tiga orang bayi. Ia diduga mengalami sebuah sindrom pasca melahirkan. Sindrom ini bernama “Baby Blues” yaitu suatu gangguan emosi yang dapat muncul pada dua sampai tiga hari sampai dengan tiga minggu pasca melahirkan (Prakoso, 2023). Beberapa kasus di atas menunjukkan adanya gejala stres dan depresi pada Ibu yang sering diabaikan dan dianggap sepele oleh masyarakat. Figur seorang Ibu, seringkali dianggap sebagai figur yang maha sempurna, yang sabar, lemah lembut, dan juga rela berkorban untuk anak-anaknya. Hal ini menyulitkan banyak Ibu menunjukkan berbagai permasalahan yang dialami. Apalagi jika permasalahan yang dialami menyangkut masalah yang tidak kasat mata, seperti masalah kesehatan jiwa, yang tidak teramati dengan mata telanjang. Masalah-masalah kesehatan jiwa Ibu merupakan masalah yang sangat penting untuk mendapatkan penanganan. Namun tidak banyak Ibu yang memiliki kemewahan untuk datang ke psikiater untuk mengkonsultasikan masalahnya. Mengunjungi psikiater juga membutuhkan biaya yang tidak sedikit. Oleh sebab itulah, melalui kegiatan PKM ini, kami berupaya untuk memberikan solusi terhadap permasalahan tersebut, melalui salah satu mata kuliah yang diajarkan di program studi Sastra Inggris, Universitas Pamulang, yaitu mata kuliah Creative Writing, atau Penulisan Kreatif. Penulisan Kreatif berhubungan dengan penulisan yang memanfaatkan daya kreativitas untuk menghasilkan suatu karya sastra seperti puisi, cerpen, drama, maupun novel. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa menulis adalah salah satu cara untuk mengatasi masalah-masalah psikologis tersebut. Menurut psikolog Oktina Burlianti yang dikutip oleh Liputan6.com, menulis bisa menjadi media penyembuhan bagi masalah-masalah psikis. Ia

menambahkan bahwa menulis membuat seorang dapat mengeluarkan emosi-emosi tersembunyi (Wisnuwardani, 2019). Wibowo (2022) melalui Kompascom menyatakan bahwa menulis bisa membantu seseorang mengatasi trauma, fobia, luka batin, dan penyakit lain yang berhubungan dengan emosi. Menurutnya, menulis membantu seseorang memproses apa yang dilaluinya dan membantu seseorang membayangkan jalan ke depan. James Pennebaker, psikolog sosial di University of Texas di Austin, AS, mempelajari dampak dari jenis tulisan tertentu pada kesehatan mental pada tahun 1986. Sejak itu, lebih dari 200 penelitian telah melaporkan bahwa “menulis emosional” dapat meningkatkan kesehatan fisik dan emosional seseorang. Dalam studi klasik, subyek yang menulis tentang pergolakan pribadi selama 15 menit sehari selama tiga atau empat hari, akan lebih jarang mengunjungi dokter untuk masalah kesehatan dan melaporkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik” (Wibowo, 2022). Wibowo (2022) juga menjelaskan bahwa trauma bisa merusak jaringan otak. Menurut Wibowo, praktek menulis yang bisa menyembuhkan adalah menulis eksresif. Yang dimaksud dengan menulis eksresif menurut Wibowo di dunia adalah sebuah bentuk tulisan yang membantu seseorang memahami pikiran dan emosinya. Menulis eksresif terdiri dari banyak bentuk jurnal, memoara, puisi, opini dan pemikiran. Ia juga menambahkan bahwa jenis proses penulisan reflektif yang mendalam itu dapat membantu seseorang menyatukan kembali diri mereka ketika mengalami masa-masa yang tidak terbayangkan.

Menurut Reni Oktavia (2019) dalam artikelnya yang berjudul “Menulis sebagai Self-Healing Therapy” ada beberapa metode menulis yang dapat dilakukan sebagai Self Healing, diantaranya 1) Menulis bebas yaitu suatu metode dengan menulis apa saja yang dirasakan, dilihat dan didengar tanpa mengedit atau menyortir apa yang ditulis, 2) Menulis puisi, Sebagai pemula, Reni menyarankan untuk merekam kejadian-kejadian di masa kecil, dan menuliskan apa yang dilihat, didengar dan dirasakan, kemudian menuliskan hal-hal tersebut dalam beberapa kata yang tidak terlalu panjang, 3) Menulis surat yaitu teknik ini dilakukan dengan menulis surat kepada seseorang, namun surat tersebut tidak pernah dikirimkan.

Karen Cangialosi, profesor Biologi di Keene State College dalam penelitiannya *Healing Through the Written Word* (2002), menemukan bahwa dengan menulis, seseorang dapat menggunakan rasa sakit dalam hidup untuk lebih mengembangkan diri (Floretta, 2021). Sementara itu, professor Psikologi James Pennebaker dalam penelitiannya yang berjudul *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions* (1990), melakukan eksperimen dengan meminta mahasiswanya untuk menghabiskan 15 menit menulis tentang trauma terbesar dan atau waktu tersulit mereka sepanjang hidup. Mahasiswanya dibagi menjadi dua kelompok, mereka yang diminta untuk menulis dan tidak. Selama enam bulan, ia menemukan kelompok mahasiswa yang diminta menuliskan pengalaman serta emosinya, secara signifikan menghabiskan waktu lebih sedikit pergi ke dokter atau melakukan sesi konseling (Floretta, 2021) (Floretta, 2021):

Kegiatan PKM ini, akan mengaplikasikan mata kuliah *Creative Writing*, yang merupakan salah satu mata kuliah yang terdapat di program studi Sastra Inggris, Fakultas Sastra Universitas Pamulang. Menurut **Christopher Sullivan** dari Southern New Hampshire University, “*Creative writing is any form of writing that exists outside of journalism, business writing, or academic writing. It expresses an author's unique voice, writing style, thoughts, and ideas in an engaging and imaginative manner.*”. Berdasarkan definisi di atas, yang dimaksud dengan creative writing adalah semua bentuk tulisan di luar tulisan jurnalistik, tulisan bisnis atau tulisan akademik. Di dalam creative writing, seorang penulis dapat menyampaikan pesan unik, cara menulis yang unik, pemikiran di dalam bentuk yang imajinatif. Sullivan juga menjelaskan bahwa creative writing tidak mempunyai batasan. Creative writing memberikan kebebasan kepada penulisan untuk memaperkan sisi kreatifnya, dan dapat menggunakan perumpamaan dalam jumlah yang tidak terbatas dalam tulisannya (Maddocks, 2020). Definisi lain diberikan di laman website Duke University. Di laman ini, creative writing diartikan sebagai “*a form of artistic expression, draws on the imagination to convey meaning through the use of imagery, narrative, and drama. This is in contrast to analytic or pragmatic forms of writing. This genre includes poetry, fiction (novels, short stories), scripts, screenplays, and creative non-fiction.*” Definisi di atas menyatakan bahwa creative writing merupakan bentuk ekspresi artistik, yang merupakan hasil imajinasi untuk menyampaikan makna melalui penggunaan citra, narasi dan drama. Creative writing berbeda dengan bentuk tulisan analitik dan pragmatik. Yang termasuk dalam genre ini adalah puisi, novel, cerita pendek, skenario, dan non-fiksi kreatif

METODE PELAKSANAAN

Masalah kesehatan mental yang dihadapi oleh para Ibu bukanlah sesuatu yang dapat dipandang sebelah mata. Apalagi seorang Ibu memiliki tugas yang sangat berat di dalam menjaga dan mengasuh anak-anaknya. Menjaga dan mengasuh anak-anak membutuhkan seorang Ibu dalam kondisi kesehatan mental yang baik. Sayangnya, setereotype yang berkembang di masyarakat tentang seorang Ibu adalah sosok yang maha sempurna, penuh pengorbanan, dan tidak pernah melakukan kesalahan. Hal ini membuat seorang Ibu sulit untuk menyampaikan keluhan-keluhan yang dirasakan. Apalagi masalah kesehatan mental, adalah masalah yang tidak terlihat, sehingga menjadi sering untuk diabaikan. Dengan melihatnya beban yang harus ditanggung seorang Ibu, akan menjadi lebih berat lagi masalah yang ditanggung oleh seorang Ibu Tunggal. Seorang Ibu Tunggal harus mencari nafkah sekaligus harus mengasuh anak-anaknya.

Hal ini memberikan beban yang sangat besar kepada seorang Ibu Tunggal. Namun bukan berarti, kesulitan-kesulitan ini, lantas harus disesali terus menerus. Penulis JK Rowling, adalah seorang Ibu Tunggal, yang sedang mengalami depresi pada saat menulis cerita Harry Potter. Kisah ini pula yang menjadi inspirasi PKM yang menggunakan mata kuliah Creative Writing, bekerja sama dengan Komunitas Ibu Tunggal *Single Moms Indonesia*. *Single Moms Indonesia* berdiri tanggal 8 September 2014. Visi dari komunitas ini adalah “Memberdayakan Ibu Tunggal untuk membangun keluarga bahagia, dan percaya diri.” Dengan demikian, PKM ini sejalan dengan visi komunitas ini, dan membantu komunitas di dalam melaksanakan visinya.

Komunitas *Single Moms Indonesia* lahir dari kerinduan untuk memiliki rumah yang aman, nyaman bebas dari penghakiman bagi Ibu Tunggal di Indonesia. Harapannya, SMI dapat menguatkan, membantu, dan menginspirasi single moms di Indonesia. Visi komunitas ini adalah untuk memberdayakan Ibu Tunggal untuk membangun keluarga bahagia, dan percaya diri. Sementara misi dari komunitas ini adalah 1) Memberdayakan Ibu Tunggal dan anak-anak mereka dengan menyediakan dukungan, pelatihan-pelatihan bermanfaat agar keluarga dapat bertahan, mandiri, dan berkembang dan 2) Menghapus secara perlahan stigma negatif masyarakat terhadap label perempuan orangtua tunggal. Sementara itu tagline yang mereka usung adalah “Rebuilding Family”. Tujuan dari tagline ini adalah untuk menyadarkan masyarakat bahwa keluarga Ibu Tunggal itu adalah keluarga yang sudah utuh. Jika dilihat dari visi, misi, dan tagline di atas, maka masalah yang dialami mitra adalah sebagai berikut:

- 1) Adanya stigma yang berkembang di masyarakat bahwa keluarga Ibu Tunggal adalah keluarga yang tidak utuh
- 2) Ibu Tunggal ingin keluarganya lebih bahagia

Sejumlah kegiatan yang diadakan oleh komunitas ini adalah sharing session dan support grup. Kegiatan PKM ini merupakan bagian dari sharing session untuk memberikan dukungan kepada komunitas Ibu Tunggal. Pada penjelasan sub-bab sebelumnya, telah diketahui permasalahan yang dihadapi oleh mitra PKM, maka pada bagian ini akan dijelaskan desain terhadap pemecahan masalah mitra. **Masalah:** Adanya

stigma dari masyarakat bahwa keluarga Ibu Tunggal adalah keluarga yang tidak utuh. **Solusi:** Dengan membawa serta mahasiswa Sastra Inggris, dan melalui kegiatan bersama dengan komunitas Ibu Tunggal ini, maka makin banyak orang yang terbuka pandangannya tentang kehidupan Ibu Tunggal di Indonesia, dan tidak memberikan stigma negatif. Bahwa Ibu Tunggal dan keluarganya adalah keluarga yang utuh, dan mereka bisa bahagia sebagaimana keluarga-keluarga lainnya. **Masalah:** Ibu Tunggal ingin keluarganya lebih bahagia. **Solusi:** Kegiatan PKM ini menasar kesehatan mental seorang Ibu dengan program pelatihan Creative Writing. Sebagaimana kasus penulis JK Rowling yang juga merupakan seorang Ibu Tunggal yang mampu mengubah depresinya dan masalah hidupnya menjadi sebuah karya yang luar biasa. Maka kegiatan ini berupaya untuk memberikan pelatihan “Writing for Healing” yaitu menulis untuk menyembuhkan. Menulis dapat membantu seorang lebih sehat jiwanya, dan membuat seseorang menjadi lebih bahagia. Dengan demikian seorang Ibu dapat berfungsi dengan lebih baik di dalam menjaga dan merawat anak-anaknya. Kelompok Para Ibu yang rentan terhadap masalah kesehatan mental, namun diabaikan. Dan kegiatan ini bekerja sama dengan Komunitas Ibu Tunggal, *Single Moms Indoensia*, dengan alamat: Jl. G1 No. 11 RT. 010 RW. 003, Slipi, 11410, Jakarta Barat. Kegiatan ini berlangsung secara hybrid, online dan offline, yaitu pelatihan melalui zoom, dan pengiriman buku cerpen secara offline. Kegiatan ini dilaksanakan secara online, mengingat para anggota Single Moms Indonesia tersebar di berbagai daerah di Indonesia dan memiliki kesibukan yang sangat tinggal di dalam mengurus rumah tangga dan mencari nafkah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan PKM yang dilakukan pada hari tanggal 14-16 Mei Mei 2024 dengan peserta dari komunitas *Single Moms Indonesia* dan mahasiswa Universitas Pamulang, menunjukkan bahwa kegiatan sharing session berjudul “Writing for Healing”: Inspirasi Cerita untuk Ibu Tunggal” ini mendapat respons positif dari para peserta, karena materi yang disampaikan menjelaskan bagaimana mengekspresikan keluh kesah menjadi sebuah karya menarik. Para ibu sangat antusias mengikuti kegiatan ini, dan banyak pertanyaan yang masuk kepada narasumber Ibu Ni Komang Ariani, dosen Sastra Inggris Universitas Pamulang. Sebagian besar merasa sangat

puas dan bahkan ingin mengikuti kegiatan serupa di masa yang akan datang dengan durasi waktu yang lebih lama dan jadwal yang lebih sesuai. Sejumlah pertanyaan dari para peserta, seperti bagaimana solusi ketika mengalami mandek saat sedang mengembangkan tulisan dan dipaparkan dengan detail oleh Ibu Komang, menjadi bentuk salah satu keseriusan peserta untuk bisa meningkatkan kemampuan penulisan kreatif. Kemudian pertanyaan lain seperti bagaimana supaya karya cerpen bisa dimuat di media cetak dan narasumber memberikan tips yang dapat memberikan pencerahan kepada para peserta. Menulis dapat menyelamatkan jiwa-jiwa yang sedang terluka, terutama bagi seorang ibu tunggal atau single parent yang memainkan peran ganda, selain harus mengurus anak, juga harus mencari nafkah demi memenuhi kebutuhan sehari-hari. Dengan menulis bisa menjadi solusi bagi para ibu terhindar dari stress dan bisa mendapatkan peluang penghasilan baru melalui karya tulis, seperti cerpen, oleh karena itu, Tim Dosen Universitas Pamulang menginisiasi program PKM ini.

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dihadiri oleh anggota *Single Moms Indonesia* dan mahasiswa Universitas Pamulang yang berjumlah sekitar 50 orang peserta berjalan dengan sukses dan lancar. Materi disampaikan secara professional dan disampaikan dengan cara yang mudah dipahami oleh peserta sehingga menimbulkan antusias peserta untuk menulis di mana menulis dapat membantu para peserta untuk menghadapi masalah-masalah mental yang dihadapinya. Respons peserta sangat positif dan banyak jiwa yang dipulihkan melalui kegiatan ini dan banyak permintaan untuk diadakan acara serupa di masa yang akan datang.

SARAN

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dianggap perlu menjadi agenda rutin di masa yang akan datang agar semakin banyak orang yang bisa memiliki pengetahuan dan pengalaman lainnya terkait Creative Writing

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyar, J. (2019). *Jenis-Jenis Karya Sastra dan Bagaimanakah Cara Menulis dan Mengapresiasi Sastra*.
- Ebta, S. (2015). Kamus Besar Bahasa Indonesia. In KBBI Offline.
- Froretta, J. (2021, Des 22). *Tak Cuma Abadi, Menulis Juga Bisa Menyembuhkan*. Retrieved dari URL <https://magdalene.co/story/tak-cuma-abadi-menulis-juga-bisa-menyembuhkan/>
- Khasanah, K., Kurniawati, I., Yulianto, S., Syolihan, D., & Putri, R. (2023). *Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta 2023*.
- Oppmann, B., Lesley, R., Blom, B., Timans, J. C., Xu, Y., Hunte, B., ... Kastelein, R. A. (2000). Novel p19 protein engages IL-12p40 to form a cytokine, IL-23, with biological activities similar as well as distinct from IL-12. *Immunity*, 13(5), 715–725.
[https://doi.org/10.1016/S1074-7613\(00\)00070-4](https://doi.org/10.1016/S1074-7613(00)00070-4)
- Maddocks, K. G. (2020, Apr 23). *What is Creative Writing?* Retrieved dari URL <https://www.snhu.edu/about-us/newsroom/liberal-arts/what-is-creative-writing>
- Oktavia, R. (2019, Mei 26). *Menulis Sebagai Self-Healing Therapy*. Retrieved dari URL (<https://www.goodnewsfromindonesia.id/2019/05/26/menulis-sebagai-self-healing-therapy>)
- Pinilih, S. S., Handayani, E., Shelviana, E., Rositasari, E., & Aziz, M. (2020). Peningkatan Kesehatan Jiwa Melalui Peran Kader Menuju Kelurahan Siaga Sehat Jiwa. *Jurdimas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat) Royal*, 3(2), 115–122.
<https://doi.org/10.33330/jurdimas.v3i2.616>
- Sufanti, O. M., Riangsari, A., & Wulandari, F. (2016). *Jenis Materi Ajar Cerita Pendek Dalam Buku Siswa Bahasa Indonesia SMA dan Relevansinya Dengan Kurikulum 2013*.
- Widyawati (2022, Mei 14). *Pandemi COVID-19 Memperparah Kondisi Kesehatan Jiwa Masyarakat* Retrieved dari URL <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20220513/2739835/pandemi-covid-19-memperparah-kondisi-kesehatan-jiwa-masyarakat/>
- Wisnuwardani, D. P. (2019, Nov 11) *Dear Netizen: Menulis Seperti Apa yang Bisa Menyembuhkan?* Retrieved dari URL <https://www.liputan6.com/health/read/4107681/dear-netizen-menulis-seperti-apa-yang-bisa-menyembuhkan>)
- Wibowo, A. S. (2022, Nov 03). Mengapa Menulis Bisa Menyembuhkan dan Membahagiakan? Retrieved dari URL <https://lifestyle.kompas.com/read/2022/11/03/171413920/mengapa-menulis-bisa-menyembuhkan-dan-membahagiakan?page=all>