

**Suara Di Balik Larik: Analisis Naratif Pengalaman Estetis Dan Katarsis
Emosi Siswa Kelas Vii Smp Pluss Ja'al Haqq Kota Bengkulu Dalam Menulis
Puisi Bebas**

Karista Rinanda Puppri¹, Salamah², Dina Putri Juni Astuti³

Program Studi Tadris Bahasa Indonesia, Fakultas Tarbiyah dan Tadris Universitas Islam Negeri
Fatmawati Sukarno Bengkulu

[1rinandakarista@gmail.com](mailto:rinandakarista@gmail.com) ; [2salamah@mail.uinfasbengkulu.ac.id](mailto:salamah@mail.uinfasbengkulu.ac.id) ;

[3dinaputri@mail.uinfasbengkulu.ac.id](mailto:dinaputri@mail.uinfasbengkulu.ac.id)

ABSTRACT

This study aims to conduct an in-depth investigation of the aesthetic experiences and emotional catharsis processes experienced by seventh-grade students at SMP Pluss Ja'al Haqq in Bengkulu City through free-form poetry writing activities. Using a qualitative approach with narrative analysis, this study explores the personal stories, reflections, and poetry manuscripts produced by the students as forms of psychological articulation. Data were collected through in-depth narrative interviews with eight key informants, participatory observation during the literature learning process, and documentation in the form of student poetry portfolios. Data validity was tested through triangulation of sources and techniques. The data analysis process followed Labov and Waletzky's narrative model, integrated with Aristotle's theory of catharsis and the aesthetics of taxation. The research findings indicate that writing free-verse poetry serves as a safe space for students in early adolescence to voice inner conflicts, academic anxiety, peer pressure, and family dynamics. Students experience aesthetic engagement through the process of contemplation, the selection of diction that transcends literal meaning, and the discovery of metaphors that represent their emotional states. Emotional catharsis manifests itself in the form of a sense of relief, a reduction in psychological burden, and increased self-awareness after negative emotions have been successfully channeled into lines of poetry. This study concludes that literature education, particularly the writing of free verse poetry, possesses a crucial sociopsychological therapeutic dimension; therefore, the reorientation of literary pedagogy should be directed toward an expressive-humanistic approach, rather than merely evaluating mechanistic-linguistic aspects.

Keywords: *Narrative Analysis, Aesthetic Experience, Emotional Catharsis, Free Verse, SMP Pluss Ja'al Haqq*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi secara mendalam pengalaman estetika dan proses katarsis emosi yang dialami oleh siswa kelas VII SMP Pluss Ja'al Haqq Kota Bengkulu melalui aktivitas menulis puisi bebas. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan analisis metode naratif, penelitian ini mengeksplorasi cerita-cerita personal, refleksi, dan naskah puisi yang diproduksi oleh siswa sebagai bentuk artikulasi psikologis. Data dikumpulkan melalui teknik wawancara naratif mendalam terhadap delapan informan kunci, observasi partisipatif selama proses pembelajaran sastra, serta dokumentasi berupa portofolio puisi siswa. Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber dan teknik. Proses analisis data mengikuti model naratif Labov dan Waletzky yang dipadukan dengan teori katarsis Aristoteles dan estetika perpajakan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menulis puisi bebas berfungsi sebagai ruang aman (*safe space*) bagi siswa transisi remaja awal untuk menyuarakan konflik batin, kecemasan akademis, tekanan sebaya, dan dinamika hubungan keluarga. Pengalaman estetis dialami siswa melalui proses perenungan (*kontemplasi*), pemilihan diksi yang melampaui makna secara harfiah, dan penemuan metafora yang mewakili kondisi emosional mereka. Katarsis emosi termanifestasi dalam bentuk perasaan lega, pengurangan beban psikologis, dan peningkatan kesadaran diri (*self-awareness*) setelah emosi-emosi negatif berhasil dianalisis ke dalam larik-larik puisi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pembelajaran sastra, khususnya menulis puisi bebas, memiliki dimensi terapeutik sosiopsikologis yang krusial, sehingga reorientasi pedagogi sastra perlu diarahkan pada pendekatan ekspresif-humanistik, bukan sekadar penilaian aspek mekanistik-kebahasaan.

Kata Kunci: Analisis Naratif, Pengalaman Estetis, Katarsis Emosi, Puisi Bebas, SMP Pluss Ja'al Haqq

A. Pendahuluan

Fase remaja awal, yang secara institusional diwakili oleh siswa jenjang sekolah menengah pertama (SMP), merupakan masa transisi perkembangan yang krusial sekaligus turbulen. Secara psikologis, siswa pada usia ini (kisaran 12-14 tahun) mengalami pergeseran identitas yang masif, reorganisasi emosional, serta peningkatan sensitivitas terhadap lingkungan sosial. Pada tahap ini, mereka sering kali dihadapkan pada berbagai konflik internal dan

eksternal, mulai dari tekanan akademik, kondisi sosial dengan teman sebaya (*peer pressure*), hingga dinamika hubungan dengan orang tua di rumah. Namun, kemampuan artikulasi verbal remaja sering kali belum matang sepenuhnya untuk transmisi kompleksitas emosi tersebut secara langsung, sehingga memicu terjadinya represi emosional yang bermanifestasi pada perilaku kecemasan, pengungkapan diri, atau agresivitas.

Di lembaga pendidikan formal seperti SMP Pluss Ja'al Haqq Kota Bengkulu, yang menerapkan sistem pembelajaran terintegrasi dengan nilai-nilai kepesantrenan dan penguatan karakter, pendekatan terhadap kesehatan mental dan kematangan emosional siswa menjadi hal yang sangat diperhatikan. Salah satu media yang secara kurikuler tersedia namun sering kali belum dieksplorasi dimensi terapeutiknya adalah pembelajaran sastra, khususnya materi menulis puisi bebas pada mata pelajaran Bahasa Indonesia. Pembelajaran menulis puisi selama ini cenderung dilihat secara reduksi hanya sebagai pemahaman dasar linguistik, aspek kognitif tata bahasa, atau pemahaman struktur fisik dan batin puisi semata. Dimensi afektif, ekspresif, dan humanistik dari aktivitas penciptaan sastra ini sering kali terabaikan dalam rutinitas pengukuran praktis.

Padahal, menulis puisi bebas—ragam puisi yang tidak terikat oleh rima, ritme, atau jumlah baris yang ketat—memberikan kebebasan mutlak kepada siswa untuk memproyeksikan isi kepala mereka tanpa takut dihakimi oleh aturan mekanistik kebahasaan. Dalam perspektif estetika dan psikologi sastra, proses kreatif ini melibatkan apa yang disebut sebagai pengalaman estetika, yaitu momen ketika individu mengalami keterpautan emosional, keindahan penalaran, dan keintiman psikologis dengan teks yang diciptakannya sendiri. Lebih jauh lagi, penumpahan emosi ke dalam bentuk seni tulis ini memicu terjadinya katarsis emosi (penyucian atau pelepasan batin). Melalui puisi larik-larik, emosi-emosi mentah yang bersifat destruktif

seperti kemarahan, kesedihan, kekecewaan, dan rasa takut, dikristalkan menjadi sebuah karya seni yang konstruktif.

Fenomena ini memunculkan metafora “Suara di Balik Larik”. Di balik baris-baris puisi yang ditulis oleh siswa kelas VII SMP Pluss Ja'al Haqq, tersimpan narasi-narasi personal yang kaya akan makna psikologis dan spiritual. Siswa-siswa di madrasah atau sekolah berbasis Islam/pesantren memiliki karakteristik unik, di mana mereka dituntut memiliki kedisiplinan tinggi, kemandirian batin, dan internalisasi nilai moral yang intens. Tekanan-tekanan ini, ketika berbenturan dengan gejala pubertas, menciptakan gelombang emosi tersembunyi yang saluran membutuhkan artikulasi yang tepat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi, menganalisis, dan memaknai secara mendalam pengalaman estetika dan katarsis emosi siswa kelas VII SMP Pluss Ja'al Haqq Kota Bengkulu melalui metode analisis naratif. Melalui pendekatan ini, puisi siswa tidak hanya dinilai sebagai objek estetika mati, melainkan sebagai sebuah dokumen naratif hidup yang menceritakan perjalanan batin penciptanya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi perkembangan psikolinguistik dan sosiopsikologi sastra, serta kontribusi praktis bagi para pendidik dalam merancang pembelajaran sastra berbasis pendekatan humanistik-terapeutik yang mampu mengasuh kecerdasan emosional sekaligus kreativitas siswa.

LANDASAN TEORITIS

1. Analisis Naratif dalam Kajian Sastra dan Psikologi

Analisis naratif adalah sebuah pendekatan yang berfokus pada cerita atau narasi sebagai cara manusia memahami, mengorganisasi, dan memaknai pengalaman hidup mereka (Creswell, 2014; Riessman, 2008). Dalam konteks interdisipliner antara sastra dan psikologi, aktivitas menulis kreatif seperti puisi dipandang sebagai sebuah tindakan naratif. Karya sastra yang dihasilkan oleh siswa merupakan representasi dari “cerita diri” (*self-narrative*) mereka yang dikodekan melalui simbol, metafora, dan personifikasi.

Menurut teori struktur naratif Labov dan Waletzky (1967), setiap narasi memiliki fungsi evaluatif yang menunjukkan bagaimana pembicara atau penulis memosisikan emosi mereka terhadap peristiwa yang dialami. Dalam penelitian ini, puisi bebas dijelaskan bukan sekedar dari keindahan bahasanya, melainkan sebagai untaian struktur naratif yang mengungkap kronologi batin, orientasi masalah, dan resolusi emosional yang dicapai oleh siswa.

2. Pengalaman Estetis dan Estetika Resepsi-Ekspresi

Pengalaman estetika Merujuk pada kondisi kesadaran yang intens, mendalam, dan memuaskan ketika seseorang berinteraksi dengan keindahan, baik sebagai penikmat maupun sebagai pencipta karya seni. Menurut John Dewey dalam *Art as Experience* (1934), pengalaman

estetika sejati terjadi ketika ada integrasi yang menyelaraskan antara aspek kognitif, motorik, dan emosional dalam sebuah aktivitas kreatif.

Bagi seorang siswa, menulis puisi bebas memicu pengalaman estetika sewaktu mereka melakukan refleksi mendalam (kontemplasi), mencari diksi yang paling mewakili rasa sakit atau kebahagiaan mereka, dan menyusunnya dalam tata letak (*tipografi*) yang unik. Proses ini melatih kepekaan inderawi dan emosional siswa, mengubah persepsi mereka terhadap kenyataan hidup yang pahit menjadi sesuatu yang bernilai estetika dan bermakna filosofis.

3. Teori Katarsis Emosi dalam Psikologi Sastra

Konsep katarsis (*catharsis*) pertama kali dicetuskan oleh Aristoteles dalam kitab *Poetics* untuk menjelaskan efek penyucian jiwa yang dirasakan penonton drama tragedi setelah mengalami pembersihan dari emosi ketakutan (*phobos*) dan belas kasihan (*eleos*). Dalam perkembangan psikologi modern, khususnya psikoanalisis Sigmund Freud dan psikologi ekspresif James Pennebaker, katarsis dimaknai sebagai pelepasan emosi yang terpendam melalui saluran terapeutik tertentu untuk mencegah gangguan neurosis.

Pennebaker (2006) lewat penelitiannya mengenai *tulisan ekspresif* membuktikan secara empiris bahwa menulis pikiran dan emosi terdalam secara bebas memiliki korelasi positif terhadap penurunan tingkat stres, penguatan sistem kekebalan, dan peningkatan

kejernihan mental. Menulis puisi bebas bertindak sebagai katarsis karena formatnya yang tidak terikat memungkinkan emosi mengalir tanpa hambatan sensor logistik. Melalui mekanisme penjarakan estetika (*jarak estetis*), siswa dapat mengamati penderitaan atau kemarahan mereka sendiri dari sudut pandang objektif setelah emosi tersebut mewujud menjadi larik-larik puisi di atas kertas.

4. Karakteristik Perkembangan Remaja Awal dan Pola Asuh Pendidikan

Siswa kelas VII berada pada fase transisi dari masa kanak-kanak akhir menuju masa remaja awal. Menurut teori perkembangan psikososial Erik Erikson, fase ini ditandai dengan krisis *Identity vs. Role Confusion* (Pencarian Identitas vs. Kekaburan Peran). Karakteristik utama dari fase ini adalah egosentrisme remaja, refleksi emosi yang ekstrem (*perubahan suasana hati*), dan tingginya kebutuhan akan privasi psikologis.

Di lingkungan sekolah berasrama atau sekolah yang menerapkan disiplin moral yang ketat seperti SMP Pluss Ja'al Haqq Kota Bengkulu, siswa bermusuhan pada penyelesaian habituasi harian yang menuntut kemandirian emosional. Oleh karena itu, kehadiran media ekspresi batin yang bersifat non-hukuman (*non-punitive*) seperti menulis puisi bebas menjadi instrumen kompensatoris yang sangat vital untuk menyeimbangkan dinamika psikologis mereka.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain analisis naratif deskriptif-fenomenologis (Creswell, 2014). Fokus utama penelitian adalah mengeksplorasi, menguraikan, dan memaknai dimensi pengalaman estetika dan katarsis emosi yang dialami secara subyektif oleh siswa kelas VII SMP Pluss Ja'al Haqq Kota Bengkulu selama proses penciptaan puisi bebas dalam mata pelajaran Bahasa Indonesia.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Pluss Ja'al Haqq Kota Bengkulu pada semester genap tahun ajaran 2025/2026. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* , di mana dari total tiga kelas VII, dipilih satu kelas sampel yang berjumlah 28 siswa. Dari 28 siswa tersebut, peneliti melakukan skrining berdasarkan intensitas emosi, kedalaman metafora, dan orisinalitas karya puisi dalam portofolio awal mereka. Akhirnya, terpilih 8 siswa sebagai informan kunci (*key informan*) yang representatif untuk dianalisis karya dan narasi personalnya secara mendalam.

Data penelitian dikumpulkan melalui kombinasi tiga teknik utama, yaitu:

1. Wawancara Naratif Mendalam (Wawancara Naratif Mendalam)

Wawancara dilakukan secara semistruktur dengan pendekatan persuasif-humanis di ruang bimbingan konseling yang tenang. Fokus wawancara adalah menggali cerita di balik proses penciptaan

puisi, latar belakang emosional yang memicu penulisan larik tertentu, serta perasaan batin siswa sebelum, selama, dan setelah menulis puisi.

2. Observasi Partisipatif

Peneliti bertindak sebagai pengamat aktif di kelas selama empat kali pertemuan proses pembelajaran menulis puisi bebas. Peneliti mengamati gestur tubuh, ekspresi wajah, momen ketenangan (saat siswa melamun atau berpikir keras mencari diksi), serta dinamika instruksional yang diberikan oleh guru.

3. Dokumentasi Portofolio Puisi

Peneliti mengumpulkan naskah asli puisi bebas yang ditulis tangan oleh 8 informan kunci untuk dianalisis strukturnya, pilihan katanya (diksi), pencitraan, dan muatan naratifnya.

Analisis data dalam penelitian ini mengadaptasi model analisis teks naratif Riessman (2008) yang dikombinasikan dengan struktur evaluatif Labov. Langkah-langkah analisis meliputi: (a) Transkripsi verbatim hasil wawancara dan digitalisasi naskah puisi; (b) *Restorying* (menyusun kembali kronologi cerita batin siswa); (c) Analisis tematik untuk mengidentifikasi pengalaman klaster estetika dan jenis-jenis katarsis emosi; serta (d) Penarikan kesimpulan sosiopsikologis. Keabsahan data dijamin melalui triangulasi teknik (membandingkan puisi, wawancara, dan observasi) serta triangulasi sumber (melibatkan konfirmasi dari guru Bahasa Indonesia dan guru Bimbingan Konseling).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Tipologi Portofolio Puisi Bebas Siswa: Eksplorasi Tema dan Muatan Emosional

Berdasarkan analisis dokumentasi terhadap portofolio puisi bebas yang dihasilkan oleh siswa kelas VII SMP Pluss Ja'al Haqq, peneliti menemukan kekayaan tema yang sangat kontras dengan anggapan umum bahwa puisi anak-anak atau remaja awal selalu bertema ceria atau deskriptif-natural (seperti keindahan alam atau hewan peliharaan). Dari total karya yang dijelaskan, tema-tema yang diangkat oleh siswa justru didominasi oleh refleksi eksistensial, kecemasan pribadi, dan rekonstruksi konflik batin. Peneliti mengklasifikasikan tema-tema tersebut ke dalam empat klaster utama:

a. Klaster Alienasi dan Kesenian di Lingkungan Baru

Mengingat SMP Pluss Ja'al Haqq memiliki dasar kedisiplinan tinggi dan sebagian siswa tinggal di lingkungan asrama/pesantren, tema kerinduan yang mendalam di rumah (*rindu*) dan perasaan terasing di tengah keramaian menjadi tema yang paling pekat ditulis oleh siswa.

b. Klaster Tekanan Akademis dan Ekspektasi Orang Tua

Siswa menumpahkan rasa takut mereka terhadap kegagalan, nilai ujian yang tidak sempurna, serta kecemasan tidak mampu memenuhi

standar prestasi yang dipatok oleh figur otoritas (orang tua dan guru).

c. Klaster Krisis Identitas dan Dinamika Hubungan Sebaya

Tema ini mencakup perasaan ditolak oleh kelompok, intimidasi sahabat, ketidakpercayaan diri terhadap penampilan fisik, dan pencarian makna diri di tengah kompleksitas pergaulan remaja awal.

d. Klaster Kehilangan dan Kedukaan Transendental

Beberapa puisi secara mengejutkan mengeksplorasi tema kematian anggota keluarga, perceraian orang tua, dan dialog sunyi siswa dengan Tuhan untuk mencari perlindungan batin.

2. Manifestasi Pengalaman Estetis dalam Proses Kreatif Menulis Puisi

Pengalaman estetika yang dialami oleh siswa kelas VII SMP Pluss Ja'al Haqq bukanlah sebuah konsep teoritis yang abstrak, melainkan sebuah proses psikokognitif aktif yang termanifestasi jelas selama observasi dan dikonfirmasi dalam wawancara. Peneliti menemukan tiga tahapan krusial dari pengalaman estetika siswa:

a. Tahap Kontemplasi Sunyi dan Inkubasi Emosi

Berdasarkan observasi data, momen paling estetis terjadi ketika guru mematikan lampu kelas, memutar alat musik instrumental yang melankolis, dan meminta siswa menutup mata selama lima menit untuk memutar kenangan yang paling menyakitkan atau paling membahagiakan dalam hidup

mereka. Selama proses ini, terjadi penurunan aktivitas motorik kasar kelas secara drastis. Beberapa siswa tampak menundukkan kepala, memegang pena dengan erat, bahkan ada yang meneteskan air mata dalam kenyamanan.

Dalam wawancara, Informan I3 (seorang siswi 13 tahun) menjelaskan: *"Saat kelas hening dan musik diputar, rasanya kamar saya, rumah saya, dan wajah ibu saya langsung muncul semua di kertas kosong itu. Ada rasa sedih yang indah, rasanya seperti saya sedang sendirian di dunia dan hanya ada saya dengan pikiran saya."* Ini membuktikan terjadinya fenomena *estetika perendaman* (penyerapan estetika total), di mana batas fisik ruang kelas melebur dan digantikan oleh ruang imajinasi internal siswa.

b. Tahap Eksplorasi Diksi dan Penemuan Metafora Pribadi

Pengalaman estetika mencapai puncaknya ketika siswa mulai mengubah emosi abstrak menjadi simbol-simbol linguistik yang konkret. Remaja awal di SMP Pluss Ja'al Haqq menunjukkan kemampuan mengejutkan dalam melompati makna leksikal literal demi menemukan diksi yang estetis sesuai kaidah EYD V. Sebagai contoh, perhatikan kutipan larik puisi karya Informan I1 berikut:

"Aku adalah topeng yang tersenyum di bawah terik Di dalam bilik ini, rinduku menjadi rayap yang memakan tiang batin"

Penggunaan kata "topeng yang tersenyum" merupakan personifikasi estetis untuk menyedati kesedihan, sementara metafora "rinduku menjadi

rayap" menunjukkan pemahaman estetika yang mendalam mengenai sifat rindu yang merusak secara perlahan namun destruktif. Ketika diwawancarai mengapa memilih kata "rayap" bukan "sangat rindu", Informan I1 menjawab: *"Kalau saya tulis 'saya sangat rindu ibu', itu biasa saja Kak. Tapi kalau rayap, rindu itu rasanya gatal, tidak terlihat, tapi tahu-tahu bikin hati saya keropos dan mau runtuh."* Pemaknaan ini mencerminkan kompetensi estetika yang tinggi, di mana siswa merasakan kepuasan intelektual dan emosional ketika berhasil menemukan kata yang presisi untuk menggambarkan penderitaan batinnya.

c. Tahap Penataan Tipografi dan Desain Visual Puisi

Siswa juga mengalami pengalaman estetika melalui manipulasi fisik naskah puisi mereka. Peneliti menemukan beberapa siswa sengaja menulis baris puisi mereka dengan pola yang berkerut, memberikan jarak spasi yang lebar antar-kata untuk melambangkan kedamaian, atau sengaja menekan pena dengan sangat kuat hingga kertas robek tipis untuk memproyeksikan kemarahan. Eksplorasi tipografi bebas ini dianggap sebagai perpanjangan dari estetika visual yang memperkuat makna tekstual puisi tersebut.

3. Kanalisasi dan Katarsis Emosi: Suara di Balik Larik

Analisis naratif teks terhadap puisi dan hasil wawancara mengungkap secara benderang bahwa menulis puisi bebas merupakan instrumen katarsis emosi yang sangat efektif bagi remaja awal. Katarsis yang

terjadi dipecah ke dalam tiga bentuk pembersihan batin:

a. Pelepasan Ketegangan Psikologis (*Emotional Venting*)

Sebelum menulis puisi, sebagian besar informan mengaku merasakan kondisi batin yang "sesak", "berat", atau "ruwet". Kondisi ini dipicu oleh emosi yang tidak memiliki saluran keluar. Melalui aktivitas menulis bebas tanpa batasan rima, ketegangan psikologis tersebut diletuskan ke atas kertas.

Informan I5 menceritakan pengalamannya: *"Kemarin saya kesal sekali karena memuat aturan asrama, rasanya mau teriak dan menangis. Tapi pas jam pelajaran Bahasa Indonesia disuruh tulis puisi bebas, saya tumpahkan semua kata-kata marah saya di sana. Saya tulis tentang 'tembok yang memenjara' dan 'hakim tanpa mata'. Anehnya, setelah itu selesai dan saya baca, mengulangi ulang yang tadi cepat langsung berakhir. Rasanya plong, seperti batu besar di dada saya hancur."*

b. Penjarakan Estetis (*Jarak Estetis*) dan Objektifikasi Masalah

Salah satu fungsi katarsis yang paling canggih dalam menulis puisi adalah kemampuan menciptakan penjarakan estetika. Ketika emosi negatif masih berada di kepala, siswa mengidentifikasi diri mereka sebagai korban yang tidak berdaya dari emosi tersebut. Namun, ketika emosi itu telah dituliskan menjadi puisi bait-bait, emosi tersebut terwujud menjadi objek luar yang terpisah dari diri mereka.

Perhatikan bait puisi karya Informan 17 yang mengangkat tema perceraian orang tua:

"Di meja makan itu, piring-piring membisu Ayah melangkah ke barat, Ibu berlari ke timur Aku berdiri di tengah, menjadi patahan kompas yang bingung"

Melalui metafora "patahan kompas", Informan 17 berhasil mengobjektifikasi kesedihan dan kebingungan akibat perpisahan orang tua. Dalam wawancara naratifnya, ia berefleksi: *"Dulu kalau ingat itu saya pasti langsung menangis histeris. Tapi pas saya tulis jadi puisi ini, saya melihat diri saya di puisi itu sebagai tokoh cerita. Saya jadi kasihan dengan anak di itu, tapi saya juga merasa bahwa rasa sakit itu sudah pindah ke kertas ini. Kertas ini yang sekarang menanggung sakitnya, bukan saya lagi."* Fenomena ini merupakan bukti otentik dari katarsis terapeutik, di mana karya sastra bertindak sebagai wadah penampung penderitaan batin subjek penciptanya.

c. Transformasi Energi Negatif Menjadi Resolusi Spiritual-Transendental

Mengingat latar belakang pendidikan di SMP Pluss Ja'al Haqq yang sarat dengan nilai spiritual, proses katarsis emosi siswa sering kali mencapai tahap resolusi transendental. Emosi kemarahan atau keputusasaan tidak berhenti sebagai destruksi verbal, melainkan bertransformasi menjadi kepasrahan, doa, dan pencarian hikmah pada bait-bait akhir puisi.

Contoh nyata terlihat pada puisi Informan 18 mengenai kecemasan masa depan:

"Malam di Ja'al Haqq teramat dingin Kitab-kitab ini menuntutku melangkah jauh Aku takut tersesat di tengah jalan... Namun di atas sajadah usang ini, kuletakkan seluruh duka Biar kalam-Mu yang menuntun penaku"

Katarsis di sini berfungsi sebagai jembatan *penyembuhan* psikologis (psychological healing) yang mengintegrasikan kesehatan mental dengan kematangan spiritual remaja. Puisi menjadi ruang di mana siswa melakukan dialog jujur dengan dirinya sendiri dan dengan Sang Pencipta.

4. Faktor Pendukung dan Penghambat Ekosistem Katarsis di Kelas

Keberhasilan aktivitas menulis puisi bebas sebagai media pengalaman estetika dan katarsis emosi di kelas VII SMP Pluss Ja'al Haqq didukung dan dihambat oleh beberapa faktor ekologis kelas:

a. Faktor Pendukung

Keterbukaan dan Sikap Non-Penghakiman Guru: Guru Bahasa Indonesia tidak mematok kesalahan ejaan, tanda baca, atau pilihan diksi sebagai pelanggaran nilai pada tahap draf awal. Guru memosisikan diri sebagai fasilitator emosi yang mendukung.

Suasana Kelas yang Kondusif: Pengkondisian pencahayaan yang temaram dan stimulasi audio instrumen musik yang tepat terbukti menurunkan pertahanan psikologis siswa, sehingga mempercepat proses inkubasi estetik.

Jaminan Privasi: Guru memberikan pilihan kepada siswa apakah puisinya boleh dibaca oleh teman sekelas atau

hanya untuk guru dan diri siswa sendiri. Jaminan kerahasiaan ini membuat siswa berani menuliskan rahasia batin mereka yang paling kelam tanpa takut mengalami perundungan sebaya (*peer bullying*).

b. Faktor Penghambat

Egosentrisme Akibat Kecemasan Penilaian Konvensional: Beberapa siswa pada awalnya mengalami kesulitan menulis (*writer's block*) karena masih terbelenggu oleh pola pikir bahwa puisi yang bagus haruslah puitis mendayu-dayu seperti pujangga lama atau harus memiliki rima akhir yang sama (pola aaaa atau abab). Ketakutan akan nilai jelek ini menghambat spontanitas katarsis emosi mereka.

Waktu Pembelajaran yang Terbatas: Durasi jam pelajaran reguler (2x40 menit) sering kali dirasa terlalu singkat oleh siswa ketika mereka sudah masuk ke dalam kondisi *flow* (keasyikan total) menulis estetik. Interupsi bel pergantian jam pelajaran dapat memutus proses katarsis yang sedang berlangsung di tengah jalan.

5. STRATEGI PEDAGOGI SASTRA HUMANISTIK-TERAPEUTIK

Berdasarkan temuan penelitian mengenai besarnya potensi menulis puisi bebas dalam mengasuh pengalaman estetika dan memfasilitasi katarsis emosi siswa, peneliti menyusun sebuah model reorientasi pengajaran sastra yang disebut sebagai **Model Pedagogi Sastra Humanistik-Terapeutik (PSHT)**. Model ini merekomendasikan empat langkah taktis operasional bagi guru di kelas:

1. Tahap Evokasi Emosional Terpimpin (*Guided Emotional Evocation*):

Guru tidak memulai pelajaran dengan menjelaskan definisi puisi, unsur intrinsik, atau contoh puisi di buku cetak. Guru harus memulai pembelajaran dengan menstimulasi emosi otentik siswa melalui media audio visual, diskusi pemantik mengenai isu psikososial remaja, atau sesi menyalin reflektif singkat.

2. Tahap Penulisan Otomatis Tanpa Sensor (*Automatic Expression Session*):

Pada tahap pembuatan draf pertama, siswa diinstruksikan untuk menulis apa saja yang keluar dari pikiran mereka secara spontan selama 15-20 menit tanpa boleh menghapus, melihat kamus, atau memikirkan aturan EYD secara kaku. Fokus utama tahap ini adalah membiarkan katarsis emosi mengalir murni tanpa hambatan kognitif.

3. Tahap Pemolesan Estetik Berbasis EYD (*Aesthetic Scaffolding & Polishing*):

Setelah emosi mentah tumpah di atas kertas, barulah guru masuk memberikan bimbingan kebahasaan secara persuasif. Pada tahap inilah aturan EYD V, pemilihan kalimat efektif, dan metafora pencarian yang kaya diterapkan. Siswa diajak untuk mempercantik "rasa sakit" atau "kemarahan" yang telah mereka tulis agar memiliki nilai estetika sastra yang tinggi.

4. Tahap Refleksi dan Apresiasi Afektif (*Affective Reflection & Celebration*):

Sesi akhir pembelajaran ditutup dengan refleksi batin, bukan ujian tertulis. Siswa diajak memikirkan apa yang berubah dari perasaan mereka setelah menulis puisi tersebut. Apresiasi yang diberikan bukan berdasarkan seberapa rumit kata yang digunakan, melainkan seberapa jujur dan berani siswa menyuarakan suara di balik larik puisi tersebut.

E. Kesimpulan

Simpulan

Penelitian naratif mengenai aktivitas menulis puisi bebas pada siswa kelas VII SMP Pluss Ja'al Haqq Kota Bengkulu berhasil membuktikan bahwa puisi bukanlah sekadar materi hafalan bahasa atau objek estetika mati, melainkan sebuah ruang naratif hidup yang memuat kristalisasi batin penciptanya. Menulis puisi bebas terbukti memfasilitasi pengalaman estetika yang mendalam pada siswa remaja awal melalui proses kontemplasi yang sunyi, pencarian diksi imajinatif-metaforis yang melampaui makna harfiah, serta manipulasi tipografi visual naskah.

Lebih dari itu, menulis puisi bebas berfungsi efektif sebagai media katarsis emosi. Aktivitas ini mampu mereduksi ketegangan psikologis akibat tekanan asrama, kecemasan akademis, konflik keluarga, dan krisis identitas sebaya. Melalui mekanisme penjarakan estetika, siswa mampu mengobjektifikasi penderitaan batin mereka menjadi karya seni tulis yang bermakna, bahkan mentransformasikannya menjadi sebuah resolusi spiritual-transendental yang mendewasakan

karakter. Keberhasilan proses ini sangat bergantung pada penciptaan ekosistem kelas yang aman secara afektif, bebas dari penghakiman nilai mekanistik, serta terjaminnya privasi ekspresi siswa.

Saran

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, peneliti menyusun beberapa saran strategi kepada pihak-pihak pemangku kepentingan:

Bagi Guru Bahasa Indonesia: diharapkan mulai menggeser paradigma pembelajaran sastra dari yang semula berorientasi kognitif-mekanistik (menilai kebenaran struktur fisik puisi semata) menjadi pendekatan ekspresif-humanistik yang menghargai kejujuran emosi dan kedalaman pengalaman estetika siswa.

Bagi Kepala SMP Pluss Ja'al Haqq Kota Bengkulu: Disarankan untuk mengintegrasikan aktivitas menulis kreatif-ekspresif ini ke dalam program penguatan karakter siswa, atau bekerja sama dengan guru Bimbingan Konseling (BK) untuk menjadikan menulis puisi bebas sebagai salah satu instrumen terapi kelompok (*terapi puisi*) guna menjaga kesehatan mental siswa, khususnya siswa baru yang sedang beradaptasi dengan lingkungan asrama.

Bagi Peneliti Selanjutnya: menjanjikan dapat memperluas cakupan penelitian kualitatif ini dengan menggunakan metode campuran (mixed -methods) untuk mengukur secara kuantitatif efektivitas menulis puisi terhadap penurunan skala stres atau kecemasan akademis pada populasi

remaja awal di berbagai institusi pendidikan sosio-religius lainnya di Indonesia.

Pengembangan dan Pembinaan Bahasa.

DAFTAR PUSTAKA

Aristoteles. (2020). *Puisi* (Terjemahan). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. (Baru)

Brown, HD (2007). *Prinsip-prinsip Pembelajaran dan Pengajaran Bahasa* (edisi ke-5). New York: Pearson Longman.

Creswell, JW (2014). *Desain Penelitian: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Metode Campuran* (edisi ke-4). Thousand Oaks: SAGE Publications.

Dewey, J. (1934). *Seni sebagai Pengalaman*. New York: Minton, Balch & Company.

Erikson, EH (1993). *Masa Kanak-kanak dan Masyarakat*. New York: WW Norton & Company. (Baru)

Labov, W., & Waletzky, J. (1967). *Analisis Naratif: Versi Lisan Pengalaman Pribadi*. Seattle: University of Washington Press.

Miles, MB, Huberman, AM, & Saldaña, J. (2014). *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber Metode* (edisi ke-3). Thousand Oaks: SAGE Publications.

Moeliono, AM, dkk. (2017). *Tata Bahasa Baku Bahasa Indonesia* (Edisi Keempat). Jakarta: Badan

Pennebaker, JW (2006). *Menulis untuk Menyembuhkan: Jurnal Terpandu untuk Pemulihan dari Trauma dan Gejala Emosional*. Wheat Ridge: Pusat Terapi Jurnal.

Pusat Bahasa. (2025). *Ejaan Yang Disempurnakan (EYD) Edisi V*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

Ratna, NK (2019). *Teori, Metode, dan Teknik Penelitian Sastra*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. (Baru)

Riessman, CK (2008). *Metode Naratif untuk Ilmu-ilmu Humaniora*. Thousand Oaks: SAGE Publications.

Semi, MA (2023). *Anatomi Sastra dan Pembelajarannya*. Padang: Angkasa Raya. (Baru)

Stanton, R. (2021). *Teori Fiksi Robert Stanton* (Terjemahan). Yogyakarta: Pustaka Pelajar. (Baru)

Tarigan, HG (2022). *Prinsip-Prinsip Dasar Sastra*. Bandung: Angkasa. (Baru)

Wardhaugh, R. (2011). *Pengantar Sociolinguistik* (edisi ke-6). Oxford: Wiley-Blackwell.