

DAHSYATNYA “**BERCERITA**” DALAM MENJAGA KESEHATAN JIWA

HKJS 2026 (Live experience heard : real voice, real change)

Dianingtyas Agustin, S.Kep.Ns

Diam bukan selalu kuat. Bercerita dalam konteks kesehatan jiwa adalah proses mengungkapkan pengalaman, emosi dan makna hidup secara lisan, tulisan atau menggunakan media kreatif. Bercerita itu penting, karena bermanfaat untuk mengenali emosi, mengurangi tekanan, memperoleh dukungan sosial, menemukan makna, menguatkan rasa memiliki kendali. Bercerita bukan sekadar kegiatan menuangkan pengalaman kepada orang lain, tetapi proses menyusun kekacauan perasaan menjadi makna, mengenali diri lebih dalam, dan membuka pintu bagi dukungan yang menyembuhkan. Banyak orang menyimpan luka dalam bentuk yang sulit dijelaskan: cemas yang datang tanpa sebab jelas, sedih yang menumpuk, rasa bersalah yang berulang, atau kelelahan yang tidak hilang meski sudah beristirahat.

Penelitian tentang bercerita dalam pemulihan kesehatan jiwa menemukan bahwa proses membentuk cerita dapat memunculkan *emotional catharsis* atau pelepasan emosi, memperkuat rasa memiliki kendali, membantu membentuk ulang identitas, serta meningkatkan kepercayaan diri untuk kembali terlibat dalam kehidupan.

Bercerita bisa dilakukan dengan banyak cara :

- Menulis jurnal : menuliskan peristiwa, perasaan dan pelajaran yang diperoleh dapat membantu mengatur pikiran tanpa takut dinilai orang lain.
- Bercerita kepada satu orang yang dipercaya : teman, guru, mentor, konselor dapat menjadi ruang aman untuk berbagi.
- Bergabung dalam kelompok dukungan : mendengar orang lain memiliki pengalaman serupa dapat menurunkan rasa kesepian dan stigma .
- Menggunakan seni sebagai kanal cerita : puisi, musik, lukisan, film dapat menjadi kanal bagi mereka yang sulit mengungkapkan pengalaman melalui kata-kata langsung.
- Berkonsultasi dengan profesional : Psikolog atau konselor membantu seseorang untuk mampu dan mau bercerita secara bertahap, aman dan terarah.

Struktur sederhana untuk bercerita :

- Apa yang terjadi : jelaskan peristiwa secara singkat dan jujur
- Apa yang aku rasakan : definisikan emosi yang muncul (sedih, marah, kesal, malu, takut, kecewa dll)
- Bagaimana peristiwa itu mempengaruhi : ceritakan dampaknya pada pikiran, perasaan, perilaku, hubungan atau kondisi keseharian.

- Apa yang membantuku bertahan : kenali kekuatan, dukungan dan nilai yang membuat diri tetap melangkah.
- Makna apa yang ingin kuambil : pemahaman atau harapan, tanpa memaksa diri untuk sembuh seketika.

Penting untuk dipahami: bercerita adalah langkah yang berharga, tetapi bukan satu-satunya jalan pemulihan. Bagi sebagian orang, terutama yang mengalami trauma berat, depresi berat, gangguan kecemasan, atau keinginan menyakiti diri, bercerita kepada orang terdekat perlu disertai bantuan profesional.

Ada kekuatan luar biasa dalam kalimat sederhana: "Bolehkah aku bercerita?"

Ketika seseorang berani bercerita, ia memberi nama pada perasaannya, menghubungkan potongan-potongan pengalaman, dan mengundang orang lain untuk hadir dalam perjalanannya. Ketika seseorang mau mendengarkan, ia tidak hanya menerima cerita, tetapi ia juga menegaskan bahwa penderitaan itu nyata, bahwa orang tersebut penting, dan bahwa tidak ada yang harus dihadapi sendirian.

Bercerita dapat menjadi jembatan menuju pertolongan, bukan penggantinya. Bagi individu yang mengalami kesulitan mengatasi tekanan atau distress yang menetap disarankan mencari dukungan dari tenaga kesehatan atau layanan kesehatan jiwa.

Bercerita mungkin tidak selalu menghapus masalah seketika. Namun, ia dapat mengubah cara kita kontak dengan masalah tersebut: dari sesuatu yang menekan dalam diam menjadi pengalaman yang dapat dipahami, dibagikan, dan dihadapi bersama. Dan dalam banyak kasus, bercerita adalah awal dari penyembuhan.

Ada cerita yang terlalu lama kita simpan sendiri. Ada perasaan yang sulit dijelaskan, luka yang tak sempat diceritakan, dan kelelahan yang kita sembunyikan di balik kalimat, "Aku baik-baik saja." Namun, kamu tidak harus menghadapi semuanya sendirian.

Bercerita bukan tanda kelemahan. Bercerita adalah keberanian dan sikap peduli pada diri sendiri. Bercerita adalah cara seseorang mengakui bahwa dirinya sedang berjuang, bahwa perasaannya nyata, dan bahwa ia layak didengar. Ketika kamu bercerita, kamu tidak hanya mengeluarkan beban, kamu juga memberi ruang bagi pemahaman, dukungan, dan harapan.

Daftar Pustaka

Nurser, K. P., Rushworth, I., Shakespeare, T., & Williams, D. (2018). Personal storytelling in mental health recovery. *Mental Health Review Journal*, 23(1), 35–46.

Korte, K.J., et al. (2022). Research on expressive writing in psychology: A forty-year review. *Review of General Psychology*

World Federation for Mental Health. (2026, August 11). *World Mental Health Day 2026: Lived experiences heard: Real voices, real change.*