

ANALISIS WACANA KOGNITIF PADA CERITA PENDEK KARYA PENDERITA GANGGUAN MENTAL DI FAM HEALTH INDONESIA SERTA PENERAPANNYA DALAM DUNIA PENDIDIKAN

Istiqomah Putri Lushinta¹

¹Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

¹istiqomahputrilushinta@upi.edu;

ARTICLE INFO

Article history

Received:

20-04-2025

Revised:

15-05-2025

Accepted:

17-05-2025

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya gangguan kesehatan mental di masyarakat. Tujuan penelitian ini adalah mengeksplorasi peran terapi sastra melalui penulisan cerita pendek khususnya dalam dunia pendidikan. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan analisis wacana kognitif Van Dijk. Data dikumpulkan melalui teknik simak dan catat, dengan subjek dua pengidap gangguan mental dari FAM Health Indonesia. Hasil menunjukkan bahwa keduanya mengekspresikan luka batin melalui penulisan cerita pendek sebagai bentuk penyembuhan diri. Analisis wacana mengungkap adanya upaya pengalihan dari stres melalui kegiatan menulis secara teratur. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa menulis dapat menjadi sarana terapi efektif untuk mengurangi gejala depresi dan kecemasan, serta memberikan pemahaman mendalam tentang proses penyembuhan diri melalui proses penulisan kreatif sastra sebagai terapi kesehatan mental. Penelitian ini memberi kontribusi penting dalam mempromosikan kegiatan menulis sebagai upaya mengurangi adanya kesehatan mental di lembaga pendidikan.

Kata Kunci: Analisis wacana kognitif ; Cerita pendek; Kesehatan mental; Sastra Terapi.

ABSTRACT

This study is driven by the high prevalence of mental health disorders. It aims to explore the role of literary therapy through short story writing, particularly in the field of education. Using a descriptive qualitative method with Van Dijk's cognitive discourse analysis, data were collected through observation and note-taking, involving two individuals with mental disorders from FAM Health Indonesia. The findings show that both subjects expressed emotional wounds through short story writing as a form of self-healing. Discourse analysis reveals attempts to manage stress through regular writing activities. It can be concluded that writing can serve as an effective therapeutic medium to reduce symptoms of depression and anxiety, while providing deeper insight into the healing process through creative literary expression. This study makes an important contribution to promoting writing activities as a means of addressing mental health challenges within educational institutions.

Kata Kunci: Cognitive discourse analysis; Short stories ; Mental health ; Bibliotherapy.

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Pendahuluan

Pada zaman yang sudah modern ini, terganggunya kesehatan mental menjadi hal yang banyak terjadi di masyarakat. Riset Kesehatan Dasar (Risksesdas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi.

Penelitian ini difokuskan pada penderita gangguan mental yang tergabung dalam asosiasi Fam Health Indonesia yang bertempat tinggal di Bali. Bali merupakan salah satu destinasi wisata terkenal di dunia, namun pertumbuhan pesat industri pariwisata telah memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental penduduk setempat (Utama & Wiguna, 2023). Perubahan sosial dan ekonomi, serta tekanan akibat perkembangan urbanisasi, dapat menyebabkan peningkatan stres, kecemasan, dan depresi di kalangan masyarakat Bali.

Pada tahun 2016 tercatat bahwa Rumah Sakit Umum Pusat (RSUP) Sanglah sebagai pusat rujukan turis asing yang terindikasi mengalami peristiwa gangguan psikotik yang menunjukkan adanya 102 kasus sejak tahun 2016 hingga saat ini. Berdasarkan data tersebut, didapatkan diagnosis terbanyak adalah psikotik akut (29,4%), gangguan afektif bipolar (20,5%), dan sebesar 16,7 % mengalami gangguan mental dan perilaku akibat penyalahgunaan zat (Yuwono, 2019). Keberadaan wisatawan mancanegara dengan masalah kesehatan mental merupakan sebuah fakta yang terjadi di Bali sejak beberapa tahun terakhir.

Budaya Bali kaya akan sastra, seni, dan tradisi lokal yang unik. Penulisan kreatif, termasuk puisi, cerita pendek, dan novel, memiliki tempat yang penting dalam kehidupan sehari-hari masyarakat Bali. Pemanfaatan nilai-nilai budaya ini, penulisan kreatif dapat menjadi sarana yang efektif untuk menyampaikan pesan-pesan tentang kesehatan mental secara lebih menarik serta mudah dipahami (Yasa et al., 2019). Hal tersebut sangat berkaitan erat dengan proses pembelajaran dalam dunia pendidikan.

Meskipun Bali memiliki akses yang cukup baik terhadap pendidikan, terdapat tantangan dalam menyebarkan informasi tentang kesehatan mental secara luas dan merata. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Radiani (2019), diketahui bahwa prevalensi gangguan mental berat pada penduduk Indonesia 7% (per mil dari jumlah penduduk) dan terbanyak terdapat di Bali. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk menyediakan sumber daya dan informasi yang mudah diakses bagi semua lapisan masyarakat, khususnya usia remaja awal dan akhir yang notabene masih mengenyam bangku sekolah maupun perkuliahan yang sangat rentan akan gangguan mental.

Hal tersebut sangat berkaitan dengan media untuk menungkan isi pikiran seseorang, khususnya yang mengidap gangguan kesehatan mental. Pada penelitian ini, difokuskan pada tulisan cerita pendek seseorang dengan gangguan mental. Tulisan seseorang sangat berkaitan dengan kondisi mentalnya, yang kemudian memengaruhi proses kognitifnya dalam wacana. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Eriyanto (2006), yang menyatakan bahwa kondisi kesehatan mental seseorang dapat diketahui melalui melalui analisis wacana, khususnya analisis wacana kognitif. Selain itu, manusia dengan mudah memahami wacana yang digunakan untuk menggambarkan tata aturan kalimat, bahasa, serta pengertiannya.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Stapleton et al. (2021), yang menunjukkan bahwa terapi menulis kreatif memberikan manfaat signifikan dalam mengurangi tekanan emosional, meningkatkan ketahanan psikologis, serta memperbaiki fungsi sosial-emosional pada individu dengan depresi. Temuan ini mendukung penggunaan karya sastra, khususnya cerita pendek yang ditulis oleh individu dengan gangguan mental, sebagai alat terapi yang efektif dalam konteks pendidikan dan kesehatan mental.

Penelitian serupa pernah dilakukan oleh Prihartono & Suharyo (2022) dengan judul "Analisis Wacana Kritis Model Teun A. van Dijk dalam "#DebatKeren Papua -Budiman Sudjatmiko VS Dandhy Laksono". Penelitian tersebut berfokus pada wacana politik, sedangkan penelitian ini berfokus pada analisis wacana dalam cerita pendek khususnya pada tulisan cerita pendek penderita gangguan mental.

Selain itu, terdapat juga penelitian serupa yang ditulis oleh Abbood dkk. (2020), yang berjudul "*Cognitive Discourse Analysis of Metaphor in Dhain's 2020 Drama "Flower and Knife"*".

Penelitian tersebut berfokus pada analisis metafora dalam drama, sedangkan penelitian ini berfokus pada bagaimana cara mengeksplorasi tulisan, khususnya karya sastra yang digunakan sebagai sarana terapi untuk kesehatan mental.

Penelitian lain dilakukan oleh Baikie dan Wilhelm (2020), yang berfokus pada efektivitas menulis ekspresif dalam mengurangi stres psikologis selama pandemi COVID-19. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini menawarkan bentuk realita baru sebuah cerita pendek yang ditulis oleh pengidap gangguan mental, yang kemudian juga dianalisis berdasarkan teori Analisis Wacana Kognitif terlebih dahulu baru diaplikasikan dalam pembelajaran, baik di sekolah maupun di perguruan tinggi, untuk memberikan benang merah antara cara pikir seseorang. Kesehatan mental, serta penerapannya dalam dunia pendidikan.

Kebaruan dari penelitian ini yaitu bagaimana wacana kognitif dapat digunakan untuk memahami efek terapi sastra dalam konteks kesehatan mental. Artikel ini juga tidak hanya membahas tentang pengaruh terapi sastra di masyarakat, namun juga penerapannya dalam pembelajaran menulis kreatif di sekolah maupun perguruan tinggi, yang dalam praktiknya pengajar dapat memanfaatkan cerita pendek tersebut untuk menunjukkan pentingnya kebebasan berekspresi, keterbukaan emosi, serta struktur naratif yang tidak selalu linier sebagai media eksplorasi identitas dan pemaknaan pengalaman pribadi serta bentuk integrasi dalam terapi sastra dalam dunia pendidikan. Penelitian ini juga mendukung pendekatan biblioterapi dalam dunia pendidikan, yang dapat dijadikan sebagai dasar pengayaan Kurikulum Literasi dan Inklusi di sekolah maupun perguruan tinggi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana terapi sastra melalui penulisan dan pembacaan dapat mendukung kesehatan mental dapat diaplikasikan dalam dunia pendidikan serta bagaimana teori wacana kognitif dapat menjelaskan efek terapeutik tersebut melalui analisis wacana kognitif teori Van Dijk.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif serta fokus penelitian pada analisis wacana kognitif Van Dijk. Bogdan dan Tylor, dalam Margono, 2004), menyatakan bahwa penelitian kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati (Azizah, 2019).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah simak dan catat. Menurut Sudaryanto (2015), teknik menyimak adalah penyediaan data dengan cara mendengarkan maupun membaca data penggunaan bahasa, sedangkan teknik mencatat merupakan teknik lanjutan dari teknik menyimak yang menyediakan data dengan cara mencatatnya pada kartu data (Mulvieana, 2021). Hal yang dicatat dalam penelitian ini adalah kata, frasa, atau kalimat dari penulisan cerita pendek sebagai data.

Subjek pada penelitian ini yaitu dua penderita gangguan mental yang tergabung dalam organisasi FAM Health Indonesia yang karyanya dipilih dari Kumpulan buku Puisi dan Cerita Pendek karya pengidap gangguan mental di FAM Health Indonesia. Teknik analisis pada penelitian menggunakan teori analisis wacana kognitif Van Dijk (1997), yang terdiri atas: a) skema makro, yang merupakan bentuk analisis wacana terkait nilai-nilai dan ideologi yang diterapkan; b) skema mikro, bentuk analisis elemen-detail dari wacana, termasuk pilihan kata, frasa, kalimat, sintaksis, pragmatik, dan lain-lain; c) model mental dan skema sosial, yang mengidentifikasi bagaimana norma sosial dan peran gender mempengaruhi wacana; d) akses dan kontrol atas wacana, memberikan pemahaman terhadap siapa yang memiliki kekuasaan dalam produksi dan pengendalian dalam wacana; dan e) konteks, yang menganalisis konteks situasional dan sosial yang mempengaruhi wacana (Syaifullah, 2024).

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan teknik pengambilan data simak dan catat, didapatkan dua cerita pendek yang ditulis oleh dua pengidap gangguan mental yang tergabung dalam organisasi FAM Health Indonesia. Cerita pendek ini diambil dari buku Kumpulan Puisi dan Cerita Pendek karya

Pengidap gangguan mental di FAM Health Indonesia melalui beberapa tahap pelatihan dan seminar terapi kesehatan mental serta pelatihan menulis karya sastra sebagai bentuk terapi kesehatan mental. Peserta yang telah mengikuti pematerian ini akan diarahkan oleh panitian untuk membuat karya kreatif yang merupakan representasi dari kata maupun gejolak jiwa yang ingin mereka luangkan. Hasil penulisan pengidap gangguan mental diperiksa dan diedit oleh Dosen Prodi Bahasa dan Sastra Indonesia, yang kemudian diterbitkan ke dalam buku berISBN dengan judul **“Kumpulan Puisi dan Cerita Pendek: Penulisan Kreatif Sastra sebagai Sarana Literasi Kesehatan Mental”**. Berikut merupakan analisis wacana kognitif Van Dijk dalam cerita pendek tersebut.

Tabel 1. Kutipan Cerita Pendek Dua Pengidap Gangguan Mental FAM Health Indonesia Berdasarkan Analisis Wacana Kognitif Van Dijk

No.	Komponen Analisis	Kutipan Cerita Pendek 1 berjudul “Jam Mati” karya Z	Kutipan Cerita Pendek 2 berjudul “Tangan yang Tak Pernah Lepas” karya SAN
1.	Struktur Makro dan Mikro dalam Wacana	<p>Struktur Makro Setiap hari, setiap aku bangun tidur, bayang-bayang Bendera Belanda yang berkibar membuatku merasakan kesedihan, bagaimana aku harus melakukan segala aktivitas dengan terbatas, dengan hati-hati seperti pencuri, padahal aku sedang berada di rumah sendiri.</p> <p>Struktur Mikro Aku melengos mendengarnya. Bagaimana bisa ibu malah berkata seperti itu. Aku memang salah satu gadis yang ikut perlawanan, seperti yang aku bilang tadi, sama sekali aku tidak menyukai penindasan sekecil apapun. Aku bergabung dengan gerakan bawah tanah untuk melawan penjajah, piawai dalam memimpin dan mengatur strategi.</p>	<p>Struktur Makro “Sama seperti yang kau lakukan di sini. Ngomong-ngomong, aku tidak mendengarmu berkicau hari ini?” tanya Burung Hantu. “Ya, hari ini aku tidak mendapat kabar apapun. Jadi, aku tidak perlu memberi tahu manusiamanusia ini. Bukankah itu bagus? Aku tidak perlu mendengar suara tangisan mereka.”</p> <p>Struktur Mikro Mereka menangis. Terdengar sangat pilu. Sampai-sampai siapapun yang mendengarnya pasti bisa merasakan apa yang mereka alami. Di hari yang sama, saat senja mulai tiba, aku sudah bertengger di atap rumah itu. Kulihat pria itu berjalan lunglai. Wajahnya agak merah.</p>
2.	Model Mental dan Skema Sosial	Model Mental Aku mengepalkan tangan. Ingin sekali aku menghajarnya, tapi aku tahu, itu sama saja dengan menaburkan garam ke luka, bagaimanapun kekuatanku tidak	Model Mental “Diam! Kau mau meracuniku dengan kopi pahit ini, hah!” Matanya melotot. Wajahnya memerah. Urat-urat tangannya menonjol akibat kepulan

		<p>sebanding dengan kekuatan Aria kan?"</p> <p>Skema Sosial "Udah Mbak, udah. Nanti keihatan orang" bujuk Sarti, suaranya gemetar. Asal dia tahu saja, orang-orang sudah memperhatika kita sejak tadi. Aku tak menghiraukannya. Pikiran ku hanya tertuju pada kata hinaan Aria yang masih bergema di telingaku. Aria, anak tuan tanah yang selalu mencari-cari kesempatan untuk mempermalukan Sarti. Hari ini kau benar-benar tidak tahan.</p>	<p>tangannya yang kuat. Kupikir dengan ekspresi seperti itu, wanita itu akan berlutut meminta maaf. Namun yang terjadi, dia balas memelototi suaminya. Anaknya yang di dalam dekapannya menangis.</p> <p>Skema Sosial "Pernah ada. Tetangga dan Ketua RT di desa mereka sudah mencoba membantu. Namun, malangnya pria itu malah semakin menjadi-jadi. Anak-anaknya pun menjadi sasaran kemarahannya. Sungguh, malang sekali nasib mereka." Burung Kedasih menunduk sambil perlahan-lahan mengambil langkah ke arah lain.</p>
3.	Pengaruh Ideologi	<p>"Sabarlah Arimbi, kalian itu sama-sama anak muda yang memperjuangkan kemerdekaan, jangan bermusuhan ah, tahu tidak? Kamu itu gadis pemberani, lihat mata milikmu itu, penuh semangat. Jangan juga terlalu membenci seseorang, nanti kamu cinta."</p>	<p>Burung Kedasih mengangguk pelan. "Kau benar, seorang ibu harus menjaga anak-anaknya."</p>
4.	Akses dan Kontrol atas Wacana	<p>"Tahu gitu, aku tendang tulang keringnya sar!" aku marah, bagaimana bisa Aria mengejek Sarti, adikku. orang-orang heran karenan aku berjalan cepat dengan mencangking jarik yang aku pakai dan diikuti Sarti dengan ucapan "Udah Mbak, udah".</p>	<p>Aku tahu kode itu. Ketika pria itu menarik keras lengan wanita itu, wanita itu langsung melotot ke arah kedua anaknya. Yang pertama berusia 7 tahun, seorang anak laki-laki yang sering dipanggil Bayu dan yang kedua berusia 3 tahun, seorang anak perempuan bernama Ayu. Bayu dengan sigap langsung mengangkat Ayu ke dalam pelukannya. Ia berlari menuju kamar sambil mengunci pintu. Mereka meringkut ketakutan. Meskipun sudah berada di kamar, suara ayahnya tetap</p>

			bergema di seluruh rumah. Tanpa belas kasihan, pria itu menarik rambut wanita itu. Melihatnya saja aku sudah merasa kesakitan.”
5.	Analisis Konteks	Malam itu kami bertemu diruang bawah tanah yang berada di rumah tersembunyi di balik rimbunnya pepohonan, rumah itu adalah markas rahasia kami, tempat dimana rencana-rencana besar untuk mengusir penjajah dirancang.	“Terima kasih burung kedasih atas ceritanya. Memang, seorang ibu pasti akan melindungi anaknya bagaimanapun caranya. Benar, kan?” tanya Burung Hantu sambil mengibaskan salah satu sayapnya ke tubuh burung kedasih. Hal itu membuat burung kedasih merinding.

1. Analisis Wacana Kognitif Cerita Pendek Berjudul “Jam Mati” karya Z

Berdasarkan Tabel 1, ditemukan beberapa kutipan cerpen pertama pada cerita pendek berjudul “Jam Mati” karya Z yang menggambarkan perasaan cemas dan kesedihan dalam diri manusia melalui Analisis Wacana Kognitif Van Dijk sebagai berikut.

a. Struktur Makro

Pada kutipan pertama “Bayang-bayang Bendera Belanda” pada Tabel 1, dapat dianggap sebagai representasi mental dari pengalaman traumatis masa lalu yang membentuk cara individu memaknai realitas saat ini. Hal tersebut menunjukkan interaksi antara struktur kognitif individu dan konteks sosial yang lebih luas, yang kemudian memengaruhi cara individu memahami dan merespons dunia sekitarnya.

Hal tersebut sesuai dengan teori analisis wacana kognitif Van Dijk (2001) dalam Sholihah (2021) yang menyatakan bahwa kutipan tersebut mencerminkan proses kognitif individu yang dipengaruhi oleh pengalaman dan pengetahuan sosialnya. Van Dijk mengemukakan bahwa wacana tidak hanya sebagai produk teks, tetapi juga sebagai hasil dari proses mental individu yang dipengaruhi oleh struktur sosial dan budaya di sekitarnya.

b. Struktur Makro

Berdasarkan Tabel 1, terdapat kutipan “Aku melongos mendengarnya. Bagaimana bisa ibu malah berkata seperti itu. Aku memang salah satu gadis yang ikut perlawanan, seperti yang aku bilang tadi, sama sekali aku tidak menyukai penindasan sekecil apapun. Aku bergabung dengan gerakan bawah tanah untuk melawan penjajah, pawai dalam memimpin dan mengatur strategi.” ditemukan beberapa kata, frasa, maupun kalimat yang menggambarkan perasaan individu yang ingin lepas dari segala rasa sakit yang menyiksanya. Penggunaan kata ganti pertama “aku” menunjukkan perspektif pribadi dan subjektif, menekankan pengalaman individu dan emosinya dalam situasi tersebut.

Kata “penindasan” pada kutipan tersebut menekankan sikap menolak terhadap ketidakadilan, yang mengindikasikan sikap anti-kolonial dan semangat perjuangan individu. Pada struktur kalimat yang digunakan menunjukkan perbedaan pandangan dan reaksi emosional. Kalimat pertama mengekspresikan keterkejutan dan kebingungan, sedangkan kalimat berikutnya menjelaskan posisi dan tindakan individu dalam konteks perlawanan.

c. Model Mental dan Skema Sosial

Berdasarkan Tabel 1, terdapat kutipan "Aku mengepalkan tangan" menunjukkan reaksi fisik yang mencerminkan kemarahan atau frustrasi. Model mental pada kutipan tersebut menunjukkan bahwa individu merasa tertekan atau marah, dan reaksi fisik ini adalah manifestasi dari sebuah emosi.

Hal tersebut sejalan dengan teori Van Dijk (2014), yang menjelaskan bahwa model mental ini terdiri dari tiga jenis yaitu model pengalaman, model konteks, dan model peristiwa. Model pengalaman mencakup pengetahuan pribadi individu yang diperoleh dari pengalaman hidupnya. Model konteks merujuk pada pemahaman individu terhadap situasi komunikasi tertentu, termasuk setting, peserta, dan tujuan komunikasi. Model peristiwa menggambarkan representasi mental individu terhadap peristiwa atau kejadian tertentu. Ketiga model ini saling berinteraksi dan memengaruhi pemahaman serta respons individu terhadap wacana yang mereka terima atau hasilkan.

Jika dilihat dari kacamata Pendidikan, Hello Backpack. (2024) menyatakan bahwa Biblioterapi dapat membantu individu memahami dan mengelola emosi mereka melalui identifikasi dengan karakter dalam cerita. Hal ini menunjukkan bahwa karya sastra dapat digunakan untuk membantu siswa memahami dan mengelola emosi mereka, mendukung pendekatan terapi sastra di sekolah. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi sastra ini sangat cocok digunakan dalam proses pembelajaran untuk melatih dan mengelola emosi siswa maupun mahasiswa.

Pada Tabel 1, terdapat juga kutipan "Udah Mbak, udah. Nanti kelihatan orang", yang menunjukkan bahwa tokoh Sarti memiliki skema sosial tentang bagaimana perilaku tertentu dapat memengaruhi persepsi orang lain, mengingatkan untuk berhati-hati agar tidak menarik perhatian negatif. Skema sosial tersebut mencakup pemahaman bahwa perilaku yang tidak tepat bisa membuat seseorang terlihat buruk di mata orang lain.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian oleh Yusar et al. (2020), yang menunjukkan bahwa skema sosial dapat terbentuk melalui teks dan wacana yang mencerminkan nilai dan norma budaya tertentu. Dalam konteks ini, skema sosial berfungsi sebagai alat untuk memahami dan menavigasi interaksi sosial, dengan mempertimbangkan dampak dari tindakan terhadap citra sosial individu. Teori ini juga dapat diaplikasikan dalam proses belajar mengajar dengan melatih kecerdasan sosial siswa serta hubungan siswa tersebut dengan makluk sosial lain di lingkungannya.

d. Pengaruh Ideologi

Berdasarkan kutipan "Kamu itu gadis pemberani, lihat mata milikmu itu, penuh semangat" pada Tabel 1, dapat dilihat bahwa penulis ingin memperlihatkan ideologi pemberdayaan dengan menekankan keberanian dan semangat individu. Hal tersebut mendukung ide bahwa pengakuan dan dorongan terhadap kualitas positif dapat memperkuat kepercayaan diri dan motivasi seseorang.

Pendapat tersebut sejalan dengan penelitian Al Azhar et al. (2020), yang menyatakan bahwa bahwa ideologi dapat dibangun dan disampaikan melalui wacana untuk memengaruhi persepsi publik terhadap suatu kebijakan atau peristiwa.

e. Akses dan Kontrol atas Wacana

Berdasarkan kutipan "Tahu gitu, aku tendang tulang keringnya, Sar!" pada Tabel 1, penulis ingin menunjukkan reaksi emosional yang kuat terhadap tindakan seseorang. Pada kutipan "Tendang tulang kering" di sini adalah ungkapan kemarahan yang menggambarkan keinginan untuk membala perlakuan buruk. Ini mengindikasikan bagaimana akses dan kontrol informasi tentang perlakuan seseorang memengaruhi reaksi emosional individu.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian oleh Fayruza et al. (2021), yang menyatakan bahwa struktur wacana dapat mencerminkan dan memperkuat posisi kekuasaan tertentu, serta bagaimana akses terhadap informasi dan interpretasi dapat mempengaruhi persepsi publik terhadap isu-isu sosial dan ekonomi. Hal ini menegaskan pentingnya memahami dinamika

akses wacana dalam konteks hubungan kekuasaan dan distribusi informasi dalam masyarakat. Hal tersebut dapat dijadikan cerminan perilaku yang tidak pantas ditiru oleh siswa. Pengajar dapat memahamkan bahwa, tidak semua hal buruk harus dibalas juga dengan hal buruk, apalagi jika seseorang melakukannya atas dasar kekuasaan dan kedudukan.

f. Analisis Konteks

Terdapat cerminan konteks sosial pada Tabel 1, dalam kutipan "Malam itu kami bertemu di ruang bawah tanah" yang mengindikasikan situasi di mana individu terlibat dalam pertemuan rahasia, yang biasanya terkait dengan aktivitas yang dianggap sensitif atau subversif. Ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk menjaga kerahasiaan karena kemungkinan risiko atau ancaman yang dihadapi.

Hal tersebut sejalan dengan tinjauan sistematis dari Suvilehto (2023), yang menyoroti bahwa biblioterapi kreatif di lingkungan sekolah dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan emosional anak dan remaja. Penggunaan sastra dalam pembelajaran dapat menjadi alat yang efektif untuk mendukung kesehatan mental siswa, terutama dalam mengembangkan empati dan pemahaman diri. Penerapan biblioterapi dalam pembelajaran, dapat mengajarkan siswa untuk belajar merespons segala sesuatu sesuai dengan konteks serta keadaan sekitarnya.

2. Analisis Wacana Kognitif berjudul "Tangan yang Tak Pernah Lepas" karya SAN

Selanjutnya cerpen kedua berjudul "Tangan yang Tak Pernah Lepas" karya SAN. Melalui Analisis Wacana Kognitif Van Dijk, ditemukan juga gambaran kesedihan serta gejolak dalam diri tokoh dalam cerita sebagai berikut.

a. Skema Makro

Pada Tabel 1, ditemukan skema makro, pada kutipan "Sama seperti yang kau lakukan di sini" menunjukkan adanya pola atau kebiasaan komunikasi yang sebelumnya telah ditetapkan atau dikenal antara pembicara (Burung Hantu) dan penerima pesan. Pada kutipan "Bukankah itu bagus? Aku tidak perlu mendengar suara tangisan mereka" menyiratkan bahwa tidak mendapatkan informasi dianggap sebagai hal positif karena menghindari efek negatif, yaitu mendengar "suara tangisan" atau keluhan. Skema makro ini melibatkan pemahaman tentang bagaimana orang atau karakter memproses dan menilai efek emosional dari informasi atau situasi yang mereka hadapi.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian oleh Julaeha et al. (2021), yang menyatakan bahwa skema makro memainkan peran penting dalam membentuk pemahaman dan interpretasi pembaca terhadap suatu wacana, khususnya dalam cerita pendek yang ditulis oleh pengidap gangguan mental.

b. Skema Mikro

Berdasarkan Tabel 1, terdapat kutipan kata "menangis", yang menggambarkan ekspresi emosi yang mendalam dan kesedihan. Pemilihan kata ini menunjukkan keadaan emosional subjek yang kuat. Kata "pilu" juga menunjukkan tingkat kesedihan yang mendalam dan menyentuh hati. Ini mengindikasikan bahwa tangisan tersebut sangat menyedihkan dan memiliki dampak emosional yang besar.

Jika dilihat dari gaya bahasanya, pada kutipan "Siapapun yang mendengarnya pasti bisa merasakan apa yang mereka alami" dapat dilihat bahwa penulis sengaja menggunakan struktur kalimat ini untuk menyiratkan bahwa suara tangisan begitu kuat dan jelas sehingga dapat menyebabkan pendengar merasakan emosi yang sama. Kutipan "Saat senja mulai tiba" menambahkan detail waktu yang spesifik, memberi nuansa transisi atau perubahan waktu yang dapat memengaruhi suasana dan konteks peristiwa.

c. Model Mental dan Skema Sosial

Berdasarkan Tabel 1, terdapat kutipan "Diam! Kau mau meracuniku dengan kopi pahit ini, hah!", yang menunjukkan ekspresi kemarahan dan kecurigaan yang kuat. Model mental di sini mencerminkan persepsi bahwa kopi pahit mungkin merupakan tindakan sengaja untuk

menyakiti atau mengganggu. Tindakan ini diartikan sebagai upaya sengaja untuk menyebabkan ketidaknyamanan, yang menimbulkan reaksi defensif dan agresif.

Kutipan cerita pendek tersebut juga dapat dijadikan bahan pengajaran dalam dunia pendidikan. Pengajar dapat menjadikan cerita ini sebagai contoh respons positif maupun negatif terhadap berbagai hal yang terjadi pada siswa. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Cheema dan Hull (2024), yang menunjukkan bahwa biblioterapi yang disesuaikan secara budaya efektif dalam mendukung ketahanan dan regulasi emosi pada anak-anak dengan kebutuhan khusus. Integrasi biblioterapi dalam kurikulum dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan mengelola emosi dan meningkatkan ketahanan dalam menghadapi tantangan.

Selain itu, terdapat analisis skema sosial pada kutipan "Anak-anaknya pun menjadi sasaran kemarahannya" pada Tabel 1, yang menggambarkan dampak negatif dari perilaku pria terhadap anggota keluarga lainnya. Ini menunjukkan skema sosial di mana perilaku agresif atau destruktif dari satu individu dapat memengaruhi kesejahteraan anggota keluarga, memperlihatkan bahwa dalam beberapa konteks sosial, kekerasan atau kemarahan dapat menular dan berdampak pada lingkungan keluarga.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Saadillah et al. (2020), yang mengungkapkan bahwa struktur teks dan konteks sosial dalam cerpen dapat merepresentasikan ketidakadilan sosial dan kekerasan yang terjadi dalam masyarakat. Penelitian ini menunjukkan bahwa skema sosial yang terbentuk dalam masyarakat dapat memengaruhi cara individu memahami dan merespons situasi kekerasan dalam lingkungan sosial mereka.

d. Pengaruh Ideologi

Pada Tabel 1, terdapat cerminan ideologi seseorang yang tertuang dalam kutipan "Kau benar, seorang ibu harus menjaga anak-anaknya" mencerminkan ideologi tradisional atau konvensional tentang peran gender dalam keluarga. Ideologi ini menekankan tanggung jawab utama ibu dalam merawat dan menjaga anak-anaknya. Ini menunjukkan keyakinan bahwa peran ibu dalam keluarga adalah sebagai pengasuh utama, yang diharapkan untuk melindungi dan membesarkan anakanak dengan baik.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian oleh Mukhlis et al. (2020), yang menyatakan bahwa ideologi yang terbentuk dalam masyarakat dapat memengaruhi cara individu memahami dan merespons situasi sosial mereka. Pembelajaran tersebut sangat sesuai jika diaplikasikan dalam pembelajaran. Pengajar dapat memberikan contoh-contoh baik dalam kehidupan sehari-hari pada siswa, sehingga tertanam ideologi yang baik juga dalam diri siswanya.

e. Akses dan Kontrol atas Wacana

Terdapat kutipan yang menggambarkan akses dan kontrol atas wacana pada Tabel 1. Kutipan "wanita itu langsung melotot ke arah kedua anaknya," penulis memiliki kontrol atas bagaimana emosi dan reaksi wanita digambarkan dan bagaimana pembaca merasakan ketegangan atau kepedihan dalam situasi tersebut. Ini mempengaruhi bagaimana pembaca menginterpretasikan dinamika kekuasaan dan hubungan emosional antara karakter.

f. Analisis Konteks

Analisis Konteks sosial, pada kutipan "Memang, seorang ibu pasti akan melindungi anaknya bagaimanapun caranya" pada Tabel 1, mencerminkan norma sosial dan harapan tentang peran ibu dalam keluarga. Pada banyak budaya, terdapat keyakinan kuat bahwa seorang ibu memiliki tanggung jawab dan dorongan alamiah untuk melindungi anak-anaknya dengan segala cara yang mungkin. Konteks sosial tersebut menekankan nilai-nilai tentang pengasuhan dan perlindungan keluarga yang dianggap universal atau diterima secara luas. Pada penerapannya di dunia pendidikan, hal tersebut juga sangat cocok untuk diajarkan untuk memahamkan makna peran dalam keluarga bagi siswa.

Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa dua penulis pada cerita pendek tersebut menyimpan banyak luka dan berusaha menuangkan serta menghilangkan lukanya secara perlahan melalui tulisan yaitu cerita pendek. Menulis cerita pendek memungkinkan

individu untuk mengekspresikan perasaan dan pengalaman mereka, yang dapat mengurangi stres dan kecemasan dengan menyediakan outlet untuk emosi yang sulit diungkapkan secara langsung, khususnya pada siswa dan mahasiswa yang rentan akan depresi.

Berdasarkan hal tersebut juga dapat diketahui bahwa menulis secara teratur dapat mengurangi gejala depresi dan kecemasan dengan mengalihkan perhatian dari stres. Analisis ini juga memberikan wawasan yang berharga tentang bagaimana seseorang dapat menyembuhkan dirinya melalui kegiatan menulis. Penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan informasi yang bermanfaat bagi masyarakat, tentang pentingnya kegiatan menulis bagi kesehatan mental, khususnya bagi pengajar dalam menerapkan terapi sastra demi kesehatan mental siswa maupun mahasiswanya.

Penelitian ini memiliki perbedaan yang signifikan dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, khususnya dalam hal fokus dan objek kajian. Penelitian yang dilakukan oleh Prihartono & Suharyo (2022) lebih menitikberatkan pada analisis wacana politik, dengan menggunakan model analisis wacana kritis Teun A. van Dijk untuk membedah dinamika kekuasaan dan ideologi dalam debat politik bertema Papua antara Budiman Sudjatmiko dan Dandhy Laksono. Sebaliknya, penelitian ini berfokus pada analisis wacana dalam karya sastra, khususnya cerita pendek yang mengangkat tema gangguan mental. Tujuannya bukan untuk mengungkap relasi kuasa atau kepentingan politik, melainkan untuk memahami bagaimana narasi dalam cerita pendek dapat merepresentasikan kondisi psikologis individu serta menjadi sarana penyembuhan emosional. Perbedaan fokus ini menandakan adanya perluasan penerapan teori Van Dijk ke dalam ranah yang lebih personal dan psikologis (Prihartono & Suharyo, 2022).

Selain itu, penelitian ini juga berbeda dari kajian yang dilakukan oleh Abbood et al. (2020) yang menggunakan pendekatan cognitive discourse analysis untuk meneliti metafora dalam drama berjudul *Flower and Knife*. Penelitian tersebut berfokus pada struktur bahasa metaforis dan bagaimana metafora membentuk makna dalam drama. Sementara itu, penelitian ini mengangkat cerita pendek sebagai bentuk terapi sastra dan mengeksplorasi bagaimana struktur kognitif dan wacana dapat digunakan untuk memahami serta mendukung kesehatan mental. Dengan menggunakan pendekatan multidimensi dari Van Dijk yang mencakup analisis struktur makro dan mikro, model mental, skema sosial, ideologi, akses wacana, hingga konteks sosial penelitian ini menawarkan kontribusi baru dalam studi wacana, yaitu menjadikan teks sastra sebagai media penyembuhan psikologis yang dapat merefleksikan luka batin dan emosi tokoh maupun penulisnya sendiri (Abbood et al., 2020).

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada integrasi antara pendekatan linguistik, sastra, dan psikologi. Tidak seperti penelitian sebelumnya yang berfokus pada politik dan metafora, penelitian ini mengkaji cerita pendek sebagai media penyembuhan emosional serta mengaitkannya dengan teori wacana kognitif yang dapat diaplikasikan dalam pengajaran dalam dunia pendidikan. Pendekatan ini memberikan kontribusi orisinal dalam kajian linguistik dengan memperluas cakupan model Van Dijk untuk menjelaskan fungsi terapeutik dari narasi sastra. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkaya khazanah teori wacana, tetapi juga memberikan implikasi praktis dalam konteks kesehatan mental melalui praktik menulis sastra.

Hal tersebut sejalan dengan studi oleh Suvilehto (2024) meneliti dampak biblioterapi interaktif terhadap proses penyembuhan emosional pada remaja dengan kondisi kesehatan serius. Biblioterapi dapat menjadi pendekatan yang mendukung penyembuhan emosional remaja melalui identifikasi dengan karakter dan cerita dalam sastra.

Penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi dalam dunia Pendidikan dengan menawarkan bentuk Analisis Wacana Kognitif yang dapat digunakan untuk memahami efek terapi sastra dalam konteks kesehatan mental, khususnya pada remaja yang rentan akan depresi dan gangguan mental. Pada penerapannya, pengajar dapat memanfaatkan cerita-cerita tersebut untuk menunjukkan pentingnya kebebasan berekspresi, keterbukaan emosi, dan struktur naratif yang tidak selalu linier sebagai media eksplorasi identitas serta pemaknaan pengalaman pribadi. Selain itu, penelitian ini dapat memberikan implikasi praktis dalam konteks kesehatan mental melalui praktik menulis sastra.

mendukung pendekatan biblioterapi dalam dunia pendidikan serta sebagai dasar pengayaan kurikulum literasi dan inklusi di sekolah maupun perguruan tinggi.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi sastra melalui penulisan dan pembacaan karya sastra dapat memainkan peran yang penting dalam mendukung kesehatan mental individu, terutama bagi mereka yang mengidap gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Fokus penelitian pada analisis wacana kognitif Van Dijk yang diterapkan pada cerita pendek yang ditulis oleh dua pengidap gangguan mental membuktikan bahwa menulis dapat menjadi sarana untuk menyalurkan perasaan dan mengatasi trauma. Melalui teknik analisis yang mencakup skema makro, skema mikro, model mental, dan skema sosial, ditemukan bahwa aktivitas menulis memungkinkan individu untuk memproses dan merepresentasikan pengalaman emosional yang sulit diungkapkan secara verbal, melalui tulisan. Berdasarkan analisis wacana, ditemukan bahwa setiap kalimat dan struktur narasi yang digunakan oleh penulis dalam cerita pendek menggambarkan proses kognitif yang mendalam dalam menghadapi perasaan trauma, rasa sakit, dan ketidakpastian.

Aktivitas menulis, sebagai bentuk terapi sastra, memberi ruang bagi individu untuk mengatasi perasaan tersebut dengan cara yang lebih konstruktif dan ekspresif. Selain itu, penelitian ini juga memberikan wawasan yang berguna, terutama bagi Masyarakat, khususnya dalam dunia pendidikan sebagai media alternatif yang dapat dijadikan sarana terapi kesehatan mental yang mudah diakses dan dilakukan secara mandiri. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya memperkaya pemahaman tentang wacana kognitif dalam konteks psikologis, tetapi juga menegaskan pentingnya kegiatan menulis sebagai sarana penyembuhan dalam menghadapi gangguan kesehatan mental. Pada penerapannya, pengajar dapat memanfaatkan cerita-cerita tersebut untuk menunjukkan pentingnya kebebasan berekspresi, keterbukaan emosi, dan struktur naratif yang tidak selalu linier sebagai media eksplorasi identitas serta pemaknaan pengalaman pribadi. Selain itu, penelitian ini dapat mendukung pendekatan biblioterapi dalam dunia pendidikan serta sebagai dasar pengayaan kurikulum literasi dan inklusi di sekolah maupun perguruan tinggi.

Daftar Pustaka

- Abbood, A. G., & colleagues. (2020). Cognitive discourse analysis of metaphor in Dhain's 2020 drama *Flower and Knife*. *Jurnal Simki Pedagogia*, 7(1), 179-191. <https://jiped.org/index.php/JSP/article/view/586/325>
- Al Azhar, A. V., Rasyid, Y., & Anwar, M. (2020). Representation of ideology in Tempo newspaper Ancol reclamation news discourse (Van Dijk model critical discourse analysis study). *Bahtera: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra*, 20(1), 65-72. <https://doi.org/10.21009/bahtera.201.6>
- Azizah, N. (2019). *Strategi kepemimpinan kolektif dalam pengelolaan program kampung KB* [Master's thesis, Universitas Pendidikan Indonesia]. https://repository.upi.edu/35697/4/S_PLS_1507393_Chapter3.pdf
- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2020). Effectiveness of Expressive Writing in the Reduction of Psychological Distress During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 587282. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.587282Frontiers>
- Cheema, M. (2023). Implementing Developmental Bibliotherapy to Manage Anger in Children with Special Needs. *Journal of Special Education*, 57(2), 123-135. <https://doi.org/10.1177/10534512241305328SAGE Journals>
- Eriyanto. (2006). *Analisis wacana: Pengantar analisis teks media*. LKIS.
- Fairclough, N. (1995). *Critical discourse analysis: The critical study of language*. Longman.
- Fayruza, A. Z., Mahliatussikah, H., & Al Hayani, M. K. K. (2021). Critical discourse analysis of Teun A. Van Dijk's model against online news "The decline in refinery profits threatens to increase oil prices." *Izdihar: Journal of Arabic Language Teaching, Linguistics, and Literature*, 4(3), 275-290. <https://doi.org/10.22219/jiz.v4i3.18274>
- Fitriana, N., Pratiwi, R. D., & Prihartono, T. (2024). Critical discourse analysis of Teun A. Van Dijk's model on TikTok @gerindra content. *Lontar: Journal of Communication Science*, 12(2), 378-390. <https://e-jurnal.lppmunsera.org/index.php/LONTAR/article/view/9300>
- Gee, J. P. (2014). *How to do discourse analysis: A toolkit*. Routledge.

- Hello Backpack. (2024). *4 Ways Bibliotherapy Can Support Your Child with Anxiety*. Retrieved from <https://hellobackpack.com/2024/03/4-ways-bibliotherapy-can-support-your-child-with-anxiety/Backpack Healthcare>
- Julaeha, A. S., Suherman, E., & Julianto, C. D. (2021). Analisis wacana kritis model "Teun A. Van Dijk" terhadap teks wacana berita daring CNN Indonesia. *Caraka: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia serta Bahasa Daerah*, 10(3), 168-176. <https://doi.org/10.33603/caraka.v10i3.358>
- Lidong, Y., & Li, H. (2022). An analysis of discourse of death and dying based on van Dijk's context model theory: A critical discourse analysis. *Journal of Research in Humanities and Social Science*, 10(6), 54-71. <https://www.questjournals.org/jrhss/papers/vol10-issue6/Ser-6/J10065471.pdf>
- Mukhlis, M., Al Masjid, A., Widyaningrum, H. K., Komariah, K., & Sumarlam, S. (2020). Analisis wacana kritis model Teun A. Van Dijk pada surat kabar online dengan tajuk kilas balik pembelajaran jarak jauh akibat pandemi Covid-19. *Geram*, 8(2), 73-85. [https://doi.org/10.25299/geram.2020.vol8\(2\).5867](https://doi.org/10.25299/geram.2020.vol8(2).5867)
- Mulvieana, N. A. (2021). *Pergeseran makna dan ragam penerjemahan dalam teks terjemahan film A Taxi Driver (택시운전사)* [Master's thesis, Universitas Pendidikan Indonesia]. https://repository.upi.edu/72093/4/S_KOR_1603964_Chapter3.pdf
- Prihartono, R., & Suharyo. (2022). Analisis wacana kritis model Teun A. Van Dijk dalam "#DebatKeren Papua -Budiman Sudjatmiko VS Dandhy Laksono" (Kajian analisis wacana kritis). *Wicara*, 1(2), 90-96. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/wicara/article/view/16367>
- Radiani, W. A. (2019). Kesehatan mental masa kini dan penanganan gangguannya secara islami. *Journal of Islamic and Law Studies*, 3(1).
- Saadillah, A., Haeniah, N., & Jumriah. (2020). Analisis wacana kritis Teun Van Dijk dalam cerpen "Tukang Dongen" karya Ken Hanggara. *Bahasa, Budaya, Dan Sastra*, 2(2). <https://jurnal.iainambon.ac.id/index.php/lingue/article/view/1829>
- Sholihah, S. (2021). Analisis wacana kritis model Teun A. Van Dijk terhadap puisi "Begitu Engkau Bersujud" karya Emha Ainun Najib. *SASTRANESIA: Jurnal Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 6(4), 1-10. <https://doi.org/10.32682/sastranesia.v6i4.962>
- Stapleton, C. M., Zhang, H., & Berman, J. (2021). Writing to Keep on Living: A Systematic Review and Meta-Analysis on Creative Writing Therapy for the Management of Depression and Suicidal Ideation. *Europe's Journal of Psychology*. <https://doi.org/10.5964/ejop.2021>
- Suvilehto, K. (2023). The impact of school-based creative bibliotherapy interventions on child and adolescent mental health and wellbeing: A systematic review. *Systematic Reviews*, 12(1), 45. <https://doi.org/10.1186/s13643-024-02482-8PMC>
- Suvilehto, K. (2024). Examining the emotional healing process through bibliotherapy in adolescents with cancer. *Journal of Adolescent Health*, 75(3), 456-462. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.05.012ScienceDirect>
- Syaifullah, et al. (2024). Analisis wacana kritis model Teun Van Dijk pada pemberitaan kasus perisakan santri di Kediri dalam berita daring. *Journal of Education and Culture*, 4(2), 28-37. <https://ejournal.indrainstitute.id/index.php/jec/article/view/791>
- Utama, I. P. S. J., & Wiguna, I. M. A. (2023). Fenomena wisatawan mancanegara dengan masalah kesehatan mental dalam pandangan stakeholder pariwisata Bali. *Pariwisata Budaya: Jurnal Ilmiah Agama dan Budaya*, 8(1), 77-87. <https://doi.org/10.25078/pariwisata.v8i1.1761>
- Van Dijk, T. A. (1997). *Discourse as social interaction: Discourse studies: A multidisciplinary introduction* (Vol. 2). Sage Publications.
- Van Dijk, T. A. (2008). *Discourse and power*. Palgrave Macmillan.
- Van Dijk, T. A. (2014). *Discourse and knowledge: A sociocognitive approach*. Sage Publications.
- Yasa, G. P. P. A., Narpaduhita, K. A. S., & Purwita, D. G. (2019). Perancangan film animasi pendek 2D sebagai media kampanye penanganan anxiety disorder. *Jurnal Bahasa Rupa*, 2(2), 146-152.
- Yusar, F., Sukarelawati, & Agustini. (2020). Kognisi sosial dalam proses analisis wacana kritis model Van Dijk pada buku motivasi. *Jurnal Komunikatio*, 6(2), 65-72. <https://doi.org/10.24036/jk.v6i2.349651502>
- Yuwono, F. N. (2019). Gangguan mental pada wisatawan asing. *Tinjauan Pustaka Referat, PPDS I Psikiatri, Denpasar*.