

TERAPI PUISI BERBASIS NARASI AUDITIF UNTUK MENINGKATKAN EKSPRESI EMOSIONAL PENYANDANG DISABILITAS SENSORIK NETRA

Irfai Fathurohman^{1*}, Riyan Dwi Cahyaningsih²

¹Universitas Muria Kudus, Jl. Lkr. Utara, Kayuapu Kulon, Gondangmanis, Kec. Bae, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah 59327, Indonesia

²Universitas Negeri Semarang, Sekaran, Kec. Gn. Pati, Kota Semarang, Jawa Tengah 50229, Indonesia

*Alamat email penulis koresponden: irfai.fathurohman@umk.ac.id

Abstrak

Penyandang disabilitas sensorik netra memiliki tantangan dalam mengekspresikan emosi akibat keterbatasan visual yang berdampak pada kemampuan berkomunikasi dan menyalurkan perasaan secara simbolik. Terapi puisi berbasis narasi auditif menjadi alternatif inovatif dalam mendukung pengembangan ekspresi emosional melalui imajinasi, bahasa, dan pendalaman makna secara auditif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas terapi puisi berbasis narasi auditif dalam meningkatkan ekspresi emosional penyandang disabilitas sensorik netra. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus, melibatkan enam peserta dari lembaga rehabilitasi tunanetra di Jawa Tengah. Teknik pengumpulan data mencakup observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi hasil karya puisi yang ditanggapi melalui audio. Proses terapi dilakukan dalam enam sesi, masing-masing terdiri dari pembacaan puisi bermuatan emosi, diskusi makna, eksplorasi pengalaman pribadi, dan penciptaan puisi oleh peserta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi puisi berbasis narasi auditif secara signifikan mendorong peningkatan ekspresi emosional peserta, ditandai dengan kemunculan kosakata emosi yang lebih beragam, peningkatan kepercayaan diri dalam menyampaikan perasaan, dan kemampuan menyusun metafora atau simbolisasi emosi dalam bentuk puisi. Terjadi juga perubahan positif dalam keterbukaan interpersonal dan relasi sosial antar peserta. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa terapi puisi berbasis narasi auditif merupakan pendekatan efektif dan inklusif dalam mendukung penguatan ekspresi emosional penyandang disabilitas sensorik netra. Intervensi ini dapat menjadi strategi edukatif dan terapeutik yang aplikatif di lembaga pendidikan dan rehabilitasi khusus. Rekomendasi lanjutan mencakup integrasi terapi puisi dalam kurikulum pembelajaran inklusif serta pelatihan fasilitator terapi berbasis seni sastra untuk pendamping disabilitas.

Kata Kunci: terapi puisi, narasi auditif, ekspresi emosional, disabilitas sensorik netra, inklusi sastra.

Abstract

Individuals with visual sensory disabilities face significant challenges in expressing emotions due to their visual limitations, which affect their ability to communicate and convey feelings symbolically. Poetry therapy based on auditory narration offers an innovative alternative to support the development of emotional expression through imagination, language, and auditory meaning-making. This study aims to examine the effectiveness of poetry therapy with an auditory narrative approach in enhancing the emotional expression of individuals

with visual sensory disabilities. The research employed a qualitative approach with a case study design, involving six participants from a rehabilitation institution for the blind in Central Java. Data collection techniques included participatory observation, in-depth interviews, and documentation of poetry works that were interpreted through audio responses. The therapy process was conducted in six sessions, each comprising emotionally rich poetry readings, discussions of meaning, exploration of personal experiences, and poetry creation by participants. The findings revealed that the auditory narrative-based poetry therapy significantly enhanced participants' emotional expression, marked by the emergence of a more diverse emotional vocabulary, increased confidence in articulating feelings, and the ability to construct metaphors or symbolic representations of emotions through poetry. Positive changes were also observed in participants' interpersonal openness and social relationships. The study concludes that auditory narrative-based poetry therapy is an effective and inclusive approach to strengthening emotional expression among individuals with visual sensory disabilities. This intervention can serve as a practical educational and therapeutic strategy in special education and rehabilitation settings. Further recommendations include integrating poetry therapy into inclusive learning curricula and training facilitators in literature-based art therapy for disability support professionals.

Keywords: poetry therapy, auditory narration, emotional expression, visual sensory disability, literary inclusion.

PENDAHULUAN

Penyandang disabilitas sensorik netra menghadapi tantangan kompleks dalam mengakses, mengolah, dan mengekspresikan pengalaman emosional secara optimal. Ketidakhadiran visualisasi sebagai saluran utama ekspresi mengakibatkan keterbatasan dalam mengidentifikasi emosi diri dan menyampaikannya kepada orang lain secara simbolik maupun verbal. Akibatnya, banyak penyandang tunanetra mengalami hambatan komunikasi afektif, rendahnya kepercayaan diri, dan keterasingan sosial (Iskandar, 2019). Dalam konteks rehabilitasi dan pendidikan inklusif, upaya fasilitasi terhadap ekspresi emosional melalui pendekatan kreatif menjadi krusial. Salah satu pendekatan yang relevan adalah penggunaan puisi sebagai medium ekspresif berbasis audio, mengingat sifatnya yang imajinatif, naratif, dan mampu menggugah afeksi secara mendalam.

Puisi sebagai bentuk seni bahasa memiliki dimensi terapeutik yang telah diakui dalam berbagai studi lintas disiplin. *Poetry therapy* atau terapi puisi merupakan praktik berbasis seni yang memanfaatkan penciptaan, pembacaan, dan diskusi puisi sebagai sarana refleksi, regulasi emosi, dan pemaknaan pengalaman hidup (Mazza, 2017). Pada kelompok dengan hambatan visual, bentuk terapi ini dapat dimodifikasi melalui narasi auditif, yakni pembacaan puisi dengan intonasi afektif, yang memungkinkan penyandang

tunanetra menangkap nuansa emosional dan makna simbolik melalui saluran auditori. Dalam hal ini, imajinasi dan audialitas menjadi dua kekuatan utama yang menopang pemahaman dan produksi emosi dalam bentuk puisi.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendekatan terapi berbasis sastra efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan ekspresi diri kelompok disabilitas. Studi oleh Kallio dan Helminen (2021) menyatakan bahwa pembacaan dan penulisan puisi dapat memperkuat pengenalan emosi serta meningkatkan keterampilan sosial pada peserta dengan kebutuhan khusus. Sementara itu, Susanto dan Nurhayati (2020) mengungkapkan bahwa intervensi terapi puisi mampu memperbaiki keterampilan komunikasi afektif pada remaja tunanetra secara signifikan. Kendati demikian, masih minim studi yang secara khusus mengembangkan dan menguji efektivitas terapi puisi berbasis narasi auditif sebagai pendekatan yang sensitif terhadap kebutuhan sensorik netra.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas terapi puisi berbasis narasi auditif dalam meningkatkan ekspresi emosional penyandang disabilitas sensorik netra melalui pendekatan kualitatif studi kasus. Diharapkan hasil penelitian ini dapat berkontribusi dalam pengembangan metode terapi seni sastra yang inklusif dan kontekstual di lingkungan pendidikan maupun rehabilitasi sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus intrinsik untuk menggali secara mendalam pengalaman dan perubahan ekspresi emosional penyandang disabilitas sensorik netra melalui terapi puisi berbasis narasi auditif. Fokus penelitian tertuju pada satu kelompok intervensi yang dipilih secara purposif dari sebuah lembaga rehabilitasi penyandang tunanetra di Jawa Tengah. Subjek penelitian terdiri dari enam orang penyandang disabilitas sensorik netra dengan rentang usia 17–25 tahun yang telah memenuhi kriteria inklusi, yaitu memiliki kemampuan mendengar dengan baik, mampu berkomunikasi verbal secara fungsional, dan bersedia mengikuti seluruh sesi terapi yang dirancang dalam penelitian ini. Penelitian ini dilaksanakan mulai September 2024- Januari 2025 di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Mental (RPSDM) Muria Jaya Kabupaten Kudus.

Instrumen penelitian berupa pedoman observasi, pedoman wawancara

mendalam, serta lembar dokumentasi hasil karya puisi yang dihasilkan oleh peserta. Pedoman observasi digunakan untuk merekam ekspresi verbal dan nonverbal selama proses terapi berlangsung, sedangkan pedoman wawancara disusun untuk menggali pengalaman afektif peserta sebelum dan sesudah mengikuti terapi. Hasil puisi yang ditulis secara dikte atau direkam dalam bentuk audio menjadi data tambahan yang memperkuat temuan kualitatif. Seluruh instrumen divalidasi secara substansi oleh pakar terapi seni dan disabilitas.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahap utama, yaitu observasi partisipatif selama sesi terapi, wawancara mendalam secara individual, dan dokumentasi karya puisi dalam bentuk narasi lisan atau tulisan. Setiap sesi terapi berdurasi 60–75 menit dan dilakukan sebanyak enam kali dalam rentang tiga minggu. Data dikumpulkan menggunakan alat bantu *audio recorder* untuk menangkap ekspresi auditif dan dikonversi ke dalam bentuk transkrip. Bentuk data yang dikumpulkan berupa deskripsi naratif pengalaman peserta, kutipan verbal hasil wawancara, catatan lapangan observasi, serta dokumentasi hasil puisi peserta dalam format teks dan audio. Data selanjutnya dianalisis dengan pendekatan tematik untuk mengidentifikasi pola perubahan ekspresi emosional yang muncul selama proses terapi berlangsung. Validitas data dalam penelitian ini menggunakan kerangka *trustworthiness* (*credibility, dependability, confirmability, transferability*) dengan strategi triangulasi metode, *member checking* berbasis audio, dan reflektivitas melalui *reflexive journal* (Kiger & Varpio, 2020; Olmos-Vega et al., 2023). *Dependability* dan *confirmability* dijaga dengan *audit trail* serta *peer debriefing*, sedangkan *transferability* diperkuat melalui deskripsi tebal konteks dan kutipan data (Carcary, 2020; Ahmed, 2024). Penghentian pengumpulan data didasarkan pada prinsip saturasi makna, mengikuti panduan empiris terkini (Hennink & Kaiser, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perubahan Ekspresi Emosional melalui Respons Terhadap Narasi Puisi

Data awal menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki keterbatasan dalam menyebutkan jenis emosi yang mereka alami. Pada sesi pertama dan kedua, peserta hanya mampu mengungkapkan emosi dasar seperti sedih, senang, atau takut tanpa penjabaran pengalaman atau konteks emosional yang mendalam. Setelah sesi ketiga hingga keenam, terdapat peningkatan keberagaman dalam penggunaan kosakata emosional yang lebih kompleks seperti kecewa, terharu, cemas, dan bangga.

1. Peserta mulai merespons puisi yang dibacakan dengan tanggapan reflektif seperti menceritakan pengalaman pribadi yang selaras dengan tema puisi, misalnya puisi tentang kehilangan membuat salah satu peserta mengaitkannya dengan kenangan masa kecil yang menyedihkan.
2. Beberapa peserta menunjukkan ekspresi vokal berbeda seperti nada suara yang berubah, jeda yang lebih panjang, serta penggunaan kata-kata yang lebih simbolik dan metaforis.

No	Inisial Peserta	Kosakata Emosi Sesi Awal	Kosakata Emosi Sesi Akhir
1	SRA	Sedih, senang	Cemas, rindu, kecewa, bersyukur
2	MNL	Takut, marah	Terharu, gelisah, lega, percaya diri
3	RDN	Senang, biasa saja	Bangga, semangat, bersalah

Tabel 1. Peningkatan Kosakata Emosi dalam Tanggapan Peserta

Peningkatan Kepercayaan Diri dan Inisiatif Berbahasa

Peningkatan kepercayaan diri peserta terpantau dari meningkatnya frekuensi inisiatif dalam mengungkapkan pengalaman personal, baik dalam bentuk diskusi kelompok maupun pembuatan puisi. Pada awalnya, peserta cenderung pasif dan hanya menjawab singkat jika ditanya. Namun pada sesi selanjutnya, peserta mulai aktif memberikan komentar, bahkan menanyakan makna metafora puisi dan mencoba membuat puisi dengan tema yang dipilih sendiri.

1. Salah satu peserta menyampaikan bahwa ia merasa lebih berani mengucapkan apa yang ada di hati setelah mendengar puisi tentang perjuangan.
2. Seluruh peserta pada sesi akhir secara sukarela menyampaikan puisi mereka dalam forum kecil dan dua peserta menyatakan ingin membaca puisinya di kegiatan pentas seni internal lembaga.

Munculnya Imajinasi dan Simbolisasi dalam Karya Puisi Peserta

Karya puisi yang dihasilkan oleh peserta menunjukkan perkembangan dalam penggambaran simbolik dan kekayaan bahasa. Awalnya puisi yang dibuat bersifat literal dan sangat sederhana, namun pada sesi keempat hingga keenam peserta mulai menggunakan metafora dan struktur puisi yang lebih imajinatif. Imajinasi muncul

sebagai bentuk kompensasi terhadap ketidakmampuan visual, yang ditransformasikan menjadi kekuatan dalam penciptaan makna baru.

1. Salah satu peserta menulis puisi berjudul *"Langit dalam Suara,"* yang menggambarkan kerinduan terhadap ayahnya melalui metafora angin dan bunyi daun.
2. Peserta lain menulis *"Gelap yang Hangat"* sebagai refleksi atas kenyamanan yang ia rasakan meski hidup dalam dunia tanpa cahaya.

Puisi:

*"Langit bukan hanya biru, tapi suara angin di dadaku.
Ayah memanggil dari balik daun jatuh,
Dan aku menatap dengan telinga penuh rindu."*

Pembahasan

Efektivitas Narasi Auditif dalam Memfasilitasi Ekspresi Emosional Tunanetra

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi puisi berbasis narasi auditif memberikan ruang aman bagi penyandang disabilitas sensorik netra untuk menggali dan mengekspresikan emosi mereka secara lebih mendalam. Pendekatan auditif memungkinkan partisipan mengakses isi puisi melalui indera pendengaran secara intensif, sehingga memperkuat jalur afektif yang terhubung dengan pengalaman personal mereka. Temuan ini sejalan dengan hasil studi Mazza (2017) yang menyatakan bahwa puisi dapat berfungsi sebagai wadah transformasi emosional melalui asosiasi makna, irama, dan imajinasi simbolik. Narasi auditif tidak hanya menjadi medium komunikasi, tetapi juga bentuk "pencerahan imajinatif" yang menjembatani keterbatasan visual dengan kekuatan introspektif peserta.

Intervensi berbasis audio juga terbukti mengaktifkan kemampuan kognitif dan afektif yang sebelumnya terpendam. Menurut Eiesland dan Marshall (2020), suara memiliki peran sentral dalam dunia sensorik netra karena mampu menggantikan bentuk visual dalam penggambaran emosi. Hal ini diperkuat oleh penelitian Clark & Wilkin (2013), yang menunjukkan bahwa penyandang tunanetra mengandalkan pola suara, intonasi, dan ritme untuk membangun pemahaman simbolik atas peristiwa dan hubungan interpersonal. Oleh karena itu, narasi puisi dengan intonasi emosional tidak hanya merangsang pendengaran, tetapi juga memperkaya kemampuan peserta dalam membentuk makna emosional baru secara mandiri.

Puisi sebagai Medium Reflektif dan Peningkatan Kepercayaan Diri

Terapi puisi telah lama dikenal sebagai sarana refleksi yang mendalam terhadap pengalaman personal, termasuk bagi kelompok dengan hambatan sensorik. Dalam penelitian ini, peningkatan kepercayaan diri peserta ditandai oleh keberanian untuk berbicara, menciptakan puisi, dan mengekspresikan perasaan tanpa takut dinilai. Kondisi ini mendukung pernyataan Bolton (2008) bahwa proses menulis puisi mengaktifkan kesadaran reflektif, memungkinkan individu menata kembali emosi dan pengalaman secara konstruktif. Bagi penyandang tunanetra, puisi menjadi alat untuk melihat dunia dalam bentuk suara dan makna, menciptakan koneksi antara imajinasi dan perasaan yang sulit dijelaskan secara langsung.

Peningkatan partisipasi verbal dalam proses terapi juga mendukung teori Bandura (1997) tentang *self-efficacy*, yang menyatakan bahwa pengalaman keberhasilan dalam tugas kecil (seperti menulis atau membacakan puisi) akan memperkuat keyakinan diri individu dalam menghadapi tantangan lain. Dalam konteks ini, proses mengungkapkan emosi dalam bentuk puisi memberikan ruang bagi peserta untuk mengalami keberhasilan kecil yang memperkuat harga diri dan membuka peluang komunikasi yang lebih terbuka di lingkungan sosialnya. Hal ini juga diakui dalam temuan Burdick & Roy (2019), yang menekankan pentingnya literasi emosional dalam rehabilitasi sosial bagi individu dengan disabilitas sensorik.

Kontribusi Temuan Terhadap Pendekatan Inklusif dan Terapi Sastra

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa terapi puisi berbasis narasi auditif dapat dijadikan pendekatan yang adaptif dan inklusif dalam pendidikan dan rehabilitasi penyandang disabilitas sensorik netra. Temuan ini menambah bukti empiris bahwa seni sastra tidak hanya memiliki nilai estetik, tetapi juga terapeutik yang mampu meningkatkan kapasitas emosi dan sosial individu (Malchiodi, 2015). Dalam literatur terapi seni, puisi seringkali dianggap lebih universal dan mudah diakses dibandingkan bentuk seni visual karena dapat disampaikan melalui kata dan suara, dua aspek yang dekat dengan kehidupan penyandang tunanetra.

Kontribusi lain dari penelitian ini adalah dorongan untuk memperluas pendekatan terapi seni yang lebih beragam dan responsif terhadap kebutuhan sensorik peserta. Kebanyakan program terapi seni cenderung menekankan *visual art* seperti menggambar atau melukis, yang kurang sesuai untuk kelompok disabilitas netra. Oleh

karena itu, hasil studi ini membuka ruang pengembangan model terapi berbasis audio-linguistik sebagai solusi alternatif. Dalam konteks ini, teori komunikasi simbolik yang dikemukakan oleh Mead (1934) menjadi relevan, di mana bahasa dan simbol menjadi alat interaksi sosial yang dapat membentuk makna dan identitas diri, bahkan dalam keterbatasan sensorik.

Dari sisi praktik, temuan ini mendukung pengembangan kurikulum pembelajaran seni dan terapi di lembaga pendidikan khusus maupun pusat rehabilitasi sosial. Terapi puisi berbasis narasi auditif berpotensi untuk diintegrasikan sebagai bagian dari pendidikan karakter, pelatihan keterampilan sosial, maupun terapi psikososial. Lebih jauh lagi, pendekatan ini dapat dijadikan dasar pengembangan teori baru tentang "*audio-based symbolic therapy*" sebagai cabang dalam terapi sastra untuk kelompok disabilitas, yang menekankan kekuatan suara, irama, dan imajinasi dalam proses pemulihan dan penguatan identitas.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terapi puisi berbasis narasi auditif terbukti efektif sebagai pendekatan kreatif dan inklusif untuk meningkatkan ekspresi emosional penyandang disabilitas sensorik netra. Melalui pendengaran yang tajam dan imajinasi yang berkembang, peserta mampu mengolah pengalaman emosional secara simbolik dan menyuarakannya dalam bentuk puisi yang penuh makna. Pendekatan ini memperkuat keberanian peserta dalam berkomunikasi, meningkatkan kosakata emosional, serta memperkaya cara mereka merefleksikan diri dan realitas di sekelilingnya. Temuan ini menunjukkan bahwa puisi bukan hanya bentuk ekspresi sastra, tetapi juga instrumen transformasi psikososial yang relevan bagi kelompok dengan hambatan sensorik. Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar lembaga pendidikan inklusif, pusat rehabilitasi, dan komunitas literasi disabilitas mengintegrasikan terapi puisi berbasis audio sebagai bagian dari program penguatan emosional dan sosial penyandang tunanetra. Pelatihan khusus bagi fasilitator, guru, atau pendamping perlu dikembangkan agar mampu memandu proses terapi sastra dengan pendekatan empatik dan naratif yang sesuai. Selain itu, pengembangan kurikulum berbasis seni bahasa auditif perlu diinisiasi sebagai bentuk penghargaan terhadap keragaman cara berekspresi dan berpikir dari penyandang disabilitas sensorik netra.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmed, S. K. (2024). The pillars of trustworthiness in qualitative research. *Qualitative Research in Medicine & Healthcare*, 8(2), 127–137. <https://doi.org/10.4081/qrmh.2024.11662>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Bolton, G. (2008). *Writing for therapeutic purposes*. Jessica Kingsley Publishers. <https://doi.org/10.1177/0305735607086040>
- Burdick, H., & Roy, D. (2019). Poetry therapy and sensory impairment: Enhancing self-expression in the visually impaired. *Journal of Poetry Therapy*, 32(2), 102–114. <https://doi.org/10.1080/08893675.2019.1581316>
- Carcary, M. (2020). The research audit trail: Methodological guidance for application in practice. *Electronic Journal of Business Research Methods*, 18(2), 166–176. <https://doi.org/10.34190/JBRM.18.2.008>
- Clark, M., & Wilkin, J. (2013). *Communicating emotions in the absence of vision: The role of auditory information for the blind*. *Journal of Nonverbal Behavior*, 37(1), 1–15. <https://doi.org/10.1007/s10919-012-0147-y>
- Eiesland, N., & Marshall, S. (2020). Reimagining emotion and language in blind learners through auditory narratives. *Disability & Society*, 35(5), 723–738. <https://doi.org/10.1080/09687599.2020.1735303>
- Hennink, M. M., & Kaiser, B. N. (2022). Sample sizes for saturation in qualitative research: A systematic review of empirical tests. *Social Science & Medicine*, 292, 114523. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114523>
- Iskandar, M. (2019). Hambatan komunikasi afektif penyandang tunanetra dalam konteks sosial. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 15(2), 101–114.
- Kallio, E., & Helminen, M. (2021). Enhancing emotional skills through poetry writing in special education. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 26(3), 245–260. <https://doi.org/10.1080/13632752.2021.1951562>
- Kiger, M. E., & Varpio, L. (2020). Thematic analysis of qualitative data: AMEE Guide No. 131. *Medical Teacher*, 42(8), 846–854. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2020.1755030>
- Malchiodi, C. A. (2015). *Creative interventions with traumatized children: Art, play, and expressive therapies*. Guilford Publications.
- Mazza, N. (2017). *Poetry therapy: Theory and practice* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315622542>
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self and society: From the standpoint of a social behaviorist*. University of Chicago Press.
- Olmos-Vega, F. M., Stalmeijer, R. E., Varpio, L., & Dolmans, D. H. J. M. (2023). A practical guide to reflexivity in qualitative research: AMEE Guide No. 142. *Medical Teacher*, 45(6), 564–571. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2022.2148577>

Susanto, D., & Nurhayati, S. (2020). Pengaruh terapi puisi terhadap peningkatan komunikasi emosional remaja tunanetra. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(1), 23–32.