

## Tinta Emosi: Petualangan Puisi Saat Galau Yang Menginspirasi

**Henny Futry Ananti**

Universitas Lambung Mangkurat

**Jumadi Jumadi**

Universitas Lambung Mangkurat

**Dwi Wahyu Candra Dewi**

Universitas Lambung Mangkurat

Jl. Brigjen Hasan Basri Kayu Tangi, Banjarmasin, Indonesia

Korespondensi penulis: [hennyfutryananti@gmail.com](mailto:hennyfutryananti@gmail.com)

**Abstract.** Poetry is an art form that allows writers to express troubled feelings with beautiful and deep words. This journal, "Emotional Ink: An Inspiring Poetry Adventure When You're Upset," explores the relationship between anxiety and creativity in poetry. In the introduction, this journal introduces the importance of poetry as a unique medium of expression and provides an overview of the research aims. The research method uses a literature review to gain in-depth insight into leadership and team productivity. The results and discussion explain the role of poetry as a means of emotional expression and psychological therapy, while the conclusions highlight the power of poetry as a healing tool during difficult times.

**Keywords:** poetry, confusion, emotional expression, psychological therapy

**Abstrak.** Puisi adalah bentuk seni yang memungkinkan penulis mengekspresikan perasaan galau dengan kata-kata yang indah dan mendalam. Jurnal ini, "Tinta Emosi: Petualangan Puisi Saat Galau yang Menginspirasi," mengeksplorasi hubungan antara kegalauan dan kreativitas dalam puisi. Dalam pendahuluan, jurnal ini memperkenalkan pentingnya puisi sebagai medium ekspresi yang unik dan memberikan gambaran tentang maksud penelitian. Metode penelitian menggunakan literatur review untuk mendapatkan wawasan mendalam tentang kepemimpinan dan produktivitas tim. Hasil dan pembahasan menjelaskan peran puisi sebagai sarana ekspresi emosi dan terapi psikologis, sementara simpulan menyoroti kekuatan puisi sebagai alat pemulihan selama masa-masa sulit.

**Kata-kata kunci:** puisi, galau, ekspresi emosi, terapi psikologis

### PENDAHULUAN

Dalam dunia sastra, puisi sering kali menjadi medium ekspresi yang unik, memungkinkan penulis untuk merangkai kata-kata dalam rangkaian yang penuh makna (Avicenna, 2021). Salah satu tema yang mendalam dan penuh warna dalam puisi adalah perasaan galau, dimana penulis meresapi dan mengekspresikan kegelisahan serta perasaan sulit diungkapkan (Putri, 2019). Jurnal ini, yang berjudul "Tinta Emosi: Petualangan Puisi Saat Galau yang Menginspirasi," mengambil peran sebagai penelusuran mendalam terhadap hubungan antara kegalauan dan kreativitas dalam dunia puisi (Hasan, 2022).

Puisi menjadi jendela ke dalam batin penulis saat mereka berhadapan dengan momen galau (Gunadi dkk., 2023). Pilihan kata, ritme, dan struktur puisi membantu merangkai kekacauan emosional menjadi karya seni yang mengandung keindahan dan makna mendalam

(Aryanto dkk., 2020). Melalui puisi, penulis menggali rasa kebingungan, kekecewaan, dan bahkan harapan di tengah-tengah kegalauan (Fathoni dan Hasanudin, 2022). Setiap bait menjadi sebuah perjalanan, dan setiap kata menciptakan gambaran yang menggugah perasaan (Nur dkk., 2021).

Dalam konteks ini, jurnal ini akan membahas secara kritis puisi-puisi yang dihasilkan selama momen galau, menyelami makna di balik metafora dan simbol-simbol yang digunakan (Bakri dan Yusni, 2021). Analisis mendalam ini akan memberikan pemahaman mendalam tentang bagaimana kata-kata menjadi alat penyembuhan dan pemulihan emosional (Hasanah dkk., 2019). Puisi tidak hanya menjadi katarsis untuk penulis, tetapi juga sarana untuk menginspirasi pembaca dengan menyampaikan pesan keberanian dan kekuatan melalui kata-kata (Maulidah, 2020).

Dengan peningkatan minat terhadap puisi sebagai bentuk seni yang personal dan reflektif, jurnal ini mengundang pembaca untuk merenung tentang proses kreatif penulis selama masa kegalauan (Saepuloh dkk., 2021). Bagaimana puisi dapat menjadi jalan untuk mengatasi konflik emosional dan mengubahnya menjadi karya yang menginspirasi akan menjadi fokus utama (Mustika dan Isnaini, 2021). Dengan demikian, jurnal ini tidak hanya menjadi eksplorasi seni sastra, tetapi juga merupakan pencerahan tentang kekuatan kata-kata dalam menghadapi emosi yang mendalam (Afifah dan Jamjam, 2020).

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian literature review dalam penelitian ini dirancang untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis literatur yang relevan terkait kepemimpinan dan produktivitas tim. Fokus utama adalah memahami konsep-konsep kunci, temuan-temuan, dan pendekatan-pendekatan dalam literatur yang dapat memberikan wawasan mendalam terkait penelitian ini.

Desain penelitian literatur review ini akan bersifat deskriptif eksploratif. Tujuan utama adalah menguraikan dan menyajikan literatur terkait kepemimpinan dan produktivitas tim dari berbagai sumber yang mencakup buku, artikel jurnal, dan makalah konferensi. Desain ini memberikan kerangka kerja untuk memahami perkembangan konsep dan teori di bidang kepemimpinan dan bagaimana hal ini terkait dengan kinerja tim.

Jenis penelitian ini akan mencakup penelusuran literatur dari database akademis seperti PubMed, IEEE Xplore, dan Google Scholar. Penelitian literatur melibatkan pencarian dan seleksi literatur yang relevan dengan menggunakan kata kunci tertentu seperti "leadership styles," "team productivity," dan "impact of leadership on team performance." Literatur yang

dipilih akan melibatkan penelitian empiris, ulasan teoritis, dan artikel konseptual yang membahas hubungan antara kepemimpinan dan produktivitas tim.

Metode pengumpulan data dalam literatur review ini mencakup identifikasi literatur yang relevan, pembacaan dan analisis kritis literatur tersebut, serta penyusunan sintesis konsep dan temuan dari berbagai sumber. Data yang dikumpulkan adalah ide, temuan, dan pendekatan yang digunakan oleh peneliti terdahulu dalam mengkaji korelasi kepemimpinan terhadap produktivitas tim.

Analisis data dalam penelitian ini akan dilakukan dengan menyusun temuan-temuan utama dari literatur, mengidentifikasi pola-pola dan tren utama yang muncul, serta menguraikan temuan-temuan tersebut dalam konteks pertanyaan penelitian. Analisis juga melibatkan mengevaluasi metode-metode yang digunakan oleh peneliti terdahulu dan merinci kesenjangan pengetahuan yang masih ada dalam literatur saat ini.

Dengan menggunakan metode literatur review ini, penelitian ini diharapkan dapat menyajikan gambaran yang holistik tentang konsep kepemimpinan dan dampaknya terhadap produktivitas tim. Dengan menyusun dan menyintesis literatur yang relevan, penelitian ini akan memberikan dasar kuat bagi analisis lebih lanjut dalam tahap penelitian empiris.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Puisi sebagai Sarana Ekspresi Emosi**

Puisi adalah salah satu bentuk terbaik dalam menyampaikan ekspresi emosi yang kompleks (Astuti dan Humaira, 2022).. Melalui puisi, penulis dapat menggambarkan perasaan galau mereka dengan kata-kata yang indah. Puisi dapat mewakili kesedihan, rasa kehilangan, dan kekosongan yang terasa dalam hati saat sedang galau (Oktaviana dkk., 2019). Melalui unsur-unsur linguistik dan estetika yang digunakan, puisi menawarkan bentuk yang lebih mendalam dan kompleks untuk mengekspresikan emosi yang sulit dijelaskan secara verbal (Iswari dan Indihadi, 2021).

### **Puisi sebagai Sarana Terapi Psikologis**

Puisi juga dapat berfungsi sebagai alat terapeutik yang efektif saat seseorang sedang dalam keadaan galau (Tiadilona dkk., 2023). Psikologi seni mengakui kekuatan puisi untuk membantu individu mengatasi trauma dan stres emosional. Proses menulis puisi saat galau memungkinkan penulis untuk merenung, memahami, dan meredakan emosi negatif yang dirasakan (RahmWati dkk., 2021).

Menulis puisi merupakan tindakan refleksi diri yang membantu seseorang membangun kembali identitas dan mengatur kembali pikiran yang kacau saat sedang galau (Jayanti dkk.,

2022). Melalui ungkapan kreatif ini, penulis puisi bisa menciptakan keterikatan emosional yang lebih dalam dengan diri mereka sendiri dan akhirnya menemukan ketenangan di tengah ketidakpastian (Rahayu, 2021).

### **Petualangan Puisi Saat Galau yang Menginspirasi**

Saat sedang galau, penulis puisi dapat mengeksplorasi emosi mereka dengan berbagai cara yang menginspirasi (Sari dan Randi, 2021). Berikut ini adalah beberapa petualangan puisi saat galau yang bisa bersifat menginspirasi:

1. Refleksi Pribadi: Penulis puisi akan merenung pada situasi atau peristiwa yang menyebabkan mereka merasa galau. Mereka akan menganalisis perasaan mereka dengan jujur dan mendalam, mencari makna di balik emosi yang dirasakan (Rahmayantis xan Lailiyah, 2021).
2. Eksplorasi Emosi: Puisi memungkinkan penulis untuk menggali lebih dalam lagi dalam perasaan galau mereka. Mereka bisa mengeksplorasi perasaan tersebut dengan memerhatikan situasi secara obyektif atau merenung dalam kesendiriannya. Dengan begitu, penulis mampu merangkai kata-kata yang tepat untuk mengungkapkan perasaan tersebut (Septianindan Sari, 2021).
3. Menemukan Makna dalam Kehilangan: Proses menulis puisi saat galau juga dapat membantu penulis untuk mencari makna dalam kehilangan dan kesedihan yang mereka rasakan. Puisi memungkinkan penulis melihat sisi lain dari perasaan galau; melalui kata-kata, penulis bisa menemukan pelajaran dan hikmah yang tersembunyi (Febrianti dkk., 2022).
4. Berbagi Pengalaman: Pada tahap ini, penulis puisi dapat berbagi puisi mereka dengan orang lain (Afifah dan Jamjam, 2020). Dalam mendengarkan atau membaca puisi tersebut, orang lain juga dapat terinspirasi dan merasa terhubung dengan perasaan galau yang mereka rasakan (Huliantunisa, 2020).

### **KESIMPULAN**

Dengan puisi sebagai sarana ekspresi emosi, individu mampu merenung, memahami, dan mengatasi perasaan galau dengan kata-kata yang indah dan mendalam. Puisi juga berperan sebagai terapi psikologis, memungkinkan penulis untuk refleksi diri, membangun identitas, dan mengatur pikiran saat galau. Petualangan puisi saat galau menjadi inspirasi melalui refleksi pribadi, eksplorasi emosi, pencarian makna dalam kehilangan, dan berbagi pengalaman. Dengan demikian, puisi tidak hanya menjadi karya seni yang menggambarkan emosi, tetapi juga alat pemulihan yang kuat untuk melalui masa-masa sulit.

## DAFTAR REFERENSI

- Afifah, H. Z., & Jamjam, A. (2020). Arudl, qafiyah, dan pesan moral pada puisi-puisi Al-Ainiyyah dalam antologi Qais bin Dzarih. *Hijai-Journal on Arabic Language and Literature*, 3(1), 28-35.
- Aryanto, S., Rony, Z. T., Suharjuddin, S., & Putri, F. D. C. (2020). Implementasi metode scaffolding dalam membuat puisi berbasis ecoliteracy pada anak-anak penghuni Lapas Salemba. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat UBJ*, 3(2).
- Astuti, L. F., & Humaira, M. A. (2022). Analisis Puisi “Puisi Untuk Ibu” Karya Muhammad Ichsan dengan Pendekatan struktural. *KARIMAH TAUHID*, 1(1), 48-57.
- Avicenna, A. (2021). Aplikasi Teori Belajar Konstruktivisme dalam Meningkatkan Kemampuan Menulis Puisi Siswa Kelas 1 SMA Satria Makassar. *YUME: Journal of Management*, 4(3).
- Bakri, M., & Yusni, Y. (2021). Pemanfaatan Youtube sebagai media pembelajaran menulis puisi. *Silampari Bisa: Jurnal Penelitian Pendidikan Bahasa Indonesia, Daerah, Dan Asing*, 4(1), 39-46.
- Fathoni, M. A., & Hasanudin, C. (2022, June). Pemanfaatan youtube sebagai media pembelajaran menulis puisi pada anak SMP. In *Prosiding Seminar Nasional (Kolaborasi Pendidikan dan Dunia Industri)* (Vol. 1, No. 1, pp. 10-15).
- Febrianti, A., Destiana, S. C., & Nugraha, M. I. (2022). Analisis Majas Dan Citraan Pada Puisi “Bawa Saja Aku” Karya Heri Isnaini Dengan Pendekatan Stilistika. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Bahasa*, 1(1), 28-34.
- Gunadi, G., Prasetyo, T., Kurniasari, D., & Muhdiyati, I. (2023). Peningkatan Keterampilan Menulis Puisi Bebas dengan Metode Experiential Learning pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, 6(1), 35-43.
- Hasan, H. (2022). Penerapan metode field trip dalam menulis puisi siswa kelas X. *Jurnal Inovasi, Evaluasi Dan Pengembangan Pembelajaran (JIEPP)*, 2(1), 27-33.
- Hasanah, D. U., Achsani, F., & Al Aziz, I. S. A. (2019). Analisis penggunaan gaya bahasa pada puisi-puisi karya Fadli Zon. *Kembara: Jurnal Keilmuan Bahasa, Sastra, dan Pengajarannya*, 5(1), 13-26.
- Huliatunisa, Y. (2020). Upaya Meningkatkan Kemampuan Menulis Puisi Melalui Penggunaan Teknik Akrostik Pada Pembelajaran Tematik. *DIDAKTIKA TAUHIDI: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 7(2), 121-133.
- Iswari, D. A., & Indihadi, D. (2021). Analisis Tipografi Tulisan Puisi Peserta Didik Kelas IV Sekolah Dasar. *PEDADIDAKTIKA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 8(3), 652-662.
- Jayanti, F., Surastina, S., & Permanasari, D. (2022). KEMAMPUAN MENULIS PUISI MODERN DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA MUSIK PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 2 GEDONG TATAAN. *Warahan: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 4(2), 1-11.

- Maulidah, T. (2020). Peningkatan keterampilan menulis puisi dengan media gambar. *Karangan: Jurnal Bidang Kependidikan, Pembelajaran, dan Pengembangan*, 2(01), 64-70.
- Mustika, I., & Isnaini, H. (2021). Konsep Cinta pada Puisi-Puisi Karya Sapardi Djoko Damono: Analisis Semiotika Carles Sanders Pierce. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 6(1), 1-10.
- Nur, M., Burhanuddin, B., & Mannahali, M. (2021). Hubungan Antara Penguasaan Kosakata dengan Keterampilan Menulis Puisi Bahasa Jerman. *INTERFERENCE Journal of Language, Literature, and Linguistics*, 2(1), 64-70.
- Oktaviana, E., Yudha, C. B., & Ulfa, M. (2019). Upaya meningkatkan kemampuan menulis puisi dengan menggunakan metode picture and picture di kelas IV SDN Kalisari 03 Jakarta Timur. *Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin (SinaMu)*, 1.
- Putri, E. M. (2019). *Puisi Akrostik: Cara Mudah Membuat Puisi. Goresan Pena*.
- Rahayu, I. S. (2021). ANALISIS KAJIAN SEMIOTIKA DALAM PUISI CHAIRIL ANWAR MENGGUNAKAN TEORI CHARLES SANDERS PIERCE. *SEMIOTIKA: Jurnal Komunikasi*, 15(1).
- Rahmawati, R., Apriliya, S., & Mulyadiprana, A. (2021). Pengembangan Rubrik Penilaian Menulis Puisi di Sekolah Dasar. *PEDADIDAKTIKA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 8(3), 663-674.
- Rahmayantis, M. D., & Lailiyah, N. (2021). Pengembangan materi bahan ajar menulis puisi dengan menggunakan teknik pemodelan di SMPN 1 Tulungagung. *KEMBARA: Jurnal Keilmuan Bahasa, Sastra, dan Pengajarannya*, 6(2), 243-254.
- Saepuloh, M. F., Nurwahidah, L. S., & Kartini, A. (2021). Media Pembelajaran Podcast Untuk Meningkatkan Keterampilan Menulis Puisi. *Caraka: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia serta Bahasa Daerah*, 10(2), 107-116.
- Sari, N. I., & Randi, R. (2021). Pendekatan Kontekstual dalam Meningkatkan Kemampuan Menulis Puisi pada Siswa Kelas VIII SMPI Annuriyyah Jakarta Timur. *Disastra: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 3(2), 153-161.
- Septiani, E., & Sari, N. I. (2021). Analisis Unsur Intrinsik dalam Kumpulan Puisi Goresan Pena Anak Matematika. *Pujangga: Jurnal Bahasa dan Sastra*, 7(1), 96-114.
- Tiadilona, W., Munaris, M., & Prasetyo, H. (2023, May). Analisis Pendekatan Struktural Pada Puisi Berjudul "SILHUET" Karya Taufiq Ismail. In *PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN, BAHASA, SASTRA, SENI, DAN BUDAYA (Vol. 2, No. 1, pp. 236-250)*.