

# MENGUBAH TANGISAN MENJADI TULISAN

*Di Balik Kegetiran Ada Hikmah Gagasan*

**BAMBANG TRIM**

BUKU  
ELEKTRONIK  
CEPAT SAJI

**Mengubah Tangisan Menjadi Tulisan:  
Di Balik Kegetiran Ada Hikmah Gagasan**

©2021 oleh Bambang Trim

Hak cipta ada pada Penulis.

Desainer Buku: Bambang Trim

Buku elektronik ini diterbitkan secara gratis. Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk cetakan atau elektronik untuk tujuan komersial. Penggunaan atau pengutipan konten buku dibenarkan dengan menyebutkan sumbernya.

Buku ini kali pertama diterbitkan dalam bentuk buku elektronik pada Juni 2020.

Kredit Foto Kover:  
Canva Pro

**PenulisPro.id**  
Cimahi, Jawa Barat

*untuk Haneen*



# Daftar Isi

**Prakata**—v

**Prolog: Sebuah Curahan Rasa**—1

Nanti Kita Cerita tentang Hari ini—4

Tertutup dan Akhirnya Terbuka—5

Ini Bukan Buku Psikologi—7

Eksperimen Dr. Pennebaker—9

**01 Misteri Tangisan**—15

Menulis Vs Skin Care—15

Tajamnya Kata-Kata—16

Air Mata di Mata Kiri—17

Fakta tentang Tangisan—19

**02 Dari Tangisan Menjadi Tulisan**—21

Persistensi—21

Kisah Kate M. Brausen—22

Menulis Bebas—23

Menulis “Sebodo Amat”—27

**Epilog: Mendapatkan Mata Baru**—31

Daftar Pustaka—33

Tentang Penulis—35



NYC Transit System

NO PARKING  
ACTIVE  
DRIVEWAY

# Prakata

**A**walnya tulisan di dalam buku ini berbentuk esai yang saya tulis di *Kompasiana* pada tanggal 2 Februari 2019. Esai tersebut buah dari kegiatan *workshop* “*Writing for Happiness*” yang menghadirkan narasumber Mbak Naning Pranoto.

Saya tergerak dengan hasil penelitian tentang menulis sebagai jalan penyembuhan, terutama bagi mereka yang mengalami peristiwa traumatis. Ada banyak studi ilmiah tentang hal ini dan yang paling populer adalah penelitian Dr. James Pennebaker dan Dr. Joshua Smyth yang tertuang di dalam buku larisnya bertajuk *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions*.

Mereka mengungkapkan bahwa menulis dapat meningkatkan kesehatan dan sistem imun pada tubuh. Tentu ini sesuatu yang menarik.

Buku ini saya susun sebagai pengantar cara “mengubah tangisan menjadi tulisan”. Namun, kedudukannya bukan sebagai buku teori menulis dan bukan juga sebagai buku psikologi. Gagasan di dalam buku ini sekadar memantik para pembaca yang sedang dirundung kesedihan untuk menulis atau membantu orang lain dalam kondisi terluka batin untuk kembali bangkit dengan melepaskan emosi-emosi negatif di dalam tulisan.

Karena itu, buku ini menghimpun juga informasi dan pemaparan dari buku atau media lain. Saya memosisikannya sebagai buku yang ringan untuk dibaca dan diterbitkan secara elektronik agar dapat dibagikan kepada sebanyak mungkin orang.

Terselip doa siapa pun yang membaca buku ini dan dalam kondisi terluka batin atau dirundung kesedihan yang belum padam, semoga tergerak untuk menulis dan menyembuhkan dirinya sendiri. Setelah itu bangkitlah untuk menulis sesuatu yang bermanfaat dan menyembuhkan juga orang lain.

Selamat membaca dan berbahagia. Amin.

Cimahi, Juni 2020

**Bambang Trim**

“

Menulis itu pada dasarnya memberi setelah begitu banyak yang kita terima. Menulis itu pada dasarnya melepaskan setelah begitu banyak yang kita tahan.

Bambang Trim

*Ada yang menyampaikan kisah getir  
bahwa kata-kata yang membuatnya  
terluka adalah ketika sang ayah  
melontarkan kemarahannya: Saya  
menyesal punya anak seperti kamu!  
Ungkapan sang ayah itu berbekas  
dalam dan menimbulkan luka batin  
pada sang anak.*

# Prolog:

## Sebuah Curahan Rasa



Tahun 2020 telah menjadi tahun bersejarah. Tahun ketika virus bernama corona merajalela di muka bumi ini. Pada tahun itu pula saya kehilangan keponakan tertua, Fina, yang meninggal karena corona setelah melahirkan anak keduanya.

Fina sudah dinyatakan terinfeksi corona sebelum melahirkan. Dokter mengambil keputusan operasi caesar. Foto terakhirnya yang dikirimkan via WA sudah menggunakan alat bantu pernapasan.

Tangis saya pecah ketika menerima kabar dari kakak saya, ibu Fina. Keponakan perempuan saya itu akhirnya tak mampu bertahan. Semakin sedih rasanya melihat cucu saya, Haneen, yang ditinggalkan ibunya. Takdir Haneen menjadi salah seorang bayi yang piatu karena keganasan corona.

Suatu hari di Bogor, saya tumpahkan perasaan duka ini ke dalam puisi berjudul "Suatu Hari Aku Ingin Bercerita".

*Namaku Haneen\*, anak perempuan yang selalu tersenyum. September dua ribu dua puluh tujuh usiaku genap tujuh tahun. Aku sudah lancar membaca dan menulis. Bukan belajar di TK, tapi kakakku mengajarku dengan penuh cinta. Mamaku sering melihat kami dengan mata berkaca.*

*Suatu hari aku diajak temanku ke pasar bersama mamanya. Ia merengek-rengok, minta dibelikan boneka. Aku ingin juga merengek meminta boneka seperti itu. Tapi, aku kasihan Mama.*

*Suatu hari aku mengajak temanku bermain di rumahku. Tapi, mamanya melarang temanku karena ia belum mandi dan belum makan. Temanku merajuk, tak mau mandi dan tak mau makan. Aku ingin juga merajuk seperti itu. Tapi, aku kasihan Mama.*

*Suatu hari aku diajak temanku ke rumahnya. Ia meminta dibuatkan masakan ayam goreng tepung dan kentang goreng kepada mamanya. Mamanya bilang beli saja di kedai cepat saji. Tapi, temanku hanya ingin masakan mamanya. Mama temanku terpaksa memasak untuk kami berdua meskipun lelah. Aku ingin Mama juga demikian, memasak makanan kesukaanku. Tapi, aku kasihan Mama.*

*Suatu hari aku melihat temanku menjahili kakaknya. Ia mengagetkan kakaknya yang lagi melukis. Ada cat air yang tumpah ke meja. Mamanya marah. Temanku menangis. Aku ingin juga menjahili kakakku biar Mama marah. Tapi, aku kasihan Mama.*

*Suatu hari aku datang ke pesta ulang tahun temanku. Ia meminta kue tar istimewa kepada mamanya. Kue bergambar kartun yang kami suka. Ia diapit oleh papa dan mamanya. Ia meniup lilin dan memotong kue ulang tahun. Kue itu diberikan pertama ke mamanya. Mamanya memeluk dan menciumnya dengan penuh cinta. Aku ingin saat ulang tahunku meminta kue tar istimewa kepada Mama. Tapi, aku kasihan Mama.*

*Suatu hari aku berkunjung ke rumah temanku yang sakit. Ia terbaring di tempat tidur. Mamanya ada di sampingnya mengelus-elus rambutnya. Temanku tidak mau meminum obat yang pahit. Mamanya membujuknya dengan lemah lembut. Aku ingin juga tak mau meminum obat ketika sakit karena pahit. Tapi, aku kasihan Mama.*

*Suatu hari aku melihat temanku menggambar mamanya. Aku juga menggambar mamaku yang cantik. Temanku bilang ia akan memberikan gambar ini kepada mamanya sebagai hadiah. Aku ingin juga nanti memberi gambar ini kepada Mama sebagai hadiah. Tapi, aku tahu Mama sudah di surga.*

*Mama, aku ingin bercerita tentangmu selalu. Aku tahu engkau akan membelikan boneka untukku, membujukku ketika merajuk, memasak-*

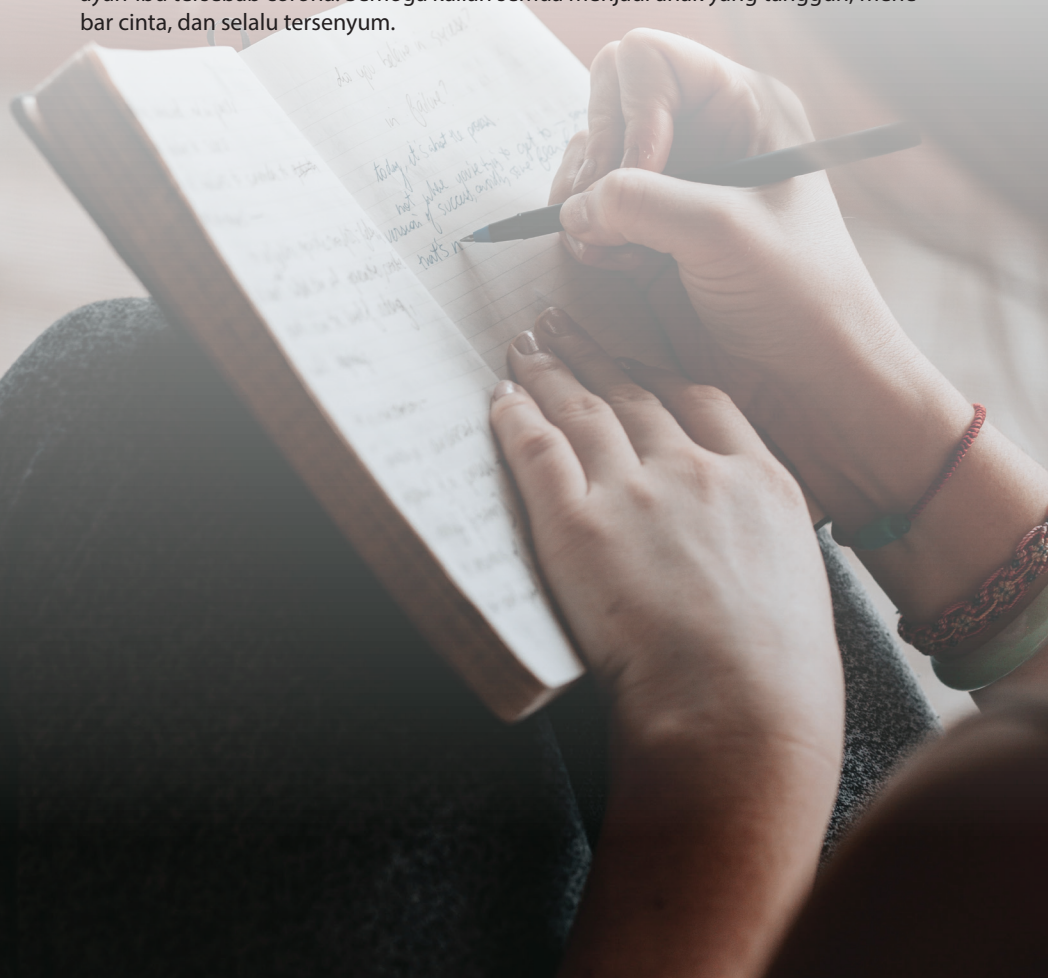
*kan makanan kesukaanku, memarahiku ketika aku nakal, membelikan kue ulang tahun untukku, membujukku untuk minum obat, dan aku akan menggambar untukmu.*

*Mama, hari ini tahun dua ribu dua puluh tujuh aku ingin sekali bercerita. Tentang engkau dan aku. Bukan tentang virus yang memisahkan kita.*

*Bogor, 21 November 2020*

---

Haneen adalah bayi dari almarhum keponakan saya, Fina. Fina melahirkan Haneen September 2020 dan meninggal beberapa hari setelah itu karena corona. Puisi ini saya persembahkan untuk Haneen dan anak-anak seperti Haneen yang kehilangan ayah-ibu tersebut karena corona. Semoga kalian semua menjadi anak yang tangguh, menebarkan cinta, dan selalu tersenyum.



Puisi “Suatu Hari Aku Ingin Bercerita” saya tulis sambil berurai air mata. Tak kuat betul diri ini menahan rasa duka dan iba.

## Nanti Kita Cerita tentang Hari ini

Cerita ini saya peroleh dari Mas Anang YB, seorang penulis profesional. Ia beberapa waktu lalu menghadiri acara Diskusi Bulanan Komunitas PBK (Penerbit Buku Kompas). Bintang tamunya istimewa, Marchella FP, penulis buku sangat laris: *Nanti Kita Cerita tentang Hari ini* (NKCtHi). Mas Anang (bukan suami Ashanty) berkisah singkat tentang Marchella yang berbagi kiat bagaimana ia membuat NKCtHi penjualannya melesat ribuan eksemplar dalam hitungan menit.

Marchella telah merancang buku NKCtHi tersebut berbulan-bulan sebelum ia menuliskannya. Riset utamanya adalah melalui media sosial. Ia mampu menghimpun begitu banyak pengikut melalui akun Instagram yang telah disiapkannya. Cara menyurvei kebutuhan yang dilakukan Marchella kepada pengikutnya adalah dengan melontarkan pertanyaan sederhana.

*Kata-kata apa yang paling membuat kamu terluka?* Itu salah satu pertanyaan Marchella yang direspons langsung oleh para pengikutnya.

Ada yang menyampaikan kisah getir bahwa kata-kata yang membuatnya terluka adalah ketika sang ayah melontarkan kemarahannya: *Saya menyesal punya anak seperti kamu!* Ungkapan sang ayah itu berbekas dalam dan menimbulkan luka batin pada sang anak.

Dari pertanyaan-pertanyaan semacam itu Marchella menggagas bukunya. Buku yang dibuat dengan mewakili perasaan banyak orang.

Itu sepenggal cerita yang saya dengar pada suatu Sabtu, tanggal 2 Februari 2019 yang sangat menginspirasi. Hari itu saya meminta Mas Anang untuk berbicara sebentar tentang apa yang membuatnya bahagia melalui menulis.

Mas Anang hadir dalam acara Workshop “*Writing for Happiness*” yang menghadirkan narasumber Mbak Naning Pranoto—salah seorang literator yang tersohor dengan ilmu *creative writing*-nya.

Acara *workshop* tersebut digelar oleh Institut Penulis Indonesia dan Penpro (Perkumpulan Penulis Profesional Indonesia). Pemicunya adalah buku karya Mbak Naning berjudul *Writing for Therapy* yang diterbitkan Pustaka Obor.

Apa hubungannya dengan buku NKctHi yang berhasil meraup angka *pre-order* hingga 4.000 eksemplar dalam tujuh menit? Saya termasuk generasi menjelang *sunset* yang membeli buku tersebut karena rasa ingin tahu.

Saya membaca beberapa halaman, isinya berupa teks-teks pendek yang dihiasi ilustrasi—dapat dimaklumi karena Marchella sejatinya adalah seorang desainer grafis. Marchella sendiri mengaku ia bukanlah seorang penulis. Namun, teks-teks pendek itu memang mewakili perasaan banyak orang.

Mengapa buku ini menjadi magnet yang mampu menembus angka puluhan ribu, bahkan mungkin sekarang sudah ratusan ribu eksemplar dalam waktu kurang dari 1 tahun? Asumsi saya salah satunya karena Marchella mampu mengubah tangisan para pengikutnya menjadi tulisan. *Catet!*

## Tertutup dan Akhirnya Terbuka

Pada masa dahulu beberapa orang mencurahkan perasaan dan pikirannya ke dalam tulisan yang disebut jurnal (catatan harian). Mediana adalah sebuah buku tulis bernama diari. Diari merupakan kumpulan tulisan rahasia yang hanya ditulis dan dibaca oleh si pemiliknya. Bahkan, dulu ada bentuk diari yang memiliki kunci. Tentu hanya sang pemilik yang punya kuncinya.

Apakah Anda juga pernah menulis diari? Menulis diari sering diidentikkan dengan sesuatu yang cengeng atau *lebay*. Mungkin juga

karena penulisan diari umumnya didominasi oleh kaum perempuan yang berperasaan halus dan memang mudah menangis.

Walaupun demikian, bukan berarti tidak ada kaum lelaki yang menulis catatan harian. Menulis curahan hati dan pikiran itu seperti menjadi kebutuhan. Saya sendiri pernah memiliki sebuah buku catatan saat masih SMA hingga awal kuliah. Saya menuliskan banyak hal di sana, termasuk cerpen dan syair lagu.

*Saya sempat berasumsi masuk pada era digital seperti saat ini, menulis jurnal (catatan harian) di diari hanya tinggal kenangan. Namun, asumsi saya keliru ketika anak perempuan saya—generasi Z lahir tahun 2005—saat masih duduk di kelas V SD justru memiliki sebuah diari dan ia menuliskan curahan perasaannya di sana. Artinya, menulis diari bukan soal digitalisasi, tetapi itu merupakan kebutuhan orang secara pribadi.*

Penulisan jurnal pada diari saya golongan sebagai tulisan pribadi tertutup. Tulisan yang dirahasiakan oleh si penulisnya. Mengapa dirahasiakan? Soalnya diari berisikan sesuatu yang sangat pribadi, sangat rahasia, bahkan mungkin juga sesuatu yang sangat memalukan (sebuah aib) jika diketahui banyak orang.

Sebuah fenomena menarik terjadi pada tahun 1980-an ketika sebuah majalah wanita membuka rubrik “curahan hati”. Mungkin Anda masih ingat majalah *Kartini* yang memiliki rubrik yang sangat populer

bertajuk “Oh Mama, Oh Papa”. Namanya juga majalah wanita, rubrik ini disediakan bagi wanita yang ingin menumpahkan perasaannya soal problematika rumah tangga. Di luar dugaan, ada juga pria yang mengirimkan curhatannya.

Seorang psikolog dihadirkan untuk menjawab problematika rumah tangga itu dari sudut pandang psikologi. Selain itu, ada kotak simpati buat pembaca yang ingin menyampaikan rasa simpatinya kepada si penulis cerita.

Rubrik ini paling tidak memelopori tulisan pribadi terbuka ketika seseorang mengungkapkan persoalannya yang sangat rahasia kepada khalayak pembaca. Sampai pada zaman kini orang tidak lagi memerlukan majalah dan rubrik seperti itu, orang mulai mengungkapkan curhatnya di media sosial. Era tulisan pribadi terbuka menemukan momentumnya.

## **Ini Bukan Buku Psikologi**

Buku ini bukanlah buku psikologi karena saya bukanlah psikolog. Saya hanya seorang yang berkarier serius di dunia penulisan dan penerbitan. Tanpa disadari sebenarnya dengan menulis saya sedang menyembuhkan sesuatu yang terjadi pada diri saya sejak SMA.

Saya bukanlah termasuk remaja yang mengalami ketidakbahagiaan di dalam keluarga. Hidup saya baik-baik saja, bahkan kasih sayang dari kedua orang tua yang saya rasakan begitu luar biasa. Namun, saya mengalami ketidakpastian harapan terhadap masa depan.

Ketidakpastian itu didorong oleh kondisi keluarga saya yang memasuki fase sulit secara ekonomi menjelang saya remaja. Sebelumnya perlu saya sampaikan di sini bahwa kami awalnya adalah keluarga berada dengan limpahan harta. Sebuah situasi membuat papa saya berhenti dari pekerjaannya, lalu memilih karier di politik. Namun, Papa gagal menjadi anggota dewan setelah mengeluarkan ongkos politik yang tidak sedikit.

Papa sempat mencoba bekerja lagi di perusahaan swasta, tetapi dengan gaji yang minim. Sementara itu, ada abang dan kakak saya sedang menempuh studi sarjana di Bandung—kami sekeluarga tinggal di Medan setelah hijrah dari Kota Tebing Tinggi Deli. Abang saya yang lain berkuliah di Medan serta mengandalkan kerja sebagai musisi.

Kondisi keluarga membuat saya sering dipergoki melamun oleh papa saya. Saya masih ingat beberapa kali beliau bertanya tentang apa yang saya lamunkan. Saya tak dapat menjawab karena memang tidak tahu apa jawaban untuk hal yang menggelisahkan saya. Ya, entah apa, saya tidak tahu.

Sungguh saya ingat juga masa itu saya mulai menderita sakit sesak napas. Dokter mengatakan saya mengalami gejala bronkitis. Serangan penyakit itu datang setiap beberapa bulan yang membuat saya tidak dapat tidur nyenyak. Rasanya ingin mati saja.

Saya juga menjadi pribadi yang pendiam dan introver dalam pergaulan. Walaupun begitu, saya tetap memiliki banyak teman. Hanya dalam hal berkomunikasi, terutama kepada lawan jenis, saya benar-benar buruk. Hal yang paling nyata terjadi pada diri saya ketika nilai rapor yang menurun drastis saat SMA—bahkan saya mendapat nilai 5 untuk mata pelajaran bahasa Indonesia.

Hal ini tidak pernah terjadi saat SD dan SMP karena saya berhasil menjadi juara kelas. Pelarian saya akhirnya pada aktivitas membaca dan menulis.

Saat SMP dan SMA itu saya mulai tergila-gila dengan novel *Lupus* karya Hilman Hariwijaya. Kebiasaan membaca sudah tertanam di keluarga saya sejak dini. Saat remaja, saya menjadi penikmat setia majalah *HAI* dan pemilik hobi berkorespondensi.

Singkat cerita selepas SMA, saya akhirnya berangkat ke Bandung. Diongkosi abang saya yang sudah bekerja di sebuah BUMN. Saya tinggal bersama abang saya di kamar kos.

Dari kamar kos kecil itu, saya mulai menghabiskan waktu membaca buku-buku koleksi abang saya sembari menanti kabar UMPTN—tes

masuk PTN pada masa itu. Buku diari lecek yang saya miliki sejak SMA turut saya bawa serta ke Bandung.

Saya gagal di UMPTN, tetapi malah masuk ke Program Studi D-3 Editing di Universitas Padjadjaran. Di sinilah panggilan untuk menulis bagi saya menemukan momentumnya. Saya terus menulis sehingga kepribadian saya mulai berubah dari seorang intover menjadi seorang aktivis kampus yang menjadi pemimpin organisasi mahasiswa. Saya menjadi Ketua Himpunan Mahasiswa Editing dan menjadi Ketua Unit Persatuan Catur Mahasiswa di Unpad.

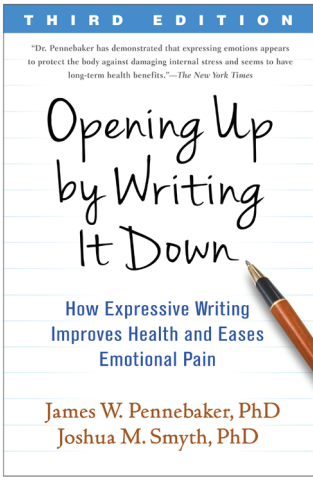
Tahun 1994 saya lulus kuliah D-3, kemudian langsung bekerja sebagai penulis dan editor lepas. Pekerjaan sebagai profesional mulai saya jalani sejak 1995 di sebuah penerbit nasional. Salah satu keajaiban yang terjadi pada saya adalah ketika penyakit menahun sesak napas yang saya alami sejak remaja lambat laun berkurang dan hilang. Kemudian, juga sistem imun saya membaik tatkala saya jarang diterpa sakit.

Apakah ada hubungan antara perubahan diri saya dengan keaktifan saya menulis saat itu? Saya kira iya. Saya merasakan perubahan pada diri saya waktu itu yang justru tidak saya sadari. Harapan kembali bangkit pada diri saya tentang masa depan yang awalnya tak pasti setelah kuliah dan menekuni bidang penulisan. Itulah awal saya memilih jalan menulis sebagai karier yang terus saya perjuangkan sampai kini.

## Eksperimen Pennebaker

Dr. James W. Pennebaker, seorang psikolog, melakukan penelitian selama lima belas tahun. Ia mengungkapkan penelitiannya pada buku berjudul *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions* yang kali pertama terbit pada tahun 1990-an—edisi ketiga diterbitkan dengan judul *Opening Up by Writing It Down* yang direvisi bersama Joshua M. Smyth.

Pennabeker di dalam prakata bukunya menyatakan bahwa buku tersebut membahas bagaimana upaya mengungkapkan segala peng-



alaman yang tidak mengenakkan (traumatis) dengan kata-kata ternyata dapat memengaruhi pikiran, perasaan, dan kesehatan tubuh seseorang. Ia menegaskan bahwa ia menulis berdasarkan pengalaman sebagai peneliti, bukan sebagai dokter atau terapis.

Buku *Opening Up* memang mengungkap banyak hal tentang hubungan menulis dengan perkembangan psikologis seseorang. Sebuah kisah di dalam buku tersebut menjelaskan secara detail hasil studi terhadap 46 orang mahasiswa (su-karelawan yang direkrut dengan imbalan pemenuhan angka kredit). Saat itu Pennebaker bekerja sama dengan seorang mahasiswa pascasarjana Fakultas Psikologi tingkat awal bernama Sandra Beal (Sandy).

Pennebaker dan Sandy bersepakat memulai eksperimen mereka tentang menuliskan pengalaman traumatis dan topik-topik khayalan. Mahasiswa yang direkrut—berdasarkan izin mereka—kesehatannya lebih dulu dievaluasi dengan cara mengecek berapa kali mereka berkunjung ke klinik kesehatan mahasiswa. Pengecekan itu akan membandingkan kunjungan sebelum mereka mengikuti eksperimen dan setelah eksperimen.

Kepada para mahasiswa itu diberitahukan bahwa mereka suatu saat akan diminta menuliskan sesuatu yang sangat pribadi. Para mahasiswa itu dipersilakan mundur setiap saat jika tidak ingin menulis seperti itu dan mereka tetap mendapatkan “imbalan” angka kredit. Namun, ternyata tidak ada yang mundur di antara mereka dan hanya dua orang kemudian dilaporkan tidak hadir saat eksperimen.

Topik tulisan tentang sesuatu yang sangat pribadi dibuat berdasarkan perspektif berikut: 1) hanya melepaskan emosi mereka saat kegiatan menulis berlangsung; 2) hanya menuliskan fakta yang terkait

dengan trauma mereka; atau 3) menulis tentang fakta dan melepaskan emosinya yang terkait dengan trauma tersebut.

Sandy, memberi instruksi kepada mahasiswa untuk menulis selama lima belas menit setiap hari dalam masa empat hari berturut-turut. Kegiatannya dilakukan di sebuah ruangan kecil yang terdapat di gedung kuliah Fakultas Psikologi untuk setiap orang secara sendiri-sendiri.

Mereka menulis secara anonim (tanpa nama), tetapi memberi kode pada kertas kuesioner dan esai yang mereka buat. Bahkan, esai yang mereka buat boleh disimpan, tidak diserahkan kembali. Jadi, hasil penulisan itu bersifat sangat tertutup dan sangat rahasia.

Setelah menjawab semua pertanyaan kuesioner, Sandy memilih tiga topik tulisan secara acak untuk diberikan kepada sukarelawan tersebut. Dengan demikian, setiap orang memiliki kemungkinan yang sama untuk menulis dari ketiga topik tersebut. Pennabaker menyebutkan hal ini sangat penting untuk mengendalikan berbagai kemungkinan bias dari sebuah eksperimen.

Sukarelawan yang sudah masuk ke ruangan diminta untuk menuliskan pengalaman paling menggelisahkan atau paling traumatis dalam kehidupannya. Idealnya suatu peristiwa yang belum pernah dibicarakan kepada orang lain secara mendetail.

Mereka diminta menulis saja tanpa harus memperhatikan soal tata bahasa dan tata tulis, serta menyampaikan perasaan terdalamnya dengan cara apa pun. Singkatnya para peserta diminta menuliskan apa yang sudah terjadi dan apa perasaan mereka tentang hal itu.

Jadi, ada satu kelompok mahasiswa yang menulis dengan topik berbeda dari segi kedalaman. Ada yang hanya menuliskan emosi di seputar trauma tanpa harus mengisahkan bagaimana trauma itu terjadi. Ada yang menuliskan pengalaman traumatisnya dan hanya berpusat pada fakta secara detail tanpa melibatkan emosi. Lalu, yang ketiga adalah mereka yang menuliskan pengalaman traumatisnya berikut pikiran dan perasaannya saat terjadi peristiwa dan setelah terjadi peristiwa tersebut.



Dr. James W. Pennebaker (ExpressiveWriting.org)

Satu kelompok lagi dipersiapkan sebagai kelompok pembanding untuk menuliskan topik khayalan atau topik yang tidak relevan pada setiap sesi. Sandy di antaranya meminta mahasiswa mengungkapkan secara detail tentang kamar asrama mereka. Kelompok kontrol atau pembanding ini dipersiapkan untuk melihat apakah menulis apa saja dapat berpengaruh pada kesehatan.

Empat hari eksperimen berlalu. Kemudian, empat bulan setelah itu, para mahasiswa diminta kembali mengisi kuesioner untuk mengukur perasaan jangka

panjang mereka terhadap eksperimen itu.

Temuan dari eksperimen memang sangat mengejutkan jika tidak ingin menyebut sangat mengerikan. Banyak kisah traumatis yang dialami mahasiswa terungkap secara gamblang. Ada trauma perceraian orang tua saat mereka masih anak-anak; ada trauma kematian orang terdekat yang disebabkan sebuah keteledoran tak termaafkan; ada trauma siksaan dan pelecehan dari orang-orang terdekat; ada trauma kematian binatang peliharaan; dan ada trauma dirundung serta dipermalukan di depan umum.

Ringkasnya, eksperimen Pennebaker dan Sandy menemukan bahwa menulis sebagai sarana pelepasan emosi negatif dapat memulih-

kan keadaan seseorang terkait kesehatan mental dan fisiknya. Temuan yang diungkap dari eksperimen menulis ini bahwa dalam waktu 2,5 bulan sebelum dan 5,5 bulan setelah eksperimen, menunjukkan penurunan kunjungan ke klinik kesehatan pada orang-orang yang menuliskan pengalaman mereka dengan pikiran dan perasaan terdalam—turun 50% dari rata-rata kunjungan tiap bulan.

Hal ini berbeda jika dibandingkan pada kelompok mahasiswa yang tidak menuliskan pikiran dan perasaannya secara mendalam atau hanya berupa fakta. Demikian pula kelompok mahasiswa yang hanya menuliskan topik khayalan. Tetap ada kunjungan ke klinik kesehatan rata-rata 1,5 kali setiap bulan.

Pennebaker dan Sandy menemukan fakta yang dibenarkan oleh para mahasiswa tersebut.

*Menulis tentang pikiran dan perasaan terdalam tentang sebuah trauma yang dialami menghasilkan suasana hati yang lebih baik, pandangan yang lebih positif, dan kesehatan fisik yang lebih baik.*

Pesan yang jelas dari eksperimen Pennebaker yang termuat di dalam bukunya adalah menulis sejatinya dapat memulihkan, baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental seseorang. Fungsi kekebalan tubuh juga diyakini meningkat.

Hal itu pula yang terjadi pada almarhum B.J. Habibie. Mantan Presiden RI ke-3 tersebut sempat mengalami kerapuhan emosi saat ditinggal oleh Ibu Ainun Habibie. Ada kisah dokter kemudian menyarankan Pak Habibie untuk menulis guna melepaskan emosinya. Jadilah kemu-

dian sebuah buku tentang pikiran dan perasaan Pak Habibie kepada wanita yang sangat disayanginya bertajuk *Habibie dan Ainun*.

Ketika menulis buku ini, dunia dan Indonesia berada pada masa pandemi COVID-19 yang belum berakhir. Ada banyak kecemasan terjadi pada masa kini yang sebenarnya berpotensi menurunkan daya kekebalan tubuh. Adapun penurunan daya kekebalan tubuh merupakan momentum bagi virus corona untuk beraksi.

Karena itu, menulis sesuatu untuk melepaskan emosi-emosi negatif saat kecemasan melanda seperti saat ini adalah menjadi jalan meningkatkan daya sistem imun di dalam tubuh kita. Maka dari itu, saya lebih memilih menulis buku ini daripada tidak melakukan apa pun atau kata orang bijak "lebih senang mengutuki kegelapan daripada menyalakan lilin". ●

## Misteri Tangisan



**S**ekarang kita bahas dulu soal menangis sebagai buah dari ke-dukaan atau kesedihan. Suatu hari dalam sebuah sesi pelatihan menulis, saya meminta para peserta untuk menuliskan sejarah nama mereka. Saya yakin setiap nama memiliki kisah di baliknya, baik dari segi makna maupun dari segi siapa pemberi nama.

Setelah peserta menulis, saya meminta beberapa orang peserta membacakan hasil tulisannya. Salah seorang peserta membacakan karya, tetapi tiba-tiba ia menangis sesenggukan. Rupanya ia teringat pada ayahnya yang telah memberikan nama kepadanya. Ayahnya telah tiada maka tulisan itu mengoneksi ingatan tentang sang ayah yang dirindukannya.

Sebuah ingatan yang dipicu oleh apa pun terkadang dapat mengundang tangisan, terutama ingatan terhadap orang tua kita, terutama yang telah tiada. Itu sebabnya beberapa pelatihan motivasi kerap memicu tangisan dengan cara menampilkan audio-video sosok orang tua yang berjuang untuk anak-anaknya.

### Menulis Vs Skin Care

Fatima Mernissi namanya, seorang perempuan penulis yang terkenal sebagai pemikir Islam modern dan pembawa isu feminisme. Sebuah bukunya telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia bertajuk *Pemberontakan Wanita!: Peran Intelektual Wanita dalam Sejarah Muslim* yang diterbitkan Mizan tahun 1999.

Mas Hernowo (alm.) mengungkap satu bab menarik dari buku Fatima yang dituliskan setelah Bab Pendahuluan. Judul bab itu unik: “Menulis Lebih Baik ketimbang Operasi Pengencangan Kulit Wajah”. Judul yang mungkin dimaksudkan menyindir kaum wanita agar lebih aktif menulis daripada bersibuk ria dengan urusan *skin care*.

Entah ingin berseloroh atau menulis berdasarkan fakta, ia menulis seperti ini: *Usahakan menulis setiap hari. Niscaya, kulit Anda akan menjadi segar kembali akibat kandungan manfaatnya yang luar biasa! Dari saat Anda bangun, menulis meningkatkan aktivitas sel. Dengan coretan pertama di atas kertas kosong, kantung di bawah mata Anda akan segera lenyap dan kulit Anda akan terasa segar kembali.*

Jika kita membaca kisah eksperimen Pennebaker sebelumnya, boleh jadi kita mengiyakan tulisan Fatima Mernissi ini. Saya sendiri merasakan kesehatan saya sangat baik setelah menulis, tetapi tidak untuk kulit wajah saya yang tetap saja berkerut dan menua, padahal saya menulis setiap hari!

Hahaha—mungkin juga karena saya pria biasa bukan pria metroseksual atau wanita yang disibukkan oleh urusan *skin care*. Namun, menurut pendapat saya, kaum wanita yang menulis setiap hari sekaligus melakukan perawatan rutin di klinik kecantikan pastilah cantiknya bertambah dua kali lipat.

## Tajamnya Kata-Kata

Benarlah kata orang bahwa kata-kata itu terkadang lebih tajam dari sembilu. Buluh bambu sangat tajam yang disebut sembilu itu dapat melukai kulit kita, tetapi luka itu dapat segera disembuhkan. Di sisi lain, kata-kata yang melukai hati sulit sembuh dalam waktu singkat, bahkan mungkin terus melukai sepanjang hidup.

Saya masih ingat ketika SMA saat ekonomi keluarga saya begitu sulit, Mama meminta saya pergi ke kedai. Saya harus membeli beras dan beberapa keperluan dengan cara berutang.

Pemilik kedai setengah menghardik berkata, “Tiak boleh utang lagi. Yang kemarin saja belum dibayar!”

Kata-kata itu masih saya ingat sampai sekarang menimbulkan kepedihan pada saat itu dan “dendam” terhadap kesulitan ekonomi. Saya tak pernah lagi mau berutang ke kedai sejak saat itu. Bahkan, kemudian saya mendirikan kedai kebutuhan sehari-hari sendiri di rumah saya dengan modal seadanya. Itulah yang terjadi akibat tajamnya kata-kata.

Tajamnya kata-kata sering kali membuat di antara kita menangis jika mengingatnya. Karena itu, baik sekali tangisan emosional tersebut diungkapkan kembali dalam bentuk kata-kata tertulis.

Jika saat situasi penolakan pemilik kedai itu saya terpikir untuk menulis, mungkin saya akan menulis begini.

*Sakit sekali hati saya ketika ditolak untuk berutang beras, gula, dan telur. Penolakan itu seperti hinaan kepada Mama dan Papa. Apalagi, kata-kata itu didengar tetangga yang juga ada di kedai. Saya pergi dengan malu, marah, dan kecewa bercampur aduk dengan rasa sedih mengingat apa yang akan Mama rasakan. Suatu saat saya akan mendirikan kedai sendiri.*

Dari situ saya bertekad untuk tidak berkata-kata kasar atau menghardik orang-orang yang ditimpa kesusahan. Saya sudah merasakan tajamnya kata-kata lebih dari sembilu. Jika saja saya bukan lelaki, tentu saya sudah menangis tersedu.

## Air Mata di Mata Kiri

Baiklah, mari membahas kembali soal tangisan. Berapa tangisan yang terjadi di dalam hidup Anda? Hal yang pasti Anda kali pertama menangis ketika dilahirkan ke dunia ini. Masa kanak-kanak Anda juga pasti dipenuhi tangisan sebagai cara menunjukkan emosi yang paling jitu untuk meminta perhatian.

Bagaimana dengan masa remaja dan dewasa Anda? Tangisan muncul dari dua kutub yaitu kebahagiaan dan kegetiran (penderitaan). Itu yang disebut tangisan emosional—tentu berbeda dengan tangisan



karena mengiris bawang atau tangisan berpura-pura para pemain sinetron.

Perempuan atau pria pasti pernah menangis meskipun dalam praktiknya pria lebih memilih menyembunyikan tangisannya. Bagi banyak pria, menangis di depan umum adalah hal yang tabu.

Ada kisah menarik tentang tangisan yang saya kutip dari buku *The Extraordinary Healing Power of Ordinary Things* karya Larry Dossey. Sebuah kasus yang disebut Dossey sangat aneh pernah terjadi pada seorang wanita di Australia yang berusia 56 tahun. Wanita itu tidak menangis dengan kedua matanya sekaligus, tetapi satu per satu.

Jika ia mengingat ibunya, ia menangis begitu saja hanya dengan mata kanan. Jika ia sedang mengenang sang ayah, bulir air mata keluar dari mata kirinya. Kondisi ini mendapat julukan 'lakrimasi' (proses pembentukan air mata) unilateral bergantian dari terapis yang memeriksa keadaan wanita tersebut.

Setelah diselidiki lebih jauh, wanita itu ternyata pernah mengalami pelecehan seksual pada masa kecilnya. Setelah dewasa, ia

menderita katatonia (kelainan psikis yang disebabkan oleh ketegangan otot yang tidak wajar) periodik. Pelaku pelecehan seksual itu diduga ialah ayahnya sendiri.

Hubungan ini menjadi menarik ketika kejahatan sang ayah terhubung dengan mata kiri. Adapun bagian kiri sering diasosiasikan sebagai sesuatu yang buruk/jahat.

## Fakta tentang Tangisan

Misteri di balik sebuah tangisan mendorong para ahli menyelidiki lebih lanjut. Judy Foreman, seorang kolumnis di sebuah asosiasi kesehatan, menulis artikel berjudul "*Sob Story*" dengan mengungkap beberapa fakta menarik tentang tangisan, di antaranya sebagai berikut.

- Sebelum pubertas, frekuensi menangis anak laki-laki sama dengan anak perempuan. Namun, pada usia 18 tahun, anak perempuan lebih unggul dalam urusan menangis.
- Struktur kelenjar air mata pria berbeda dengan wanita, tetapi tidak ada yang tahu apa penyebabnya.
- Orang dewasa menangis tiap dua belas episode mengharukan.
- Air mata emosional lebih kaya protein dibandingkan air mata akibat pedih, misalnya ketika mengiris bawang.
- Air mata emosional dan akibat pedih sama-sama mengandung mangan (Mg) tiga puluh kali lebih banyak dibandingkan yang terdapat dalam darah. Hal ini menunjukkan bahwa air mata dapat berfungsi membersihkan tubuh dari racun.

Ilmuwan lain, William Frey II, peneliti air mata terkemuka dari Ramsey Medical Center, mengungkap fakta lain. Ia setuju bahwa tangisan berfungsi penting dalam hidup manusia. Dari hasil riset bersama koleganya terhadap sekelompok orang, Frey menemukan bahwa wanita mengalami tangisan emosional sebanyak 94 persen dalam sebulan dan pria hanya 55 persen.

Sebanyak 83% wanita yang menangis merasa lebih baik dan lebih lega setelah menangis dengan leluasa, sedangkan pria sebanyak 73% merasakan hal yang sama. Lamanya durasi tangisan antara wanita dan pria tidak berbeda, tetapi cara menangisnya berbeda. Wanita lebih banyak mengeluarkan bunyi ketika menangis, sedangkan pria tidak.

Frey juga mendapati data bahwa wanita rata-rata menangis 5,3 kali per bulan, sedangkan pria 1,4 kali per bulan. Selain itu, ditemukan fakta bahwa air mata akibat mata pedih mengandung 98% air, sedangkan air mata emosional lebih banyak mengandung racun. Itu sebabnya fungsi menangis adalah mengeluarkan racun yang tak perlu dari dalam tubuh.

*Jadi, tangisan bukanlah wujud kelemahan diri menghadapi sesuatu, melainkan sebuah aktivitas alamiah untuk menghadapi kesedihan, stres, dan luka batin. Karena itu, menangis sebenarnya adalah terapi yang terkait erat dengan menulis.*

Jika dihubungkan dengan religiositas, tangisan juga menunjukkan ketidakberdayaan seorang hamba di hadapan Sang Khalik. Banyak orang yang sontak menangis jika terkoneksi pada ingatan kesalahan-kesalahannya pada masa lalu. Ia memerlukan tempat mengadu paling mujarab yaitu Tuhan. ●

## Dari Tangisan Menjadi Tulisan



**E**ntah karena penelitian yang telah saya uraikan tentang tangisan maka tampak lebih banyak wanita yang menulis dibandingkan pria yang menulis. Atau boleh disebutkan lebih banyak wanita yang ingin menjadi penulis daripada pria. Saya melihat sendiri fenomena ini dalam berbagai kegiatan penulisan, termasuk pelatihan menulis bahwa lebih banyak wanitanya daripada pria.

Namun, hal tersebut tentu memerlukan penelitian lebih lanjut bahwa memang ada keterlibatan wanita lebih dominan dalam penulisan yang berhubungan dengan seringnya wanita menangis atau menumpukkannya secara emosional. Jadi, wanita lebih banyak terdorong menulis yang berasal dari tangisan.

Di media sosial keaktifan wanita dalam menuliskan banyak hal juga terlihat meskipun dari segi jumlah pengguna internet berdasarkan gender, wanita masih lebih rendah dibandingkan pria. Saya kira ini adalah persoalan lain yang kembali harus diteliti lebih lanjut.

Pertanyaannya sekarang, pentingkah tangisan diubah menjadi tulisan? Soal ini mungkin yang Anda tunggu dari buku ini.

### Persistensi

Saya termasuk yang mengagumi karya Paul Stoltz berjudul *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Disebutkan bahwa *adversity quotient* adalah kapasitas kecerdasan seseorang dalam menghadapi kegetiran. Stoltz mengungkap di balik kesuksesan seseorang,

tersimpan kapasitas dirinya yang persisten menghadapi kegetiran. Persisten tentu bukan berarti tanpa tangisan.

Perhatikan buku-buku motivasi atau biografi/autobiografi/memoar orang-orang sukses atau mereka yang telah menjadi tokoh dunia, selalu ada air mata di balik kesuksesan mereka. Air mata itulah yang berwujud menjadi cerita-cerita mengharukan atau dramatik yang dapat kita nikmati sebagai pelajaran hidup penuh hikmah.

Boleh dikatakan jualan cerita sukses itu adalah persistensi di balik tangisan. Setiap saya membaca biografi/autobiografi/memoar seorang tokoh yang ditulis dengan apik, pasti saya menemukan kisah-kisah getir itu di samping kisah-kisah konyol yang menimbulkan tawa. Atau jika saya menuliskan kisah hidup seorang tokoh, saya pasti akan “mengejar” kisah-kisah getir yang dapat mendorong keluarnya air mata pembaca.

## Kisah Getir Kate M. Brausen

Saya kutipkan juga kisah Kate M. Brausen yang termuat di dalam buku populer *Chicken Soup for the Writer's Soul*. Kate mengalami masa kecil yang indah seperti anak lainnya, sampai kemudian saat berada di kelas lima SD, ia mulai sering tersandung dengan kakinya sendiri.

Saat remaja, Kate menyadari kakinya telah menderita kelainan otot seperti yang juga terjadi pada kakak laki-lakinya. Kaki Kate tidak tumbuh normal, ia harus menggunakan sepatu ortopedik dan alat penopang kaki.

Sampai suatu hari Kate jatuh di sekolahnya. Ia menangis tersedusedu sambil mencari tempat untuk menyendiri. Kate mengeluarkan buku catatan dari dalam tasnya dan mulai menulis puisi tentang apa yang dirasakannya. Kate menulis Haiku—puisi tradisional Jepang yang terdiri atas tiga baris (triplet).

Bertahun-tahun kemudian setelah sore dramatis mengubah tangisan menjadi tulisan, Kate sukses menjadi seorang penulis lepas. Ia menyebutkan, “Menulis adalah sejenis doa, yang terus membantuku

mencapai dan menaklukkan hidupku tanpa merasa, pada akhirnya, ditaklukkan olehnya.”

## Menulis Bebas

Ada seorang teman Facebook saya yang selalu menyapa saya dengan panggilan ‘kakak’—perempuan yang usianya terpaut jauh, lebih muda daripada saya. Ia juga kerap mengirimkan doa melalui komentarnya pada status saya. Satu hal yang dia ungkap bahwa dia menderita lupus dan sehari-harinya hanya dapat berada di kamar selama masa perawatan.

Ia menulis buku yang pernah dikirimkannya kepada saya. Ia pun pernah mengikuti sesi kelas daring (*online*) yang baru-baru ini saya adakan. Semangatnya menulis luar biasa dan saya kira dengan sekian penelitian yang ada, kebiasaannya menulis dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuhnya. Saya sungguh berharap ia dapat sembuh dari sakitnya.

Jadi, keterbatasan bukanlah halangan bagi seseorang untuk menuliskan apa yang dirasakan dan dipikirkannya. Tulisan itu adalah sesuatu yang niscaya. Begitu pula orang-orang yang dipenjara, banyak di antaranya membebaskan pikiran dan perasaannya dengan menulis.

Menangis sendiri bukanlah sebuah keterampilan dan itu terjadi secara alamiah pada setiap orang. Kalaupun menjadi sebuah keterampilan, contohnya adalah dalam berakting. Tidak semua aktor atau aktris terampil berakting menangis—bahkan ada juga orang berakting menangis untuk menipu.

Mengubah tangisan menjadi tulisan juga bukan sebuah keterampilan, tetapi kemauan untuk melepaskan emosi-emosi negatif yang mengendap bersamaan dengan keluarnya air mata. Orang dipersilakan untuk menulis apa pun dan dengan berbagai cara yang dia kehendaki tanpa harus memperhatikan tata bahasa atau teori-teori menulis.

Begitulah saat kita menulis catatan harian tak ada aturan apa pun. Hari ini kita menulis dalam bentuk puisi, hari esok dalam bentuk cerpen, atau lusa dalam bentuk esai. Tidak ada aturan yang lebih penting daripada menulis itu sendiri.

Sebenarnya teknik menulis bebas ini di dalam kepenulisan dikenal dengan sebutan *free writing*. Itulah awal pertama mengubah tangisan menjadi tulisan dengan pilihan menjadi tertutup atau terbuka.

Saat ini orang cenderung terbuka tentang kegetiran mereka dengan menuliskannya di status media sosial, lalu menjadi viral. Tampak niat si penulis agar memang tulisannya dibaca orang walaupun pada awalnya ia tidak membayangkannya bakal menjadi viral. Ekspresi kegetiran ini terlihat dari tulisan yang sangat panjang atau berseri.

Akan tetapi, saya kira perlu pemahaman lebih lanjut apakah ekspresi kegetiran dalam tulisan di media sosial ini berfungsi sama dengan cara pelepasan emosi negatif melalui tulisan seperti yang diselidiki oleh Dr. Pennebaker. Faktanya kebanyakan orang menumpahkan emosi negatifnya di media sosial bukan terkait kesedihan, melainkan kemarahan. Boleh jadi mereka menuliskannya tidak sambil menangis, tetapi sambil menahan emosi kemarahan yang siap meledak dengan tangan bergetar.

Diari sering disebut sebagai media katarsis (pencerahan atau pembersihan) bagi seseorang dari emosi-emosi negatif. Apakah dinding lini masa di media sosial juga demikian? Hal yang pasti bahwa diary sebagai tulisan pribadi tertutup tidaklah berefek sama dengan media sosial sebagai tulisan pribadi terbuka.

Media sosial menimbulkan efek berantai yaitu viral dengan beragam tanggapan pada kotak komentar. Alih-alih mendapatkan simpati, sering kali penulis kisah kegetiran pribadi justru mendapatkan kecaman dari warganet. Bahkan, tidak jarang warganet malah menghakimi sehingga menimbulkan masalah baru bagi si penulis.

Di dalam sebuah artikel di Tirto.id, saya mendapatkan informasi tentang Ryan Martin, profesor psikologi di University of Wisconsin-Green Bay. Prof. Martin mengamati efek pelepasan emosi di situs-situs

yang diperuntukkan bagi pengguna internet yang ingin melontarkan unek-unek.

Ia menyatakan, pelepasan emosi di sana hanya berefek sementara. Alih-alih emosi mereda, seseorang yang membaca kembali ekspresi kemarahannya yang diunggah di internet cenderung makin marah.

Sementara itu, menurut John Suler, pakar psikologi dari Rider University, keluhan-keluhan yang dilontarkan di dunia daring dapat berujung pada emosi negatif lain pada kemudian hari seperti rasa malu dan bersalah.

*"Mengapa saya dulu menulis status marah dan tidak terkendali seperti ini, ya?"*

Pikiran dengan pertanyaan seperti itu sangat mungkin muncul beberapa waktu setelah konflik yang dihadapi mereda. Alhasil, kita kerap mengetahui banyak orang menyesali apa yang telah diunggahnya di media sosial, lalu menghapusnya. Namun, jejak digital yang memang kejam biasanya tetap tertinggal.

Kesimpulannya saya lebih menganjurkan seseorang menulis diari pribadi tertutup daripada curhat tulisan pribadi terbuka di media sosial untuk melepaskan emosi negatif. Bahkan, tulisan pribadi tertutup itu dapat dimusnahkan setelah menuliskannya.

Terus terang saat awal bermedia sosial, saya juga kerap terjebak pada kemarahan, terutama ketika ada saja orang-orang yang mengajak berdebat atau mengkritik tidak pada tempatnya. Saat ini saya merasa lebih terkendali dengan tidak mengunggah sesuatu yang sensitif atau menampilkan isu provokatif sehingga mengundang komentar bermacam dari warganet.

Akhirnya, manfaat menulis yang sedemikian baik itu diungkapkan dalam kalimat: *Silakan Anda terus menulis, menulis apa pun, kapan pun, dan di mana pun*. Namun, untuk emosi-emosi negatif, silakan Anda menuliskannya kapan pun—malah lebih cepat, lebih baik—, tetapi Anda jangan sembarangan menulisnya di mana pun, terutama di media sosial.

Mengapa? Efeknya malah menjadi kontraproduktif dengan apa yang kita harapkan dari menulis berbasis tangisan yaitu pemulihan luka batin.

Saya kembali mengutip Dr. Pennebaker yang melihat kekhasan pada setiap manusia. Boleh jadi menuliskan pengalaman-pengalaman yang mengganggu pikiran dan perasaan sangat membantu bagi beberapa orang, tetapi tidak bagi orang lain. Karena itu, ia merekomendasikan agar kita melakukan eksperimen terhadap diri kita sendiri.

**Topik apa yang ditulis?** Jadi, menurut beliau, terkait topik tulisan lebih penting menitikberatkan pada masalah-masalah yang Anda hadapi kini sehingga tidak harus menulis sesuatu yang traumatis pada masa lalu. Begitu pula hal-hal yang memalukan atau takut untuk diungkapkan, tuliskanlah atau lepaskanlah dengan kata-kata.

**Kapan sebaiknya menulis?** Kapan pun Anda merasa ingin menulis, menulis saja. Akan tetapi, jangan jadikan kegiatan menulis sebagai pelarian untuk menghindari sesuatu. Anda juga tidak perlu memaksa diri menulis pada waktu-waktu tertentu. Menulis saja secukupnya terkait pikiran dan perasaan Anda.

**Di mana Anda menulis?** Beberapa telaah menyebutkan betapa bergunanya lingkungan yang khas untuk menulis. Dr. Pennebaker menyarankan mencari ruangan yang Anda tidak terganggu oleh suara, bau-bauan, dan pemandangan yang tidak diinginkan.

Selanjutnya, ini saya kira paling penting. Dr. Pennebaker menganjurkan **anonimitas** yaitu tulisan pribadi tertutup sehingga Anda menyimpan tulisan tersebut hanya untuk Anda sendiri. Bahkan, Anda mungkin dapat menghancurkannya begitu sudah selesai ditulis—meskipun banyak orang yang sulit untuk melakukannya.

Adanya rencana untuk menunjukkan tulisan itu kepada orang lain dapat memengaruhi pola berpikir Anda saat menuliskannya. Hal ini menjawab sudah soal curhat di media sosial. Saat menulis curhat di media sosial sejatinya kita sudah membayangkan respons orang yang membacanya, bahkan kita berharap orang yang kita singgung membacanya!

Dalam pandangan kesehatan, Anda menjadi lebih baik dalam menulis ketika Anda sendiri yang menjadi pembaca sasarnya. Dengan demikian, Anda tidak perlu melakukan pembenaran pada diri Anda sendiri agar cocok dengan cara pandang orang lain.

Pada akhirnya, menulis adalah salah satu cara terapi atau pilihan pemulihan yang mungkin tidak semua orang dapat atau nyaman melakukannya. Namun, hal yang penting bahwa menulis untuk diri sendiri itu menjadi wahana mengenali diri sendiri, termasuk alam pikiran dan perasaan kita secara pribadi karena terjadi eksplorasi pemikiran dan perasaan tanpa kita sadari.

Terus Anda bertanya: Apakah melalui cara ini saya dapat menjadi penulis dan menjual tulisan-tulisan saya? Saya pun balik bertanya.

## *Jadi, Anda mau sehat dengan menulis atau mau kaya dan terkenal?*

Saya tahu apa yang Anda pikirkan! Jawabannya pasti semuanya: ingin sehat dan ingin kaya sekaligus terkenal. Wajar saja karena kalau tidak, Anda tidak akan membaca buku ini meskipun gratis. Hahaha.

## **Menulis “Sebodo Amat”**

Tangisan yang menjadi tulisan mungkin cukup untuk Anda simpan saja atau kalau Anda merasa lebih kuat, memusnahkannya. Lalu, bagaimana jika tebersit keinginan untuk menulis agar dibaca oleh orang lain?

Untuk hal ini, perlu kita sadari dulu bahwa mengubah tangisan menjadi tulisan dimaksudkan sebagai upaya pemulihan emosi-emosi negatif yang mendera diri kita. Namun, jika tulisan tersebut ditujukan untuk dibaca oleh orang lain, tentulah kita menulis dengan suatu tujuan lebih filosofis agar banyak orang memetik pembelajaran dari kisah kita atau tujuan lebih pragmatis agar banyak orang bersimpati kepada kita—bagian untuk menaikkan jenama (*personal brand*) dalam konteks tertentu.

Efek menceritakan kegetiran untuk konsumsi publik memang dapat bermacam. Boleh jadi ada yang benar-benar bersimpati sehingga menimbulkan kekaguman orang kepada kita, bahkan menambah *followers* dengan begitu drastis. Namun, seperti yang sudah saya sebutkan dapat pula terjadi munculnya sikap sinis atau *nyinyir* bahwa si penulis sedang “menjual” penderitaannya.

Jadi, pilihan saya untuk media sosial adalah menuliskan perasaan dan pikiran yang bukan soal kegetiran dalam hidup saya untuk dikomentari oleh orang lain. Jika saya ternyata melakukan seperti itu, mungkin saya sedang kurang sehat.

Saya pernah membaca sebuah status di Facebook tentang bersikap *bodo amat* soal tulisan. Kira-kira begini untaian katanya:

*Saya menulis bagaimana saya saja.  
Terserah orang mau membaca atau  
tidak. Bodo amat!*

Dalam hati saya berkomentar: *Terus ngapain loe menulis status itu kalau tidak ingin dibaca oleh orang lain? Atau ngapain loe masih terus menulis status di Facebook yang jelas-jelas terbaca oleh orang lain?*

Akhirnya, saya tidak terus memikirkannya. Ya, *bodo amat!*

Ketika Anda sudah mengarahkan menulis untuk dibaca (orang lain), Anda harus sadari tujuan menulis itu sendiri, seperti 1) menginformasikan atau memberi tahu sesuatu; 2) memberikan pengetahuan atau pelajaran; 3) memengaruhi; 4) menghibur; 5) mengekspresikan perasaan secara berapi-api. Mana yang mau Anda pilih atau Anda pikirkan?

Kisah-kisah kegetiran diri Anda atau orang lain mungkin dapat dijadikan sebagai pengantar, tetapi bukan sebagai inti tulisan Anda secara keseluruhan. Berbeda halnya jika Anda memang sedang menulis autobiografi atau memoar diri Anda sendiri, pada jenis tulisan itu Anda

dapat berkisah tentang hal-hal yang sangat pribadi, bahkan rahasia sekalipun yang selama ini Anda tutupi.

Untuk hal ini, Anda tidak mungkin menulis *sebodo amat*, tidak memperhatikan tata bahasa dan tata tulis. Jika Anda menulis secara bebas tanpa aturan, kemungkinan tidak ada yang mau membaca atau tulisan Anda sulit dipahami oleh pembaca. Di sinilah Anda harus membedakan antara menulis untuk memulihkan perasaan dan pikiran diri sendiri dengan menulis untuk memulihkan perasaan dan pikiran orang lain.



Berlatihlah menulis dengan pikiran dan perasaan yang positif tentang sesuatu yang Anda sukai. Dengan kata lain, menulislah dengan bahagia meskipun awalnya Anda menulis dari tangisan. Melalui hal itulah Anda dapat menulis dengan sepenuh pikir dan rasa sehingga akhirnya pembaca Anda pun menangguk manfaat luar biasa. ●

# *Epilog:*

## *Mendapatkan Mata Baru*



**S**ebagaimana saya memulai buku ini tentang Marchela FP maka saya tutup juga dengan satu tulisan yang termuat di dalam buku NKcHi. Begini yang tertulis pada salah satu halaman.

*Mungkin yang diam  
terlalu lelah untuk mengeluh.  
Mungkin yang bersuara  
terlalu lelah untuk menyimpan.  
Kita sedang sama-sama berjuang.*

Mungkin Anda juga terlalu lelah untuk merasa sehingga tidak sanggup menuliskannya; mungkin Anda yang terus menulis sudah terlalu lelah untuk menyimpan. Sampailah kemudian saya memunculkan kalimat bijak ini—bijak menurut saya.

*Menulis itu pada dasarnya memberi  
setelah begitu banyak yang kita terima.  
Menulis pada dasarnya mengeluarkan  
setelah begitu banyak yang kita tahan.*

Karena itu, sebagaimana juga Mas Hernowo (alm.) saya bersepakat bahwa menulis itu menimbulkan “mata baru” di dalam kehidupan kita.

Ada hal-hal tersembunyi di dunia ini yang tidak kasatmata maka dengan mata baru itu akhirnya dapat kita lihat dan ketahui.

Menulis memaksa kita setidaknya untuk membaca; membaca memaksa kita untuk menyelami lautan teks dan makna. Di situlah kita belajar memahami pikiran dan perasaan penulisnya sehingga sering muncul ketakjuban-ketakjuban tersendiri.

Semoga buku ringkas ini juga memberikan “mata baru” atau “mata ketiga” bagi Anda untuk memahami makna tangisan yang diubah menjadi tulisan. Silakan Anda mulai mencoba menulis untuk melepaskan emosi-emosi negatif, di sisi lain tuliskan sesuatu yang positif untuk membahagiakan diri Anda dan orang lain. ●

# Daftar Pustaka



- Dossey, Larry. 2007. *The Extraordinary Healing Power from Ordinary Things: Kekuatan Penyembuhan Luar Biasa dari Hal-Hal Biasa*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta.
- Hernowo (ed.). 2015. *Quantum Writing: Cara Cepat dan Bermanfaat untuk Merangsang Munculnya Potensi Menulis*. Edisi baru. Bandung: Kaifa.
- Kinandrita, Patressia. "Mengapa Orang Curhat di Media Sosial?". *Tirto.id*. 20 Desember 2007. Dilihat pada tanggal 6 Juni 2020 < <https://tirto.id/mengapa-orang-curhat-di-media-sosial-cB2t>>.
- Marchella FP. 2018. *Nanti Kita Cerita tentang Hari ini*. Jakarta: POP.
- Murray, Bridget. "Writing to Heal". *American Psychological Association*. Juni 2002. Vol 3 No. 6. Dilihat pada tanggal 6 Juni 2020 < <https://www.apa.org/monitor/jun02/writing>>.
- Pennebaker, James W. dan Joshua M. Smyth. 2016. *Opening Up by Writing Down: How Expressive Writing Improve Health and Eases Emotional Pain*. New York: Guilford Press.
- Stolz, Paul G. 1997. *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Jakarta: Grasindo.

## Kredit Foto:

- Mercedes Alvarez/Unsplash.com, hlm. iv  
Ana Tavares/Unsplash.com, hlm. vii  
Marcos Paulo/Unsplash.com, hlm. 3  
Luis Galvez/Unsplash.com, hlm. 18  
Anthony Tran/Unsplash.com, hlm. 29  
Thought Catalog/Unsplash.com, hlm. 32  
Bambang Trim, hlm. 34



星星足浴

Foot Bath Massage

古玩玉器

电话: 13510755988

一行足

YI HANG ZU MASSAGE

13510755988

玉器

# Penulis yang Berbahagia



**Bambang Trim** dikenal sebagai praktisi penerbitan buku di Indonesia dengan pengalaman lebih dari 25 tahun di industri perbukuan. Ia memiliki latar belakang pendidikan ilmu penerbitan dari Prodi D-3 Editing Unpad dan S-1 Sastra Indonesia, Universitas Padjadjaran. Ia mulai bekerja secara profesional sejak 1994 sebagai penulis dan editor hingga kini. Ia juga “kenyang” dengan pengalaman menjadi pemimpin di beberapa penerbit nasional.

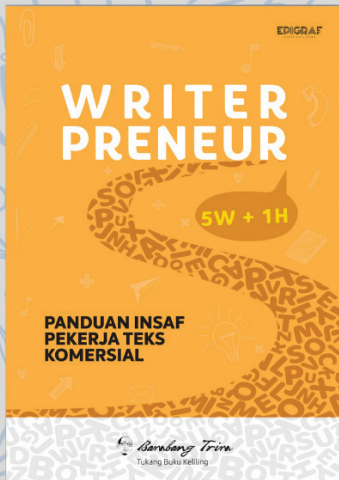
Sebagai penulis, Bambang Trim telah menghasilkan 200+ judul buku dan ratusan artikel/esai yang tersebar di berbagai media, seperti *Kompas*, *Koran Tempo*, *Republika*, *Pikiran Rakyat*, *Tribun Jogja*, *Galamedia*, *Medan Bisnis*, *Tabloid Peluang*, *Hooplaa*, *Berita Buku*, *Matabaca*, dan *Tabloid Hikmah*. Ia juga aktif sebagai pembicara dan telah berbicara di depan ribuan audiensi di seluruh Indonesia.

Ia menyebut diri sebagai *writerpreneur*, seorang wirausaha aksara yang menggantungkan mata pencahariannya pada bidang penulisan dan penerbitan.



# Dapatkan Buku-buku Karya Bambang Trim

Buku yang laku karena bertemu dengan pembaca potensialnya. Kami yakin Anda adalah pembaca potensial itu.



Rp100.000



Rp100.000



Rp100.000




Rp70.000

Pemesanan:



**081317131314**

Harga belum termasuk ongkos kirim.  
Beli tiga buku, ongkir gratis.



Setiap orang pernah menyimpan luka di dalam hidupnya. Pada beberapa orang, kerap kali luka batin itu menjadi trauma yang berkepanjangan-- terus menghantui hidup mereka. Beberapa orang lagi mencoba berdamai dengan kenangan pahit pada diri mereka.

Buku ini bukan buku tentang psikologi, melainkan sebuah buku ringkas bagaimana mengubah tangisan menjadi sebuah tulisan. Penelitian menyebutkan bahwa menulis dapat dijadikan terapi untuk menyembuhkan luka batin.

Seberapa pun ringan dan beratnya luka batin yang kita alami, patut dicoba untuk melepaskannya melalui tulisan. Selamat membaca dan mendapatkan inspirasi untuk mengubah tangisan menjadi tulisan.

**BAMBANG TRIM** dikenal sebagai praktisi dunia perbukuan. Ia telah menulis lebih dari 200+ judul buku berbagai jenis dan genre.