

Faedah Menulis Bagi Kesehatan Lahir dan Batin

written by Iffatus Sholehah

[Menulis](#) merupakan pekerjaan yang tidak mengenal batas usia, waktu, dan kata pensiun. Ia bisa menjadi alat atau instrumen untuk mengurai serta menjemput apa yang ada di memori ingatan kita. Serangkaian dari deretan pengalaman dan belantara ilmu dari buku bacaan, dapat membantu kita dalam merangkai kata demi kata hingga menjadi tulisan yang utuh.

Maka tidak beralasan jika, sebagian dari kita sampai menganggap menulis itu buang-buang waktu dan sangat menjenuhkan. Apalagi sampai terpikir bahwa tulisan kita belum tentu dibaca, disukai atau dinikmati orang lain. Kita tentu paham, bahwa tiap orang punya penyaluran bakat sesuai kegemaran dan selera masing-masing yang disukainya.

Bagi sebagian orang yang telanjur menganggap menulis itu tidak penting, kiranya perlu meluangkan sedikit waktu untuk sekedar merenung: apa arti tulisan dan mengapa orang mau menulis bahkan bisa menulis.

Namun demikian, ragam alasan menyisiri pembedarannya. Ada yang beranggapan menulis itu hanya sekedar hobi, mengembangkan bakat, kepuasan mengekspresikan pikiran dan perasaan, tuntutan pekerjaan dan yang paling “menjual” bisa mempengaruhi dan mengubah pikiran orang lain atau dapat menginspirasi orang lain. Apa sebenarnya yang menarik dari [kegiatan menulis](#)? Adakah faedah menulis untuk kesehatan lahiriah dan batiniah kita?

Padahal, daya kreatif serta imajinatif kita perlu diasah dan dikembangkan melalui sarana ilmu pengetahuan yang begitu luasnya, hingga kita dapat menuliskan pelbagai hal. Kapan saja, apa saja, di mana saja: tak ada batas waktu.

Beberapa Faedah

Ritual menulis saya kira memiliki banyak faedah. Faedah menulis akan dirasakan ketika kita menikmati kegiatan itu (mungkin saya termasuk orang yang menikmati kegiatan menulis). Dengan demikian, dari sekian banyak faedah

menulis, saya ingin bagikan (*sharing*) beberapa faedah yang saya rasakan selama ini:

Pertama, Menulis merupakan kepuasan batin bahkan memberikan pengaruh bagi pola hidup si penulis. Secara aktivitas, menulis memang membutuhkan waktu yang kadang tidak sedikit. Bisa berjam-jam, berhari-hari dan bahkan berbulan-bulan. Apalagi jika tulisan yang dibuat bersifat riset ilmiah, yang membutuhkan waktu bisa bertahun-tahun. Namun, proses itu akan terasa begitu berharga ketika hasil itu diapresiasi dan memberi banyak manfaat. Sebuah kepuasan yang tidak dapat dibeli dengan nilai material. Kepuasan batin ini akan memberikan pengaruh positif terhadap kondisi lahir dan batin si penulis. Misalnya, bisa memotivasi kreativitas dan rasa percaya dirinya untuk menghasilkan tulisan yang lebih baik lagi.

Kedua, Menulis bisa menjadi tempat menyalurkan perasaan dan pendapat yang jika disimpan dalam diri dapat berdampak negatif bagi tubuh dan pikiran secara fisik dan mental. Seperti yang diungkapkan James Pennebaker, Ph.D, dan Janet Seager, Ph.D, dalam jurnal *Clinical Psychology* bahwa kondisi mental yang sehat dimiliki oleh setiap individu yang memiliki kebiasaan menulis dari pada mereka yang tidak punya kebiasaan tersebut.

Ketiga, Menajamkan imajinasi dan kreativitas. Imajinasi juga bisa diibaratkan sebagai batu asahan dan amplas, di mana imajinasi dapat menajamkan dan menghaluskan pengalaman juga pengamatan yang masih tumpul dan kasar menjadi sebuah tulisan yang enak di baca, memadukan seluruh pengalaman dan pengamatan menjadi sebuah tulisan yang utuh, nyambung dan terasa baru. Melalui imajinasi tersebut, maka lahirlah kreativitas-kreativitas baru.

Keempat, Mengasah potensi. Dengan menulis kita dapat meningkatkan kemampuan diri, yang kemudian akan terasah dan terlatih. Oleh karena itu, apabila menulis sudah dibiasakan maka akan menjadi terbiasa, sehingga kita bisa menjadi penulis ulung yang handal dengan segala keunikan masing-masing.

Kelima, menghargai data dan waktu. Joel Saltzman dalam bukunya *If You Can Speak You Can Write* mengungkapkan bahwa menulis tidak hanya berhenti pada langkah pertama. Artinya, menulis tidak cukup hanya sekali dan selesai. Akan

tetapi memerlukan upaya penyuntingan, revisi, dan penulisan kembali merupakan langkah penting untuk menyempurnakan hasil tulisan.

Seorang penulis pemula atau penulis yang telah lama malang melintang, sepatutnya memeriksa kembali tulisannya secara kritis dan objektif mengenai berbagai hal, khususnya dalam ketepatan pemilihan kata, untuk menghindari kesalahan dalam penyusunan kalimat. Hal ini menunjukkan bahwa waktu sangat berharga untuk dimanfaatkan bagi seorang penulis.

Penghargaan atas waktu berpengaruh positif terhadap kestabilan dan kesehatan batin si penulis. Orang yang menghargai waktu akan mampu memanfaatkan waktu sesempit mungkin untuk kebermaknaan hidup. Dengan sendirinya, terbangunlah mentalitas yang kuat akan pola pikirnya. So, menulis itu asik lho! terlepas dari ada dan tidak adanya apresiasi orang lain atas tulisan kita.

Pada intinya, menulis merupakan media untuk kita mencurahkan segala ide-ide yang berkelabat di pikiran kita. Apabila ide itu sudah tertuang dalam tulisan, maka akan menjadi terapi tersendiri bagi kita. Karena sejatinya, setiap kita adalah penulis untuk diri dan kehidupan kita karena hanya kita lah yang benar-benar mengerti siapa diri kita sebenarnya.

Maka tak ayal, menulis merupakan obat mujarab anti pikun dan mampu membuat diri kita lebih kreatif. Terlebih lagi, melalui karya tulisan kita, ada banyak serpihan manfaat yang dapat menginspirasi banyak orang. Mari menulis agar sehat lahir dan batin!