



## Menulis, Menemukan Siapa Kita?

Bilik » Pena | Jum'at, 3 Agustus 2012 16:00

**Penulis : @ Arda Dinata**

"Saat kamu meletakkan pena di kertas dan menuangkan pikiranmu, kamu mulai menemukan apa yang kamu ketahui tentang dirimu sendiri, juga tentang dunia." (Caryn Mirriam - Goldberg).

Kalau mau jujur, dalam hidup ini yang paling sulit itu sesungguhnya bila disuruh untuk menilai diri sendiri. Makanya, para psikolog biasanya untuk mengetahui dan memperbaiki perilaku seseorang, salah satunya adalah menyarankan dengan cara meminta pendapat atau penilaian dari orang lain yang terdekat dengan kita.

Hasilnya, sudah dapat dipastikan nilai kejujuran tentang pribadi kita akan muncul. Baik mengenai kebiasaan, kelebihan, kekurangan, hal-hal yang paling disenangi, dan hal lainnya. Pokoknya, hasil penilaian mereka itu sangat membantu kita dalam melakukan instropeksi dan perbaikan diri.

Lantas, pertanyaannya adalah bisakah kita menemukan sendiri tentang siapa diri kita ini sesungguhnya? Jawabnya, bisa! Yakni dengan menulis. Ya, dengan kegiatan menulis secara jujur mengenai segala hal yang kita lakukan setiap hari. Kita dapat menulis dan menelaah tentang apa yang disukai atau dibenci sekalipun, apa yang menyakitkan, apa yang kita butuhkan, apa yang dapat kita berikan, serta apa yang diinginkan sesungguhnya dalam hidup ini.

Dari dokumentasi tertulis seperti itulah, nantinya kita dapat merekap ulang dan menyimpulkan tentang segala sesuatu menyangkut diri kita. Temanya dapat kita golongan menjadi: kebiasaan, keburukan, kebaikan, kebencian, kesenangan, hobi, dan persepsi tentang kehidupan itu sendiri atau lainnya.

Di sini, syaratnya hanya satu. Kita dituntut untuk selalu jujur ketika menuangkan pikiran, ide, dan inspirasi kita itu dalam bentuk tulisan. Tanpa kejujuran, maka yang didapat nantinya bukan pribadi diri kita yang sesungguhnya. Pokoknya, kebiasaan menulis ini dapat membantu memahami diri dan keberadaan kita di dunia dengan lebih baik. Terkait dengan itu, Robert Duncan, pernah mengungkapkan bahwa menulis adalah salah satu cara memangkas bagian permukaan sesuatu untuk menjelajahi atau memahami banyak hal.

Atas dasar itu, pantas saja Caryn Mirriam - Goldberg menyimpulkan ada 12 alasan, mengapa kita perlu menulis, yaitu:

- 1) Menulis membantu menemukan siapa dirimu.
- 2) Menulis dapat membantu percaya diri dan meningkatkan kebanggaan.
- 3) Saat menulis, kamu mendengar pendapat unikmu sendiri.
- 4) Menulis menunjukkan apa yang dapat kamu berikan pada dunia.
- 5) Dengan menulis, kamu mencari jawaban terhadap pertanyaan dan menemukan pertanyaan baru untuk ditanyakan.
- 6) Menulis meningkatkan kreativitas.
- 7) Dengan menulis, kamu dapat berbagi dengan orang lain.
- 8) Menulis memberimu tempat untuk melampiaskan amarah/ketakutan, kesedihan, dan perasaan menyakitkan lainnya.

- 9) Kamu dapat membantu menyembuhkan diri dengan menulis.
- 10) Menulis memberimu kesenangan dan cara mengungkapkannya.
- 11) Menulis membuatmu lebih hidup.
- 12) Kamu dapat menemukan impianmu melalui menulis.

Sungguh luar biasa dan menyenangkan ke-12 manfaat dari aktivitas menulis itu, saya pun telah merasakan dari manfaat-manfaat tersebut. Dampaknya, tentu hidup kita akan semakin lebih hidup.

Jadi, dalam hidup ini tidak ada alasan untuk tidak menulis. Untuk itu, menulislah mulai sekarang untuk menemukan dirimu sendiri. Menulis yukk!!!\*\*