

EDITORIAL

MENULIS PENGALAMAN EMOSIONAL

Penelitian Vequentina Indah, Tina Afiatin, dan Yulianti Dwi Astuti (2011) sebagaimana dimuat dalam *Jurnal Intervensi Psikologi* edisi ini menggarisbawahi satu temuan penting, yaitu menuliskan pengalaman-pengalaman emosional dapat menurunkan tingkat depresi pada perempuan korban kekerasan (walaupun dalam kasus ini tidak efektif lagi pada jangka waktu dua minggu setelahnya).

Penulis percaya bahwa aktivitas menuliskan pengalaman emosional dapat digunakan untuk meredakan kondisi emosi yang sedang terpuruk untuk kelompok individu yang lebih luas dibanding hanya mereka yang mengalami depresi. Individu yang mengalami stres, kecemasan, dan berbagai kondisi terpuruk lain dapat mengurangi keterpurukan perasaannya dengan menulis. Menulis pengalaman emosi dapat membebaskan setiap pribadi dari perasaan-perasaan negatif yang mendera kehidupannya.

Contoh kasus yang akhir-akhir menarik perhatian publik adalah sebagaimana diceritakan oleh mantan Presiden RI Baharuddin Jusuf Habibie dalam buku *Habibie dan Ainun* (2011). Habibie bercerita tentang kondisi emosinya yang benar-benar terpuruk manakala mendapati istri yang begitu setia membersamainya

dalam cinta dan rumah tangga dipanggil terlebih dahulu oleh Tuhan. Peristiwa traumatis ini sungguh luar biasa mencabik-cabik perasaannya sehingga para psikiater Jerman yang menanganinya menyarankan Habibie untuk mencurahkan perasaannya pada Ainun dengan cara menulis. Habibie menuruti saran para psikiater tersebut. Hasilnya, Habibie bukan hanya sedikit demi sedikit terbebas dari keterpurukannya, tetapi apa yang dituliskannya menjadi memori cinta yang sangat inspiratif bagi anak bangsa.

Pengalaman Habibie mengkonfirmasi satu hal penting bahwa bila mengalami kondisi emosi yang sangat berat, seseorang dapat membuka buku hariannya atau membuka laptopnya lalu menuliskannya satu demi satu peristiwa dan perasaan yang menyertai yang berkecamuk dalam dadanya. Pengalaman emosional yang ditulis hendaknya bukan hanya pengalaman negatif, tapi juga berbagai pengalaman positif yang pernah dirasakannya. Kala menyusuri berbagai pengalaman emosional di masa lalu dan masa kini, kita bisa pastikan bahwa sesungguhnya warna-warni indah jauh lebih banyak kita alami dibanding dengan warna-warni suram. Kesadaran akan banyaknya pengalaman indah itu akan secara halus menghadirkan perasaan

bersyukur kepada Tuhan bahwa kita berkesempatan mengecap begitu banyak madu kehidupan.

Pilihan menuliskan pengalaman emosional ini menurut penulis lebih menguntungkan dibandingkan dengan pilihan yang lain, seperti menceritakan emosional itu kepada orang lain. Ketika seseorang menceritakan perasaan-perasaan negatifnya kepada orang lain, maka ia membebani orang lain dengan kisah yang berat untuk dibiarkan mengembara dalam alam pikirnya. Padahal di sisi lain, orang tersebut secara etika religius tidak diperkenankan menceritakan kepada orang yang lain lagi. Dalam kondisi demikian, cerita emosional yang kita sampaikan kepada orang lain boleh jadi akan menyandera pikiran dan perasaan orang tersebut.

Bagaimana dengan menceritakan pengalaman emosional kepada Tuhan? Pilihan ini sesungguhnya bagus juga untuk dilakukan. Artinya, Tuhan Yang Maha Mendengar dan Maha Melihat pasti akan menjadi pendengar yang sangat baik atas segala keluh kesah kita. Yang jadi problem adalah kebanyakan dari umat beragama belum biasa berakrab-akrab dengan Tuhannya. Padahal Tuhan sendiri bergantung pada prasangka umatnya.

Kurangnya keberanian berakrab-akrab dengan Tuhan menjadi hambatan bagi seseorang untuk mengungkapkan pengalaman emosionalnya kepada Tuhan.

Karenanya, menulis pengalaman emosional untuk membantu meredakan berbagai emosi yang terpuruk atau bergejolak dapat menjadi sesuatu yang dijadikan media terapi mengurangi labilitas emosi individu. Adapun teknik penulisan yang perlu diperhatikan oleh para penulis yang gelisah ini adalah tulis dan tulis terus apa yang di rasakan. Tulisan yang dibuat tidak perlu diedit edit terlebih dahulu. Cara ini akan mengalirkan secara deras semua perasaan yang masih mengganjal di hati. Hal yang penting untuk dilakukan adalah kalau isi dari tulisan itu didominasi perasaan yang bersifat negatif, bagus juga untuk mengimbangnya dengan pengalaman emosi positif yang pernah hadir dalam hidup penulis. Pemanggilan kembali pengalaman emosi yang positif akan membantu hadirnya perasaan bersyukur dan ide-ide positif terhadap kehidupan dan masa depan kita.

Demikian. *Wallahu a'lam bi ash-shawab*. Bagaimana pendapat Anda?

H. Fuad Nashori

Email: fuadnashori@yahoo.com