

Anda Penulis Pemula? Ini Cara Mudah Mengatasi Writing Anxiety

written by Athi Suqya Rohmah



[Harakatuna.com](https://www.harakatuna.com) - *Anxiety* atau kecemasan didefinisikan sebagai sebuah perasaan yang menjadi bagian dari rasa takut dan menimbulkan pikiran negatif terkait hal-hal yang belum terjadi. Kecemasan seperti ini bisa berjangka waktu pendek atau pun terus-menerus. *Anxiety* bisa juga menerpa pegiat dunia kreatif seperti kepenulisan, terutama banyak dialami para pemula.

Sebagian dari kita yang hendak memulai perjalanan kepenulisan barangkali pernah atau sering mengalaminya. Kita punya tekad tinggi tapi kemudian berubah menjadi cemas karena beberapa hal. Di antara yang paling umum adalah insekyur karena membandingkan diri dengan orang lain, yang kemudian berakibat pendiskreditan terhadap diri sendiri. Kecemasan semacam ini juga menjadi penyebab timbulnya *writing block* dan prokrastinasi dalam bekerja.

Kita cemas jika apa yang telah kita usahakan tidak memberi hasil yang baik dan akan berakhir sia-sia. Kita juga merasa tak siap jika orang mengkritik karya kita.

Kita merasa tak cukup layak untuk membuat karya seperti orang lain. Alhasil, kita selalu membatalkan rencana untuk memulai menulis.

Untuk mengatasi masalah ini, ada beberapa cara yang bisa kita coba. Dr. Susan Hahn yang bermarkas di DePauw University Writing Center membagikan sebuah tips, yang merupakan prinsip umum tapi terbukti menolong siswa-siswanya mengatasi *writing anxiety*, di mana mereka kemudian bisa menyelesaikan banyak karya tulis akademik masing-masing.

Pertama, abaikan saja 'suara editor' yang terngiang-ngiang di kepala. Suara 'gaib' inilah yang menjadi hambatan utama jari kita mengetik huruf pertama. Kita sudah mengkritik duluan sebelum yang dikritik itu wujud. Mari kita akali dengan meminjam teknik 'menulis buruk' milik AS Laksana. Karena, kata beliau, kita hanya bisa menyunting tulisan yang sudah ada walaupun 'buruk', dan tidak bisa melakukannya untuk tulisan yang tidak pernah ada alias masih di awang-awang.

Langkah kedua, siapkan perangkat utama menulis, dalam hal ini ialah ide. Untuk berhasil memasak ide yang masih mentah, kita bisa mulai dengan melakukan pengelompokan untuk memilih [genre](#) dan tema, lalu mengerucutkannya menjadi sebuah topik. Lanjutkan dengan *brainstorming* melalui riset pustaka. Proses ini menjadi satu fase yang cukup menyenangkan karena kita akan menemukan banyak *insight* yang memperkaya ide. Kita juga akan merasa lebih antusias karena mendapatkan banyak pemahaman baru.

Kita akan memiliki lebih banyak bayangan tentang apa yang hendak ditulis, dan itulah saatnya untuk menangkap seliweran ide-ide tersebut dalam catatan. Setelah proses riset selesai, jabarkan ide-ide yang telah kita kumpulkan dalam bentuk kerangka tulisan. Kita akan membutuhkannya untuk menjadi panduan agar tidak tersesat ketika memulai 'menulis bebas'. Faktanya, *outline* maupun *storyline* yang tertulis mampu mempermudah kita dalam bekerja.

Langkah ketiga, mulailah menulis dari mana saja. Boleh dari awal, tengah, atau bahkan menulis penutupnya dahulu. Tidak perlu merasa bersalah hanya karena kita menulis secara random dan tidak berurutan. Kita bisa menyunting dan merapikannya kemudian. Maka di manapun pikiran kita bermula, dari situlah kita bisa memulai menulis.

Dalam menempuh langkah ini, menulislah seakan-akan kita tengah mengerjakan ujian esai dengan waktu terbatas. Ini bisa menolong kita lebih cepat dalam

menyelesaikan pekerjaan. Melatih sikap gesit seperti ini juga akan meningkatkan *mood*, memberikan kepuasan dan mengurangi *anxiety* secara signifikan.

Keempat, berikan hadiah untuk diri sendiri saat berhasil menyelesaikan satu sesi menulis. Misalnya, setelah satu jam menulis, maka kita boleh melakukan sesuatu yang kita sukai. Jadikan hadiah tersebut sebagai sesi istirahat untuk kembali bekerja di sesi menulis berikutnya.

Cara kelima, bangunlah otot menulis dengan membiasakan menulis bebas setiap hari. Bisa dengan menulis respon atas sebuah berita, menyelesaikan tugas, atau untuk kepentingan lainnya. Jika kita memang berniat memasuki dunia menulis profesional, maka menulis setiap hari bukan lagi hanya menjadi latihan otot, tapi menjadi kewajiban seperti profesi lainnya. Dengan menulis setiap hari, apapun bentuknya, maka akan semakin mudah bagi kita untuk menghasilkan karya berikutnya.

Satu hal paling penting adalah kita harus percaya diri dengan ide yang kita temukan. Jangan merasa ide kita tidak menarik atau tidak berharga. Ada banyak kerja besar yang justru lahir dari ide sederhana yang diremehkan pada awalnya.

Buatlah rekor untuk diri sendiri, dari seseorang yang cemas dan kesulitan untuk memulai tulisan, lalu perlahan-lahan bertransformasi menjadi pribadi yang mau berproses dan selalu bekerja keras. Catat rekor-rekor tersebut sebagai penyemangat, yang secara otomatis akan menambah kepercayaan diri dan perlahan-lahan menghapuskan kecemasan-kecemasan kita.