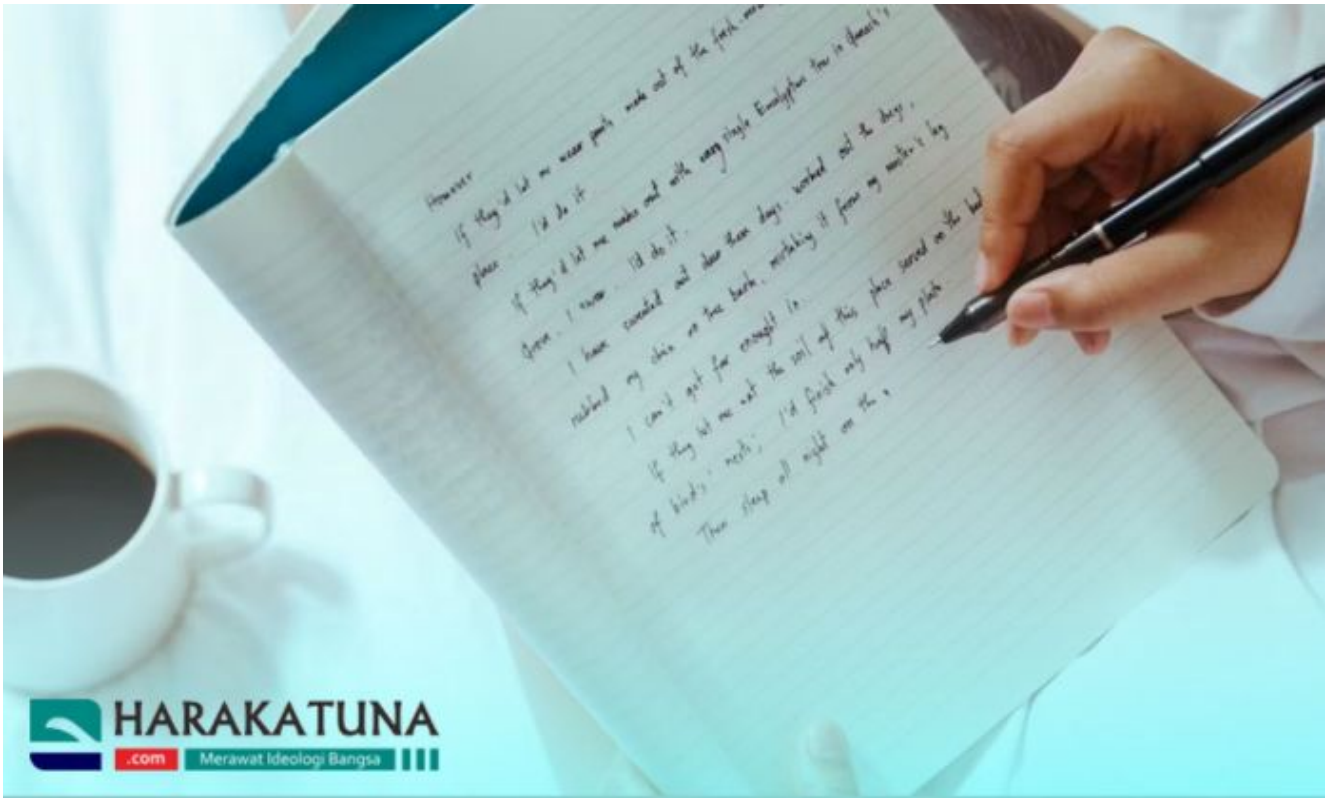
Kenali Morning Pages, Resolusi Literasi yang Bisa Mengubah Hidup

written by Farisa Faradiba



Harakatuna.com – *"Aku akan menulis apa yang ada di pikiranku 3 halaman full di setiap pagi harinya."* Itu yang aku katakan pada diriku di awal tahun 2023, di saat aku mengalami mental *break down* sepanjang hidupku.

Apa kalian pernah merasa kalau hidup kalian *stuck* di situ-situ saja? Walaupun sudah melakukan kegiatan sehari-sehari seperti mahasiswi *kupu-kupu* pada umumnya, namun tak dapat dipungkiri bahwa perasaan kosong dan hampa itu masih ada, atau sulit mengendalikan emosi ketika menghadapi permasalahan hidup.

Alhasil, kesehatan mental pun terganggu karena tidak mampu mengutarakan apa yang dirasakan. Hal ini pula yang terjadi pada diriku, ketika semua orang menuntut sesuatu di luar kendaliku dan aku tidak tahu mau dibawa ke mana pikiran-pikiran negatif yang terus menjadi bayang-bayang dalam hidupku.

Sampai pada akhirnya aku belajar satu istilah yaitu *journaling*. Mungkin kalian sudah sering mendengar istilah *journaling*, bukan? Yap! *Journaling* atau biasanya kita kenal dengan *self-expression*, yang memiliki makna berarti mengeluarkan isi pikiran dan apa yang kita rasakan dalam bentuk tulisan dengan tujuan untuk memahaminya lebih baik.

Journaling itu sendiri memiliki banyak manfaat, terutama untuk meningkatkan kreativitas, fokus terhadap suatu hal, ataupun kesehatan mental. Salah satu jenis *journaling* yang akan aku bahas di sini adalah *morning pages*.

Sebuah latihan simpel tapi memiliki segudang manfaat yang dapat mengubah hidup dan pola pikir kita. Bukan hanya itu, kegiatan rutin ini akan meningkatkan semangatmu di pagi hari. Yuk, kenali lebih jauh soal *morning pages* dengan beribu manfaat yang bisa kamu peroleh!

***Morning Pages* Itu Apa Sih?**

Morning Pages adalah kegiatan menulis tiga halaman penuh tentang apa yang kita pikirkan di setiap pagi hari. *Writing exercise* ini dilakukan dengan tulisan tangan yang bertujuan untuk menjernihkan pikiran, melatih *mindfulness* serta membangun koneksi emosional dengan diri sendiri. Menurut *Julia Cameron*, penulis buku *The Miracle of Morning Pages*, *morning pages* dapat membantu seseorang melakukan refleksi diri dan memicu *self-improvement*.

The Guardian juga berpendapat bahwa jenis *journaling* yang muncul pada tahun 1992 ini dapat menjernihkan pikiran seseorang dan meningkatkan kepercayaan dalam diri untuk menjadi pribadi yang lebih produktif lagi.

Tidak ada aturan khusus dalam melakukan kegiatan positif ini, kita hanya perlu menulis apa yang terlintas dalam pikiran kita dan hanya ditulis untuk kita. Namun, ada beberapa hal yang harus diperhatikan ketika melakukan *morning pages*, yaitu: tidak membatasi diri dalam menulis, tidak memikirkan pendapat orang lain, dan melakukannya secara konsisten.

Hal ini dikarenakan kita tidak boleh merasa *overthinking* dan biarkan ide-ide yang ada dalam pikiran kita mengalir begitu saja. *Morning pages* dapat dilakukan oleh siapa pun, bukan hanya seorang penulis, tetapi semua orang dapat melakukannya.

Segudang Manfaat *Morning Pages*

Morning pages merupakan salah satu cara yang dapat membantu kita menemukan titik-titik pilihan dalam hidup yang mungkin tidak kita sadari. Salah satu praktik yang dapat melatih *mindfulness* atau sebuah penerimaan dalam diri tanpa adanya unsur menghakimi. Berikut adalah manfaat yang bisa kamu dapatkan dengan melakukan *morning pages*:

Menjernihkan Pikiran

Saat bangun di pagi hari, pikiran kita otomatis memikirkan banyak hal. Puluhan bahkan ratusan hal-hal yang sebenarnya berada di luar kendali kita. Hal ini pula yang menyebabkan kita gampang merasa kelelahan padahal belum melakukan satu aktivitas apa pun.

Morning pages menjadi salah satu senjata ampuh yang dapat membuat kita tidak lagi memusingkan banyak hal, melainkan fokus pada hal-hal yang penting saja untuk dilakukan. Dengan menuliskan apa yang kita pikirkan tersebut, kita akan menjadi lebih tenang dan membantu menjernihkan pikiran sebelum memulai hari yang panjang. Kegiatan ini juga dapat membuat isi kepala menjadi lebih tertata.

Dalam tiga halaman itu kita juga bisa mengeluarkan kecemasan-kecemasan kecil yang kita rasakan, seperti kesalahan di masa lalu, pendapat orang lain tentang kita, atau hal-hal yang belum terjadi di hidup kita. *Morning pages* akan membantumu lebih berkonsentrasi pada hal-hal yang bersifat membangun.

Meningkatkan Kreativitas

Jika ingin menjadi pribadi yang kreatif, kita harus memiliki sifat kedisiplinan yang tinggi. Hal ini serupa dengan *morning pages* yang dilakukan secara rutin demi memperoleh hasil yang maksimal. Melalui kegiatan sederhana ini pula, banyak ide tersembunyi dalam lipatan otak kita yang muncul begitu saja. Tak hanya soal permasalahan hidup, namun kamu juga bisa menemukan caramu dalam menghadapi hal tersebut.

Membantu Mengurangi Emosi

Memulai hari sewaktu pagi mungkin membuat sebagian orang merasa mudah lelah. Alhasil, kita menjadi gampang emosi dan stres, sehingga tidak bisa memulai hari dengan baik. *Morning pages* merupakan kegiatan yang tepat untuk

memberimu kesempatan dalam memproses informasi serta emosi sebelum melakukan aktivitas sehari-hari. Kegiatan ini akan membantumu mengurangi emosi dalam diri sehingga dapat menjalani hari dengan pikiran yang lebih tenang dan positif.

Refleksi Diri

Refleksi diri merupakan manfaat lainnya yang aku dapatkan ketika melakukan *morning pages*. Merenungkan apa yang salah dalam diri kita dan mencari tahu solusi terbaik sehingga kita dapat menyusun kembali *action plan* yang harus kita lakukan sepanjang hari.

Dengan adanya *morning pages*, permasalahan yang kita hadapi akan terasa lebih mudah dan tidak akan mengganggu *mood* kamu. Hal ini dikarenakan kamu telah menumpahkan semua pikiran, emosi, dan pendapatmu dalam kegiatan menulis tersebut. Dari sinilah, proses refleksi akan terjadi dan pikiranmu menjadi lebih jernih saat mencari solusi yang ada.

Meningkatkan Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor yang penting dalam proses pengembangan diri. Ketika melakukan *morning pages*, kamu akan menuliskan keseluruhan dari isi pikiranmu tanpa sisa.

Hal ini pula yang akan membuatmu merasa lebih percaya diri dalam menjalani hidup, karena sudah mampu mengatasi pikiran-pikiran negatif yang muncul dan lebih mementingkan hal-hal lain yang memiliki pengaruh positif bagi hidupmu. Kamu juga akan lebih menghargai dan mencintai hal-hal sederhana yang terjadi di sekitarmu.

Tips Memulai *Morning Pages*

Ketika ingin memulai *morning pages*, hal yang kamu perlukan sangatlah sederhana, yaitu hanya jurnal kosong dan sebuah bolpoin. Kemudian, niat untuk melakukannya secara konsisten. *Julia Cameron* yang merupakan seorang penulis dalam bukunya yang berjudul *The Miracle of Morning Pages*, menyarankan untuk membuat *morning pages* dengan menggunakan tulis tangan. Hal ini karena proses yang dihasilkan dari menulis akan lebih terhubung secara emosional dengan apa yang kamu tulis.

Berikut adalah beberapa hal yang harus dilakuan bagi *morning pages* pemula, yaitu:

- Atur waktumu di pagi hari untuk melakukan *morning pages* selama kurang lebih 20-30 menit. Artinya, jangan biarkan hal-hal yang tidak penting mengganggu kegiatan menulismu, seperti gangguan telepon, medsos, dan lain sebagainya. Fokuslah dalam menulis dan biarkan emosi serta pikiranmu mengalir ke dalam tulisan. Akan tetapi, boleh mendengar musik jika itu dapat membantu kegiatanmu dalam menulis.
- Persiapkan buku tulis kosong dan bolpoin yang sudah kamu siapkan sejak malam sebelumnya. Hal ini dikarenakan mencari alat tulis akan membuat keinginan menulis menjadi berkurang, maka dianjurkan untuk dipersiapkan sebelum tidur.
- Bangun lebih awal di pagi hari, minimal 30 menit dari biasanya. Memang terdengar berat bagi kita kaum *mageran*, tapi makin lama kamu akan terbiasa. Ubah *mindset*-mu demi kelangsungan hidup yang lebih baik lagi.

Itu dia penjelasan tentang *morning pages* yang perlu teman-teman ketahui. Bagiku, *morning pages* merupakan salah satu resolusi terbaik di tahun 2023 ini, karena bisa menjadikanku seperti orang yang jauh berbeda dari sebelumnya. Dari pribadi yang sulit dalam mengendalikan diri, selalu berpikiran negatif, dan mudah tersinggung menjadi seseorang yang lebih tenang dan kalem dalam menghadapi masalah apa pun bahkan yang tersulit sekalipun.

Bukan hanya itu, *morning pages* membuatku sadar bahwa betapa pentingnya mengutarakan emosi yang kita rasakan dan apa yang ada di dalam pikiran kita. Hal ini dapat menjadi solusi bagi kita yang sangat sulit untuk percaya ke orang lain dan lebih memendam itu semua sendirian.

Bagaimana? Tertarik untuk melakukan *morning pages* ini? Yuk ubah kebiasaan hidupmu dengan lebih produktif lewat *morning pages* tiga halaman penuh di pagi harinya. Aku yakin, kita semua pasti memperoleh hidup yang lebih baik ke depannya. Terima kasih sudah membaca. Semoga membantu.