

# Mengalami Writer's Block? Kenali Ciri-ciri dan Tips Mengatasinya!

written by Farisa Faradiba



[Harakatuna.com](http://Harakatuna.com) - Bagi seseorang yang memilih untuk terjun di dunia kepenulisan, pasti sudah tidak asing lagi dengan istilah *writer's block*. Ia adalah kondisi di mana penulis mengalami kebuntuan serta kehilangan *mood* untuk melanjutkan tulisan yang dia miliki.

Tak jarang penulis merasa bingung dan stres karena tidak mampu menyelesaikan karya tulisnya. Alhasil, banyak penulis yang memilih untuk berhenti dari profesi menulis yang digeluti. Bahkan sebagian orang merasa mereka tidak mempunyai ide yang cocok dengan karyanya tersebut.

Apakah kamu pernah mengalami *writer's block* atau sedang mengalami *writer's block*? Yuk, kenali ciri-ciri dan bagaimana cara mengatasinya!

## **Pengertian *Writer's Block***

*Writer's block* adalah kondisi di mana seorang penulis yang biasanya terampil dalam menulis, mendadak secara tiba-tiba merasa tidak mampu melanjutkan karya tulisnya. Kondisi ini bisa terjadi pada siapa saja, baik penulis pemula atau

penulis profesional sekalipun. Bahkan bagi para penulis yang bekerja di dunia kepenulisan, seperti *copywriting*, *content writer*, jurnalistik, *scripwriter*, penulis novel, sastrawan, dan lainnya.

Istilah *writer's block* sudah muncul sejak tahun 1940-an yang dipopulerkan oleh seorang ahli psikoanalisis di Amerika, *Edmund Begler*. Jadi, ini bukanlah fenomena yang baru saja terjadi.

Kondisi ini biasanya membuat penulis merasa frustrasi mengenai apa yang terjadi dengan dirinya dan merasa tidak mempunyai ide ataupun inspirasi yang cocok. Akan tetapi penulis yang mengalami hal ini bukanlah sebuah kesalahan. Kondisi ini sangat wajar dirasakan bagi penulis dan bukan hanya kamu saja yang mengalaminya. Banyak penulis yang bisa melewati fase ini dan kamu juga pasti bisa. Jadi, jangan berhenti untuk menulis ya!

### **Ciri-ciri *Writer's Block***

Apa saja sih ciri-ciri seseorang yang mengalami *writer's block*? Apakah salah satunya terjadi di kamu? Yuk, simak penjelasan berikut ini!

#### *Kehilangan Inspirasi*

Ini merupakan ciri umum yang paling sering dialami ketika seseorang berada di fase *writer's block*. Jika biasanya menulis adalah hobi tersendiri yang bersifat menyenangkan, sewaktu-waktu bisa menjadi kegiatan yang sangat membosankan. Hal ini dikarenakan penulis merasa kehabisan ide untuk menulis.

Selain itu, ada beberapa faktor yang menjadi pemicu dari hilangnya inspirasi atau ide untuk menulis, misalnya mencoba untuk mengubah gaya tulisan, hilangnya rasa semangat dalam menulis sehingga tidak ada keinginan untuk melanjutkan tulisannya, malas mencari referensi/informasi baru, merasa puas dan sombong dengan pencapaian yang diraih, serta kurang memperhatikan apa yang terjadi dengan lingkungan di sekitarnya yang bisa dijadikan sebagai ide tulisan.

#### *Kesulitan untuk Fokus*

Kehilangan arah untuk lebih fokus merupakan sebuah tanda bahwa kamu sedang mengalami *writer's block*. Hal ini terbukti karena jika kamu biasanya bisa duduk berjam-jam ketika menulis sesuatu, *writer's block* membuatmu tidak mampu melanjutkan atau menyelesaikan karya tulismu.

Kondisi ini biasanya dipicu oleh beberapa faktor, misalnya meremehkan proses menulis, terlalu mengejar kesempurnaan dalam tulisan, memiliki kerangka tulisan yang tidak jelas, dan tidak memiliki komitmen yang kuat ketika menulis.

### *Mengalami Brain Fog (Kelelahan Otak)*

Ciri ini biasanya muncul ketika proses menulis yang dijalankan menjadi tidak menyenangkan, misalnya menulis karena di bawah tekanan/tuntutan pekerjaan, target dan *deadline* klien yang menumpuk, suasana yang monoton dan membosankan, atau terlalu memaksakan diri sehingga otak cenderung menjadi mudah lelah.

Keadaan ini juga membuatmu tidak mampu berpikir jernih dan berkonsentrasi dalam menulis, sehingga menghambat kinerja otak dalam berpikir kreatif. Akibatnya, kamu sulit dalam menyelesaikan karya tulismu karena tidak mampu membuat alur cerita yang sudah kamu pikirkan sebelumnya.

### *Depresi atau Stres Terus Menerus*

Ini merupakan puncak dari kondisi *writer's block*. Hal ini umumnya terjadi karena munculnya perasaan pesimis terhadap tulisan sendiri, merasa gagal sebelum mencoba melanjutkan karya tulis, semangat menulis yang semakin menurun, dan juga kehilangan *passion* atau minat dalam menulis. Kondisi ini pula yang akan membuat penulis merasa stress terus menerus sehingga *writer's block* yang dirasakan menjadi susah untuk disembuhkan.

## **Tips Mengatasi *Writer's Block***

Bagi kamu yang sedang di fase ini, jangan khawatir. Yuk, intip beberapa tips yang bisa kamu praktikkan untuk mengurangi atau mengatasi *writer's block*:

### *Lakukan Freewriting*

*Freewriting* atau menulis bebas merupakan tips pertama yang bisa kamu jadikan senjata ampuh demi mengurangi *writer's block*. Menulis bebas di sini berarti kamu boleh menuliskan apa pun itu yang ada di pikiranmu, tanpa memperhatikan aturan-aturan penulis yang ada. Kamu bebas menuliskan apa saja, baik itu tentang perasaanmu, hari-hari yang melelahkan, ataupun sesuatu yang terjadi dalam hidupmu. Cobalah atur waktu lima menit dan mulai menulis tanpa henti.

Teknik ini dapat memancing kreativitas atau imajinasi dalam diri, sehingga memunculkan banyak ide baru. Jika kamu melakukan *freewriting* secara rutin, maka secara tidak langsung otak kamu akan terbiasa dengan hal tersebut dan membuat kamu mendapatkan inspirasi-inspirasi yang bisa kamu gunakan untuk karya tulismu.

### *Membaca Buku*

Tips selanjutnya yang bisa kamu lakukan adalah membaca buku. Membaca buku dapat membuat kamu menciptakan ide-ide baru yang lebih menarik untuk karya tulismu. Bukan hanya itu, dengan membaca buku wawasan kamu akan menjadi lebih luas dan kamu bisa belajar lebih banyak lagi tentang tata cara penulisan yang lebih baik.

Dengan membaca buku, otak kamu akan menjadi lebih *fresh* dan hal ini sangat membantu kinerja otak kamu dalam menemukan ide yang inspiratif. Tidak harus membaca buku yang topiknya berat tetapi kamu boleh mencoba buku yang sifatnya menghibur, misalnya komik, novel, buku cerita, berita, majalah, atau jenis buku lainnya yang kamu suka.

### *Mencari Suasana Baru*

Ternyata suasana di sekitar kita memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan menulis. Ketika kamu merasa bosan dengan suasana di sekitarmu, maka *mood* untuk menulis pun hilang seketika. Suasana yang monoton dan membosankan cenderung membuat seseorang merasa kehilangan motivasi sehingga malas untuk melanjutkan tulisannya.

Maka, solusi yang bisa kamu lakukan adalah coba cari suasana baru yang membuatmu kembali bersemangat dalam menulis. Kamu bisa mendapatkannya dengan pergi keluar, seperti pergi ke perpustakaan, taman, kafe, atau tempat-tempat lain yang membuatmu merasa nyaman. Jika memang tidak memungkinkan untuk pergi keluar, kamu bisa mengubah ruang kerja atau posisi tatanan meja yang biasa kamu gunakan ketika menulis seakan-akan kamu sedang berada di ruangan yang baru.

### *Buatlah Outline*

Membuat *outline* atau rencana penulisan akan membantu dirimu yang sedang

bingung mau menulis apa. *Outline* merupakan kerangka tulisan yang secara garis besar memuat tentang rangkaian ide-ide yang disusun secara sistematis, jelas, dan terarah.

Hal yang harus dilakukan ketika membuat *outline* adalah coba buat *draft* yang berisikan tentang ide-ide yang akan kamu bawa dalam karya tulismu, dan susun secara terstruktur rangkaian penulisan tersebut. Baik itu dari tema penulisan, alur cerita, sub materi, maupun *plot* akhir dalam cerita.

Dengan melakukan *outline*, fokus dari tulisanmu menjadi lebih terarah. Sehingga kamu bisa melakukan langkah selanjutnya yaitu mencari materi-materi yang mendukung tulisan yang akan kamu buat. Cara ini sangatlah efektif untuk dilakukan demi memudahkan kamu yang kesulitan dalam menyusun ide-ide yang kerap kali berseliweran di kepalamu.

### *Cobalah Beristirahat Sejenak*

Tidak ada salahnya untuk beristirahat sejenak. Luangkan waktu sekitar 1-2 jam untuk menstimulasi otakmu sebelum kembali bekerja, kamu boleh tidur atau melakukan kegiatan apa saja yang kamu sukai tanpa mengingat karya tulismu, misalnya jalan-jalan menghirup udara segar, main *game*, buka media sosial, atau kegiatan menyenangkan lainnya.

Hal ini dilakukan agar kamu tidak mengalami kebingungan ketika ingin melanjutkan tulisanmu dan hasil tulisanmu akan tampak maksimal. Jadi, kamu perlu beristirahat demi menghindari kemungkinan-kemungkinan yang dapat memperburuk hasil karyamu.

Itulah serba-serbi tentang *writer's block*. Mulai dari pengertian, ciri-ciri, sampai bagaimana cara mengatasinya. Semoga artikel ini dapat membantu kamu yang sedang mengalami fase ini. Jangan khawatir, hal ini wajar saja terjadi *kok*, semua akan berlalu dan teruslah menulis ya! Semangat!