

Menulis Itu Self Healing Theraphy

written by Maya Fasindah



[Harakatuna.com](https://www.harakatuna.com) - Hai, Sahabat Maya semuanya, gimana nih kabarnya? Pasti baik dong. Saya doakan semoga kalian sehat-sehat aja ya, tetap jaga kesehatan ya sahabat, karena dalam kondisi saat ini kita harus tetap semangat dalam melakukan aktivitas, bagi yang sedang sakit, saya doakan semoga cepat sembuh ya sahabat.

Oke, kali ini aku mau kasih info buat kalian semua bahwa menulis itu ternyata mampu membuat kesehatan kita jadi lebih baik dan jarang sakit guys, klo bahasa kerennya nih *Menulis itu self healing theraphy*. Masak sih? Yuk intip infonya.

Memperkuat Sistem Kekebalan Tubuh

Bagi sebagian orang, menulis mungkin sesuatu hal yang sulit diterapkan, sulit merangkai kosa kata, sulit menuangkan ide bahkan ketika ide bermunculan malah bingung mau nulis apa, ya gak sih? Nah..ternyata menulis enggak hanya sebatas itu ya sahabat, pasalnya saat menulis kamu sebetulnya sedang mengasah otak kiri yang berkaitan dengan analisa dan rasionalitas.

Saat kamu melatih otak kiri, otak kanan akan bebas untuk berkreasi, memperkuat intuisi, dan merasakan lebih dalam. Intinya, menulis bisa menyingkirkan masalah

mental, sehingga kamu menggunakan semua daya otak untuk memahami diri sendiri, orang lain, serta dunia sekitar dengan lebih baik.

Percaya atau tidak, menulis bisa memperkuat kekebalan tubuh dan mengurangi risiko terkena penyakit tertentu. Sel-sel kekebalan tubuh yang dikenal dengan T-lymphocytes ini bisa diperkuat dengan aktivitas menulis, bahkan ketika kamu menuliskan hal-hal yang penuh tekanan atau keterpaksaan, justru hal itu akan membantu kamu untuk lebih memahami momen tersebut sehingga memicu kamu untuk terus fokus dan maju.

Dengan demikian, kesehatan pun meningkat dan pastinya tingkat stress menurun. Hal ini didukung dengan pernyataan Pennebaker dalam *The Secret of Pronouns*, "Saat menulis, kesehatanmu pun menjadi lebih baik."

Mengasah Kemampuan Komunikasi

Menulis adalah salah satu media untuk berkomunikasi, baik dengan diri sendiri maupun orang lain. menulis buku harian misalnya, mungkin ini menjadi salah satu kegiatan ketika masih kanak-kanak sampai remaja. Dalam buku itu banyak sekali diceritakan mengenai kisah hidup pribadi yang tidak kamu ceritakan pada orang lain. sayangnya, kebiasaan itu hilang seiring bertambahnya usia. Padahal, menulis juga memiliki manfaat yang besar untuk orang dewasa.

Tanpa sadar, ketika kamu menuangkan ide dalam sebuah tulisan, hal itu justru telah melatih kemampuan berkomunikasi, misalnya nih saat akan melakukan presentasi, tentunya kamu menulis ide dan mengambil inti dari gagasan tersebut. Meskipun kamu bukanlah orang yang kreatif, tetapi kamu akan merasa terkejut dengan diri sendiri bahwa kamu mampu melakukan semua itu.

Pemulihan Emosi

Menulis bisa menjadi salah satu alternatif dalam pemulihan emosi dan mengurangi stress. Faktanya, menulis mampu membantu mengekspresikan emosi melalui kata-kata sehingga dapat membantu penyembuhan stres. Stres bisa merusak fisik, mental dan emosional seseorang.

Berdasarkan penelitian terbitan *Advances In Psychiatric Treatment*, menulis selama 15-20 menit setiap 3-5 hari dalam 4 bulan bisa menurunkan tekanan darah dan meningkatkan fungsi hati. Hebatnya lagi ketika kamu menuliskan tentang

pengalaman dan cerita yang memicu stress justru akan membantu mengelola stress itu sendiri dengan cara yang sehat. Kamu bisa memulainya sebelum tidur karena hal ini dapat membantu melepas dan menghilangkan stress.

Membuat Bahagia

Memiliki jurnal ternyata bisa membantu kita lebih bahagia sahabat, mengapa? Karena orang-orang yang mempunyai hobi menulis jurnal atau via blog dapat meningkatkan kebahagiaan dan kesehatan, serta hal-hal baik dalam kehidupan. Pernyataan ini didukung oleh pendapat para peneliti dari University of California dan University of Miami. New York Times melaporkan bahwa menuliskan hal-hal apa pun selama 15 menit setiap malam mampu membantu kamu tidur lebih nyenyak.

Studi lain menemukan bahwa *blogging* dapat memicu pelepasan hormone dopamin, yang akan membuat kamu merasa senang dan bugar. Jika kamu memang ingin terjun dalam dunia kepenulisan, akan lebih baik jika mengikuti kegiatan-kegiatan lain atau workshop menulis agar tulisan kamu lebih berkembang.

Southern Methodist University tahun 2011 dalam penelitiannya, meminta mahasiswa untuk menuliskan satu dari empat topik selama 20 menit setiap hari selama empat hari. Dari hasil penelitian, dapat dinyatakan bahwa *menuliskan tujuan hidup dan ungkapan-ungkapan rasa syukur itu berkaitan dengan semakin meningkatnya keyakinan terhadap diri sendiri dan semakin berkurangnya risiko terhadap penyakit karena kita bisa lebih mudah melihat hidup dari sisi-sisi positifnya.*

Terapi dan Kesehatan Mental

Salah satu cara merawat kesehatan mental dan sebagai terapi yang baik adalah dengan menulis. Meski sesekali kamu perlu liburan sebagai kegiatan mengekspresikan diri, menulis juga terbukti efektif menjaga dan memperbaiki kesehatan mental kamu bahkan memberikan ketenangan hingga mengobati luka batin atau trauma yang terjadi dalam hidup seseorang. Siapa sangka masalah tersebut bisa di minimalisir dengan menuangkannya dalam sebuah tulisan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh salah seorang mahasiswa keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang terhadap 25 remaja yang

sedang menjalani rehabilitasi sosial, ditemukan fakta bahwa pemberian terapi menulis ekspresif dapat dijadikan intervensi dalam proses penurunan depresi, cemas, dan stres pada remaja yang sedang menjalani rehabilitasi sosial.

Tinjauan lebih rinci mengenai hal ini pernah ditulis di sebuah jurnal ilmiah berjudul *Emotional and physical health benefits of expressive writing* yang ditulis oleh Karen A. Baiki dan Kay Wilhelm. Dalam jurnal tersebut disebutkan bahwa praktik yang disebut "expressive writing" atau dalam istilah kita menulis kreatif dapat membawa perubahan mental dan manfaat kesehatan pikiran.

Gimana nih para sahabat Maya? Oke kan tips nya. Soo..tunggu apa lagi? Yok jadikan kebiasaan menulis itu untuk praktik baik kesehatan kita. Semoga tulisan ini bermanfaat ya.