

# Sering Alami Kebuntuan Saat Menulis? Berikut Penyebab dan Cara Mengatasinya

written by Tanjung Sari Puji Rahayu



[Harakatuna.com](https://www.harakatuna.com) - Menulis sebenarnya adalah rutinitas yang tidak bisa dilepaskan dari keseharian kita. Apalagi di era digital seperti saat ini, di mana hampir sebagian besar masyarakat menggunakan berbagai aplikasi komunikasi yang berbasis pada tulisan, seperti *Email*, *WhatsApp*, *Instagram*, *Twitter* atau *X*, dan *Telegram*. Sehingga, tanpa disadari setiap orang pada hakikatnya adalah penulis.

Namun, ternyata tidak semua orang yang memiliki kegiatan menulis bisa mendapatkan predikat seorang penulis. Berdasarkan Wikipedia, penulis adalah seseorang yang melakukan pekerjaan menulis, atau seorang pelaku kreatif yang menghasilkan karya tulis, baik berupa karya fiksi, seperti novel, cerpen dan puisi, ataupun non-fiksi, seperti makalah, jurnal ilmiah, atau artikel.

Orang awam sering kali menilai bahwa pekerjaan menulis bagi para penulis adalah pekerjaan yang mudah. Padahal sering kali faktanya tidak demikian.

Banyak faktor hambatan, yang membuat seorang penulis merasakan kesulitan dalam melakukan pekerjaannya.

Salah satunya adalah ketika seorang penulis mengalami kebuntuan ide, sehingga tidak dapat menemukan ide untuk menulis, atau menulis namun buntu di tengah jalan hingga tak bisa melanjutkan. Kondisi ini yang kemudian dikenal dengan istilah *writer's block*.

Ketika seorang penulis menghadapi situasi seperti ini, jangankan untuk mulai membuat sebuah karya baru. Kadang untuk membuat sebuah paragraf pun, sangat sulit untuk dilakukan. Seakan-akan apa pun yang ditulis tidak bermakna atau tidak cukup baik untuk sebuah tulisan yang berkualitas.

Bagi penulis pemula, kondisi seperti ini seringkali dianggap sebagai momok yang cukup menakutkan, apalagi bila sedang berhadapan dengan tenggat waktu. Apalagi *writer's block* memang tidak pernah dapat diprediksi kapan munculnya. Sehingga alih-alih menemukan solusi yang tepat untuk menyelesaikannya, mereka malah *overthinking* dan makin sulit untuk keluar dari situasi tersebut.

Padahal, situasi ini sebenarnya adalah sesuatu yang cukup lumrah untuk dialami oleh banyak penulis. Bahkan para penulis terkenal yang sudah menulis puluhan judul buku, mungkin sekali menghadapi *writer's block*. Apabila kita dapat mengenali tanda-tandanya dan mengetahui penyebabnya, maka akan lebih mudah bagi kita untuk mengatasinya.

## **Tanda-tanda Writer's Block**

*Writer's block* tidak hanya ditandai dengan sulitnya seorang penulis dalam merangkai kata dan menuangkannya dalam bentuk tulisan. Ada beberapa tanda-tanda lainnya, seperti sebagai berikut

- Kehilangan Fokus

Ini adalah tanda pertama yang seringkali luput dari perhatian kita. Saat mengerjakan tulisan atau menyelesaikan sebuah karya, terjadi banyak hal yang membuat fokus kita teralihkan, sehingga memaksa fokus dan konsentrasi kita kemudian terbagi dengan hal-hal lain di luar dunia kepenulisan.

Sering kali saat kita mencoba untuk menulis lagi, kita kemudian kesulitan untuk

mengembalikan fokus yang sudah terpecah, karena *feel* yang sudah terlanjur berubah saat kita meninggalkan tulisan kita.

- Kehilangan Motivasi

Kehilangan fokus seringkali menurunkan mood kita dan kehilangan motivasi untuk meneruskan apa yang sudah kita kerjakan. Kita mulai mempertanyakan makna tulisan yang sedang kita buat dan merasa apa yang kita sudah tulis tidak cukup bagus untuk diteruskan. Bahkan lebih parahnya lagi, kita bahkan mulai meragukan kemampuan diri sendiri dan kehilangan motivasi untuk menjadi seorang penulis.

- Mengalami *Brain Fog*

Dilansir dari Healthline.com, *brain fog* lebih familiar dikenal dengan istilah kelelahan otak. Ini adalah sebuah situasi yang disebabkan oleh tingkat stress yang tinggi, perubahan kebiasaan tidur/istirahat, atau pengobatan, yang kemudian menyebabkan kita kehilangan fokus, penurunan konsentrasi, merasa kebingungan atau mengalami masalah dengan ingatan.

Saat mengalami *brain fog* ini, berbagai kosa kata yang kita miliki seakan-akan menguap begitu saja, dan membuat kita kesulitan untuk menulis.

## **Penyebab Writer's Block**

Bila kita sudah mengetahui tanda-tandanya, maka berikut adalah beberapa penyebab yang mungkin menimbulkan situasi *writer's block*.

- Perfeksionis

Kesempurnaan seringkali menjadi obsesi bagi banyak orang, termasuk penulis. Kita sering kali berusaha keras untuk membuat karya kita sesempurna mungkin, sehingga kita kemudian memaksakan diri secara berlebihan.

Keinginan untuk mendapatkan impresi positif dari para pembaca, membuat penulis lebih sibuk memilih kosa kata atau diksi yang terlihat canggih, tetapi lupa apakah diksi atau kosa kata tersebut sudah cukup tepat untuk jenis tulisan yang

sedang dikerjakan. Perfeksionis malah justru membuat banyak penulis terjebak dalam situasi *writer's block*.

- Stres and Kelelahan

Berkaitan dengan poin pertama, perfeksionis juga justru dapat membuat kita kemudian mengalami stress. Merasa kewalahan dengan keinginan dan akhirnya memaksakan diri sendiri untuk tampil menjadi seorang penulis yang baik dan sempurna, membuat kita kemudian merasa lelah, baik secara fisik maupun psikis.

Hal yang kemudian berbalik menjadi bumerang, sehingga kita kesulitan untuk maksimal dalam menghasilkan karya yang baik bagi para pembaca.

## **Solusinya?**

Setelah mengetahui beberapa penyebabnya, mungkin akan lebih mudah bagi kita untuk menemukan solusi yang baik untuk mengatasinya. Tidak perlu memaksakan diri dalam menghasilkan sebuah karya.

Bila memang sudah merasa lelah atau kewalahan, ada baiknya jika kita mengambil jeda waktu sejenak untuk membiarkan tubuh dan otak *refresh*, beristirahat sejenak.

Lakukan hal atau hobi lain yang bisa mengembalikan mood untuk menulis. Membaca salah satunya, karena dengan membaca karya orang lain, akan memberikan *insight* baru yang membuat kita kembali terinspirasi dan termotivasi untuk kembali menulis.

Melakukan perjalanan wisata atau sekadar berkeliling daerah sekitar juga sering kali memberikan kesegaran baru pada pikiran kita, sehingga saat kita kembali, kita mampu menghasilkan sebuah karya yang baik dan dapat dinikmati oleh para pembaca. Selamat mencoba!