



**Judul Buku** : **Psychowriting: Menulis Perspektif Psikologi**

**Penulis** : **Dr. Anas Ahmadi, M.Pd**

**Penerbit** : **Pustaka Pelajar**

**Tahun Terbit** : **2020**

**ISBN** : **978-623-236-079-2**

**Jumlah Halaman** : **166**

Buku ini berfokus pada bagaimana pemahaman tentang psikologi kepribadian dapat membantu seseorang menulis lebih baik dan mengekspresikan diri dengan lebih jujur dan efektif.

Menulis sering dianggap sebagai bakat alami yang hanya dimiliki oleh segelintir orang. Namun, buku ini membantah anggapan tersebut dengan menekankan bahwa menulis adalah keterampilan yang bisa dipelajari dan ditingkatkan melalui pemahaman mendalam tentang

psikologi. Menurut penulis, Sartre, tulisan yang baik adalah yang menyuarakan nilai-nilai humanisme, mencerminkan gerakan ideologis individu atau kelompok.

Buku ini berfokus pada bagaimana pemahaman tentang psikologi kepribadian dapat membantu seseorang menulis lebih baik dan mengekspresikan diri dengan lebih jujur dan efektif.

Menulis dianggap sebagai bakat alami yang tidak dimiliki oleh semua orang. Mereka yang berbakat akan menulis dengan baik, sementara yang tidak berbakat tidak akan pernah menjadi penulis, yang membuat orang yang ingin belajar menulis merasa pesimis. Menurut Sartre, tulisan adalah ekspresi dari gerakan ideologis individu atau kelompok.

Tulisan yang baik, menurutnya, adalah yang menyuarakan nilai-nilai humanisme, sejalan dengan keyakinannya bahwa hidup adalah untuk kebebasan dan manusia harus aktif bergerak dalam hidupnya.

Psikologi adalah disiplin ilmu yang telah ada sejak lama, bahkan sejak sebelum Masehi, lebih dulu daripada ilmu-ilmu seperti sosiologi dan antropologi. Psikologi berfokus pada pemahaman jiwa, pikiran, perasaan, dan perilaku organisme, baik yang sederhana maupun yang kompleks, dan bertujuan memenuhi kebutuhan untuk memahami aspek-aspek ini secara mendalam.

Setelah memahami psikologi kepribadian kita, langkah berikutnya adalah mulai menulis sesuai dengan kecenderungan psikologi tersebut. Memahami psikologi kepribadian membantu kita menulis dengan lebih mudah dan tulisan kita dapat mencerminkan tipe psikologi kita. Eksistensialisme dalam psikologi dianggap radikal karena percaya bahwa perubahan perilaku bergantung pada diri sendiri, bukan orang lain, yang hanya memberikan pertimbangan.

Psikoanalisis menolak psikologi tradisional yang fokus pada kesadaran, sementara psikologi humanistik berusaha menjembatani pandangan psikologi sebelumnya dan lebih merupakan gerakan daripada teori tunggal. Maslow menilai psikologi humanistik sebagai kekuatan ketiga dan menekankan hierarki kebutuhan yang harus dipenuhi yakni, aktualisasi diri, yaitu kebutuhan fisiologis, rasa aman, cinta dan memiliki, harga diri, dan aktualisasi diri.

Psychowriting adalah strategi menulis yang menggunakan perspektif psikologis, menciptakan hubungan timbal balik antara menulis dan psikologi. Meskipun banyak strategi menulis telah

dikembangkan, penggunaan perspektif psikologis dalam menulis masih jarang ditemui dan kurang dikenal oleh masyarakat.

Esensi dari psikologi eksistensial adalah bahwa manusia bertanggung jawab atas keberadaannya sendiri. Kesuksesan dan kegagalan seseorang bergantung pada dirinya sendiri, bukan pada orang lain. Dalam pandangan ini, seseorang adalah subjek aktif dalam hidupnya.

Untuk menjadi penulis yang baik, penting untuk bergaul dengan orang-orang yang juga pandai menulis, karena lingkungan mempengaruhi keterampilan menulis seseorang. Penulisan mencerminkan proyeksi diri penulis misalnya, seorang yang melankolis mungkin menulis karya yang murung dan gelap, atau sebaliknya, tema yang ceria sebagai bentuk proyeksi diri yang berbeda.

Berdasarkan pandangan humanisme, kemampuan menulis dipengaruhi oleh faktor kolaboratif antara diri sendiri dan lingkungan. Misalnya, seseorang yang berbakat menulis tetapi tidak berada dalam lingkungan yang mendukung akan kesulitan mengembangkan bakatnya.

Penulis pemula sering kesulitan menuangkan ide dalam tulisan, salah satunya ditandai dengan butuhnya asupan gizi seseorang. Jika seseorang memahami psikologi, mereka dapat menulis tentangnya secara luas. Namun, tanpa pemahaman ini, menulis akan terasa sulit. Sama halnya, seseorang dapat dengan mudah bercerita tentang Bali jika dia memiliki pengetahuan atau pengalaman tentang tempat itu.

Memulai menulis memang sulit dan terasa menyedihkan, membosankan, serta menjengkelkan, tetapi harus dimulai dari sekarang dengan banyak membaca. Otak manusia seperti rak buku, dan semakin banyak pengetahuan yang diisi, semakin banyak yang bisa ditawarkan.

Jika kita mendengar tempat nongkrong sering dipandang negatif sebagai tempat santai yang tidak bermutu. Namun, banyak ide besar dan penting justru muncul dari tempat-tempat tersebut, seperti warung kopi atau komunitas, di mana diskusi lebih santai dan menyenangkan dibandingkan di tempat formal.

Menulis dengan strategi mengalir seperti sifat air. Menulislah seperti air yang mengalir terus dari hulu ke hilir, dari gunung ke sungai, selalu mencari jalur terendah tanpa henti. Oleh karena itu, teruslah menulis tanpa berhenti, biarkan ide mengalir secara alami.

Psychowriting terdiri dari tiga tahapan yakni, pramenulis, menulis, dan pascamenulis. Tahap pramenulis melibatkan pemahaman psikologi kepribadian Anda, apakah eksistensial, psikoanalisis, behavioris, dan humanistik. Kategorisasi kepribadian ini tidak mutlak tetapi menunjukkan kecenderungan.

Menulis mungkin sulit bagi sebagian orang tetapi mudah bagi yang lain. Menulis bukanlah bakat bawaan, melainkan keterampilan yang memerlukan ketekunan dan latihan. Penulis berpengalaman mencapai keahlian mereka melalui banyak latihan, sesuai pepatah bahwa proses tidak akan mengkhianati hasil.

Menulis bisa menjadi tugas yang sulit atau mudah tergantung pada perspektif individu. Bagi penulis, menulis adalah hal yang mudah, tetapi bagi non-penulis seperti teknisi atau ahli komputer, menulis bisa menjadi tugas yang sangat sulit. Misalnya, mahasiswa olahraga lebih memilih berlari 10 kali mengelilingi lapangan daripada menulis esai tiga halaman. Intinya adalah keinginan untuk menulis.

Jika Anda tertarik untuk membaca buku ini, saya sangat merekomendasikan Anda untuk segera meminjamnya dari Perpustakaan Universitas Pembangunan Jaya. Selamat membaca!

**Oleh** : **Kezia Natali Ekklesia**

**NIM** : **2020041001**

**Program Studi** : **Ilmu Komunikasi**