

# Merakit Tradisi Menulis

**Dwi Budiyanto**

Dosen JPBSI FBS UNY

Email: [dwi\\_budiyanto@uny.ac.id](mailto:dwi_budiyanto@uny.ac.id)

*Mulailah menulis apa saja yang kamu tahu.  
Menulislah tentang pengalaman dan perasaanmu  
sendiri.*

--- **JK. Rowling** [Penulis *Harry Potter*]

**S**etiap kali menjelang libur sekolah, ibu Guru Bahasa yang jelita itu selalu berpesan, “Kalian akan menikmati hari libur yang panjang. Pergunakanlah kesempatan itu untuk menulis karangan, yang sekaligus menjadi PR bagi kalian. Tiga tema yang Ibu pilihkan: Berlibur di Desa, Berkunjung ke Rumah Nenek, dan Berdarmawisata.”

Tema biasa, yang sepertinya sudah menjadi ketetapan turun-temurun. Tapi tahukah Ibu Guru yang jelita bahwa ketiga tema sederhana yang Ibu pilihkan itu seluruhnya rumit semata?

“Aku dilahirkan di Bandung. Masa kecilku kuhabiskan di Bandung. Masa dewasa juga di Bandung. Bagaimana mungkin menulis karangan tentang liburan di desa, sedang aku tidak memiliki desa?”

Tema kedua, juga sama lucunya dengan peristiwa paling lucu di dunia. Sebab yang namanya “rumah nenek”, berada persis sepuluh langkah dari kamarku, terhalang bufet. Di sana pintu rumah nenek, alias kamar nenek karena kami memang hidup serumah.

Lalu bagaimana dengan nasib tema ketiga, yakni Berdarmawisata?

Siang itu, ketika aku pulang sekolah, ayahku sudah menunggu di pintu toko (yang juga pintu rumahku). Dengan kumisnya yang tebal, dan senyumnya yang lebar, ia berteriak lantang, “Bagus! Jadi kau sudah libur, Buyung? Kalau begitu, mulai besok, kaulah yang jaga toko!”

Nasib.

Kisah di atas adalah kisah masa kecil Agus R Sarjono, seorang penulis dan sastrawan terkemuka. Kisah tersebut saya nukilkan secara utuh dari buku *Aku Bisa Nulis Cerpen* karya Joni Ariadinata. Saya ketengahkan kembali untuk mengail ingatan masa kecil kita, terutama saat sekolah. Hampir setiap kita belajar menulis dengan tema yang seragam; dimana pun kita sekolah – asal masih di bumi Indonesia, apakah di kota atau di desa, kita akan disuguhi tema-tema serupa. Persis seperti yang dialami Agus R Sarjono.

*Pertama*, biasanya seseorang akan susah untuk menulis jika bahan yang ditulisnya tidak terlalu dekat dengan dirinya. Hal ini disebabkan tidak ada keterlibatan

psikologis dalam proses menulis. Bagaimana seseorang diminta menulis ‘berlibur ke desa’ sementara seumur-umur ia belum pernah ke desa? Dalam keadaan seperti itu, menulis terasa melelahkan. Energi kita terasa terkuras, baik secara fisik maupun mental.

*Kedua*, akibat tidak adanya keterlibatan psikologis dalam menulis, tulisan yang dihasilkan pun tidak mengalir. Sebaliknya, tulisan terasa kaku dan membosankan. Sudah berjam-jam kita mematut di depan laptop, tetap saja tak pernah bertambah kalimat yang kita susun. Jika pun tulisan itu bertambah bisa dipastikan antar kalimat seakan tidak memiliki tautan dan kohesifitas yang baik. Tulisan yang kita buat seakan berjarak teramat jauh dari diri kita. Ia tidak mewakili pikiran dan jiwa kita. Kalimat-kalimat yang tersusun sekedar sebagai deret kata yang diharapkan mampu memenuhi sebuah halaman. Tak lebih dari itu.

Padahal, jika seseorang berkeinginan untuk menulis, sebenarnya banyak hal menarik yang layak dituliskan. *Nah!* Mari kita bicarakan satu per satu.

### **Kehidupan kita kaya makna**

Kehidupan kita kaya makna. Itulah sebabnya, ia layak ditulis. Ada banyak hikmah dari kehidupan kita yang – boleh jadi – tidak dialami semua orang. Padahal, ia layak dibagi pada orang lain melalui tulisan. Pengalaman menghadapi siswa-siswa di kelas dapat dituangkan menjadi tulisan inspiratif. *Celoteh-celoteh* anak terkadang memuat kelucuan alami sekaligus daya gugah bagi orang dewasa, sehingga sangat pantas ditulis. Pengalaman berkeluarga juga memiliki potensi yang

sama. Tidak sekedar itu saja, kekonyolan yang dilakukan setiap hari pun mampu menghibur orang lain ketika dituliskan.

Nah. Mudah bukan? Ternyata ide menulis dapat ditemukan dalam kehidupan sehari-hari. Lalu apa lagi yang menjadi penghalang untuk menulis? *Pertama*, kita merasa susah untuk menemukan ide karena beranggapan tidak ada yang bermakna dari kehidupan yang pernah dialami. Inilah yang menyebabkan ide tidak berkembang ketika hendak menulis. Celoteh anak yang pernah terjadi, misalnya, kita anggap sebagai peristiwa biasa. Ia terasa tidak cukup bermutu untuk ditulis dan dibaca orang lain.

*Kedua*, setiap peristiwa yang pernah terjadi tidak segera disusul dengan pemaknaan. Ini yang menjadikan sebuah peristiwa hanya sekedar peristiwa. Oleh karena itu, untuk mengikat sebuah peristiwa agar menjadi ide bermutu, ia harus dimaknai. Dengan cara ini, peristiwa yang pernah dialami akan diubah menjadi gagasan-gagasan inspiratif. Nah, dengan demikian, sebuah gagasan yang layak untuk dituliskan merupakan hasil pemikiran dan perasaan penulisnya. Inilah yang menjadikan gagasan kita menjadi lebih berbobot dan bermutu.

Tulisan-tulisan Neno Warisman dalam buku *Matahari Odi Bersinar karena Maghfi* sebenarnya merupakan kisah-kisah tentang beberapa peristiwa yang pernah dialami dan diketahui Mbak Neno pada 2000 – 2003. Kelihatannya sederhana saja. Akan tetapi, tulisan-tulisan itu berubah menjadi gagasan inspiratif karena disertai pemikiran dan pemaknaan yang kuat. Dalam satu bagian buku itu Mbak Neno menjelaskan tentang proses

kreatifnya. “Semua itu terjadi pada tahun 2000–2003. Walau tidak intens benar, saya terus menuliskan kisah-kisah ajaib anak-anak sendiri, beberapa tentang orang-orang dekat, dan siapa saja yang sempat lewat dan mengilhami saya menulis. Tidak selalu orang, kadang benda, kadang makhluk, kadang peristiwa, bahkan kadang pikiran di benak saya sendiri.”

Dari Mbak Neno kita belajar. Sebenarnya ide dapat diperoleh darimana saja. Kehidupan kita kaya makna. Kita hanya perlu berpikir agar peristiwa keseharian kita menjadi gagasan inspiratif. Kalau kita mencermati tulisan-tulisan bernas Mbak Neno, kita akan menemukan kayanya gagasan di dalamnya. (*Seorang sahabat pernah meminjam buku Mbak Neno itu dari saya. Ia seorang lelaki. Begitu selesai menyelami lembar demi lembar buku itu ia mengatakan, “Saya meneteskan air mata ketika membaca bab sekian.” Subhanallah! Semoga setiap kesadaran yang diperoleh pembaca buku itu menjadi tambahan pahala bagi penulisnya.*)

Mbak Neno sering memulai tulisan dari kisah-kisah menarik tentang apa saja, seperti pertanyaan kritis anak-anaknya, kelakuan anak-anak, atau kegelisahan yang tiba-tiba dirasakan. Menariknya, kisah-kisah itu tidak berhenti hanya pada penggambaran kejadian demi kejadian dalam satu urutan waktu. Ia menambahkan gagasan, memperkaya dengan pemikiran, dan menajamkannya dengan refleksi yang tulus. Itulah sebabnya, tulisan-tulisan beliau dalam *Matahari Odi Bersinar karena Maghfi* mampu menggugah sekaligus mengubah pembacanya.

Saya akan kutipkan testimoni dari Mas Fauzil Adhim, penulis buku *Positive Parenting*, tentang tulisan-

tulisan Mbak Neno. “Mbak Neno, selalu saja ada yang membuat saya harus menangis, berpikir, dan menerawang tentang alangkah masih kurangnya saya belajar menjadi orang tua setiap kali baca tulisan-tulisan *Njenengan*. Di buku ini (*Matahari Odi Bersinar karena Maghfi*, pen.), saya merasakan setiap tulisan benar-benar berbicara, hidup, dan menyentuh. Membaca buku ini seperti mendengar penuturan langsung Mbak Neno yang selalu ekspresif dan bercahaya. Kalau boleh saya bilang, ini bukan buku seorang penulis. Namun, ini adalah goresan seorang ibu yang ingin betul-betul menanam hati anak-anaknya. Tulisan seperti inilah yang sekarang ini kurang. Karena itu, menulis, menulis, dan menulislah. Dunia sedang menunggu.”

Tulisan Mbak Neno menjadi mengalir karena ia menulis dari hati. Ia menuangkan pengalaman-pengalaman yang menjadikan jiwanya lebih kaya. Ia menulis sebagai seorang ibu yang memiliki visi dan harapan besar akan generasi masa depan. Kita telah bicarakan tentang hal ini di bagian pertama. Sekarang kita menemukan contoh penulis yang menuangkan gagasannya dengan hati dan ketulusan. Seperti ditulis Mas Fauzil Adhim, tulisan yang lahir dari ketulusan hati dan ketajaman visi sangatlah sedikit. Ceruk ini harus diisi jika kita ingin melakukan banyak perubahan. Paling tidak perubahan dalam diri sendiri. *Wallahu a'lam bish-showab*.

Apakah kita tidak memiliki kisah-kisah ajaib tentang anak-anak di rumah? Saya yakin setiap kita memiliki kisah-kisah menarik. Masalahnya, bagaimana menjadikan kisah-kisah yang menarik itu menjadi inspiratif. Nah, mulailah menuliskan kisah-kisah yang

Anda miliki. Jangan biarkan peristiwa-peristiwa itu hilang oleh lapuknya memori kita untuk mengingatnya. Tuliskan! Setelah itu per kaya dengan gagasan, pemikiran, dan perenungan yang dalam. Per kaya tulisan Anda dengan gagasan, pemikiran, dan perenungan itu. Selebihnya kita belajar bagaimana mengemas gagasan dalam tulisan kita agar memikat hingga titik terakhir. (*Insyah Allah, bagaimana mengemas gagasan akan dibicarakan dalam bab berikutnya*).

Di TKIT Salman Al-Farisi 2 Yogyakarta, kami ingin membuktikan bahwa guru dan orangtua mampu menuangkan gagasan dengan baik. Tidak sekedar mampu menulis dan membuat buku. Dalam program *Sekolah Menulis* yang ditujukan untuk guru dan orangtua, mereka dipacu untuk melahirkan gagasan-gagasan inspiratif melalui tulisan yang secara rutin dipublikasikan melalui buletin sekolah *Anak Salman*. Memang benar. Setiap kita – *insyah Allah* – mampu menulis. Para orangtua dengan antusias bercerita tentang hubungan mereka dengan anak-anak, menyerap hikmah dari dalamnya, lalu menuangkannya dalam tulisan.

Nah, salah satu hasil tulisan orangtua siswa saya sampaikan di bawah ini.

## Janjian Bunda denganku Mana?

Oleh: Silvia Aryani

**H***ampir setiap Kamis pagi saya selalu membayangkan aktivitas yang sangat padat. Betapa tidak? Pukul 5.20 saya harus sudah berangkat ke stasiun. Maklum saja saya harus menempuh perjalanan Yogya-Solo setiap hari. Saya tidak mungkin melewatkan 5 menit saja. Lengah 5 menit dapat membuat saya ketinggalan kereta. Jika sudah tertinggal*

*kereta, saya bisa menunggu kereta berikutnya satu hingga dua jam lagi. Tentu itu tidak menyenangkan sama sekali. Itulah sebabnya, pagi-pagi benar saya harus sudah melesat ke stasiun.*

*Hari masih gelap. Saya sudah harus berangkat. Kadangkala anak-anak bertanya. Mereka merasa belum layak berangkat sepagi itu. “Bunda mau kemana?” tanya mereka.*

*“Kerja, sayang,” jawab saya singkat.*

*“Kenapa Bunda berangkat kerja, kan masih malam.” Saya hanya terdiam. Melemparkan senyum lalu bergegas pergi setelah mencium anak-anak. Saya harus segera sampai di stasiun. Pukul 5.45 naik kereta. Setiap Kamis, saya selalu lebih serius dari hari-hari lainnya. Itu karena terlalu banyak kegiatan yang harus saya jalani setiap Kamis. Yah, setiap Kamis. Waktu di tempat kerja terasa padat dan sempit saja bagi saya. Pukul 7.00 – 9.00 konsultasi skripsi. Pukul 9.15 kursus bahasa, dan seterusnya. Kadang saya berpikir, kapan waktu untuk keluarga dan anak-anak.*

*Hatta berkali-kali harus kecewa karena kurang mendapat perhatian. Setiap dimintai persetujuan ataupun ide tentang gambarnya, saya hanya memberi respon seadanya. Saya kurang antusias. Mungkin dia merasa diabaikan. Penasaran, suatu ketika Hatta bertanya. “Ngapain sih, Bunda?”*

*“Ini lho, Bunda lagi nyatet kegiatan bunda seharian nanti. Banyak ya..” jelas saya. Hatta mengambil agenda saya dan mulai membolak-balik halaman yang penuh dengan tulisan itu.*

*“Bunda sibuk sekali ya..Ini apa aja isinya?” tanyanya penasaran.*

*“Oh, ini, Bunda janji dengan murid Bunda. Lalu Bunda harus ikut kursus bahasa sampai jam 12,” saya terdiam sejenak, lalu kembali menerangkan, “Setelah itu ada kuliah. Selesai ngajar, Bunda harus segera ke stasiun buat ngejar kereta jam 3 sore.” Aku tutup penjelasanku. Hatta*



terdiam. Dahinya berkerut, seakan ada sesuatu yang dipikirkannya.

“Kenapa?” Saya ingin tahu apa yang dipikirkan anak lelakiku itu.

“Hatta mana?” tanyanya. Saya kaget dengan pertanyaan yang tak terduga itu. Bingung.

“Maksud Hatta?”

“Iya, ada gak janji Bunda dengan Hatta?” Saya semakin kaget. Ada rasa bersalah yang tiba-tiba saya rasakan begitu kuat. Protes Hatta tidak dibuat-buat. Ia ungkapkan dari hati. Wajarlah jika pertanyaannya hari itu benar-benar menohok hati bundanya. Jika anak-anak mampu menyampaikan pesan apa adanya, kita sebagai orang dewasa juga terlatih untuk berkilah. Nah, itu pula yang saya lakukan.

“Oh, kalo janji dengan Hatta gak perlu ditulis. Kan Bunda pasti ingat..” kata saya dengan over percaya diri soal daya ingat. Di saat yang sama, saya tiba-tiba merasa bersalah karena agenda lebih didominasi untuk orang lain daripada untuk Hatta. Ada sih, beberapa kegiatan bersama anak. Jalan-jalan, rekreasi, rapat komite, pendampingan, ataupun pengajian sekolah. Tapi prosentasenya sangat tidak proporsional.

“Ehm, gitu ya..” Hatta sepertinya mengerti. Begitu dugaan saya. Saya sedikit lega karena pemakluman anak pertama saya itu. Betapa tidak, Hatta mengakui bahwa ibundanya memiliki daya ingat super hebat sehingga tidak perlu mencatat seluruh janji-janjinya dengan sang anak. Sungguh, saya merasa lega dengan kepehaman yang dimiliki Hatta, sekaligus bangga dengan pengakuannya.

Sampai...

Tiba-tiba ia melempar pertanyaan susulan.

“Tapi, kenapa kemarin Hatta salah pakai seragam sekolah kalau ingatan Bunda hebat?” tuduh Hatta. Gubrak!

Wajah saya pias. Malu rasanya berdiri di depan Hatta. Hari itu saya belajar banyak dari celoteh-celoteh Hatta. Ah,

*orangtua selalu minta dipahami anak-anaknya. Kapan kita ganti memahami mereka? []*

Kita menemukan celoteh anak yang lucu, logika-logika anak yang tak terduga, pertanyaan-pertanyaan yang nakal – yang kadang membuat sebagian orangtuanya kelabakan tidak mampu menjawab, atau ketulusan mereka yang kadang membuat kita menangis. Para orangtua di TKIT Salman Al-Farisi mencoba menuangkannya. Kisah-kisah yang terpendam itu akhirnya tergalil dan terpublikasikan melalui buletin sekolah.

Saya teringat pesan JK. Rowling [Penulis *Harry Potter*], “Mulailah menulis apa saja yang kamu tahu. Menulislah tentang pengalaman dan perasaanmu sendiri.” Nah, tunggu apa lagi, segera tuliskan pengalaman dan perasaanmu. Ide itu tidak jauh dari diri kita. Ia ada dalam diri kita.

### **Mengikat yang dibaca**

Selain menuliskan pengalaman-pengalaman kita yang kaya makna, ide-ide tulisan dapat juga dipungut dari buku-buku yang dibaca. Buku memberikan sumbangan gagasan dan pencerahan pada kita. Ia memberi gizi pada pikiran dan jiwa kita. Sayangnya, kita jarang mengikat apa yang dibaca dalam bentuk tertulis. Akibatnya, pengaruh kegiatan membaca tidak terlalu besar dirasakan. Tentu hal ini patut disayangkan.

Apa yang dapat kita manfaatkan dari kegiatan membaca untuk meningkatkan kemampuan menulis?

*Pertama*, kegiatan membaca memantik ide-ide baru dan segar untuk dituliskan. Akibat membaca beberapa buku, seseorang tergerak untuk menulis. Ide-ide yang diperoleh dapat diikat menjadi tulisan yang memikat dan mencerahkan orang lain. *Kedua*, ide-ide tersebut dapat dimanfaatkan untuk memperkaya pemikiran dan perenungan terhadap pengalaman-pengalaman yang akan ditulis. Artinya, jika kita ingin menuangkan pengalaman kita secara tertulis, ide-ide yang diperoleh dari membaca dapat digunakan untuk menambah kualitas gagasan dan mutu tulisan. Bacaan kita akan buku-buku parenting, misalnya, dapat memperkaya tulisan tentang kisah-kisah kita bersama anak.

*Ketiga*, membaca mampu menambah perbendaharaan kata. Dari membacalah seseorang akan memperkaya kosakata. Perbendaharaan kata yang banyak akan membantu penulis mengungkapkan gagasan-gagasannya. Semakin sedikit kosakata yang dikuasai semakin susah seseorang untuk menuangkan gagasan yang dimilikinya dalam bentuk tulisan. Itulah sebabnya, Stephen Krashen dalam *The Power of Reading: Insights from the Research* (1993) menjelaskan bahwa tulisan yang baik hanya dapat dilahirkan dari orang yang banyak membaca.

Menuliskan hal-hal yang diserap dari buku perlu dibiasakan. Saya teringat perkataan Ali bin Abi Thalib ra., “*Ikatlah ilmu dengan menuliskannya.*” Nah, apa yang diserap dari buku? Gagasan. Gagasanlah yang harus diikat dengan menuliskannya kembali. Kita harus menelusuri alinea demi alinea untuk dapat menyerap gagasan. Dalam hal ini dibutuhkan kesabaran dan ketelitian ketika seseorang membaca buku.

Lalu bagaimana kita mengikat gagasan yang telah diserap dari sebuah buku? Sebelum menjawab pertanyaan ini, perlu saya tegaskan bahwa gagasan yang diikat merupakan pemahaman yang diperoleh dari proses pembaca. Sekali lagi, gagasan yang dimaksud adalah pemahaman (*comprehention*). Karena gagasan itu berupa pemahaman, penulisannya akan lebih kuat apabila dilakukan dengan menggunakan bahasa sendiri. Ini dilakukan sekaligus untuk mengukur seberapa banyak pemahaman yang dapat diserap dan diikat. Dengan menggunakan bahasa sendiri, tulisan juga terasa lebih mengalir, tidak terasa kaku, dan enak untuk dibaca.

Diperlukan keberanian untuk mengungkapkan gagasan yang diserap dari buku dengan menggunakan kalimat sendiri. Kadang kita merasa ragu dengan apa yang ditulis. Kita merasa tidak yakin. Apakah pemahaman yang ditulis sudah benar atau malah mengalami salah konsep? Hilangkan keraguan itu. Tuliskan saja pemahaman yang diperoleh dengan keyakinan akan kebenarannya. Jika *toh* ternyata kita mengalami salah konsep – *insya Allah* – itu jauh lebih baik. Yakinlah, suatu ketika akan ada orang yang akan mengoreksinya. Bayangkan jika salah konsep yang kita alami tidak pernah tertulis sama sekali. Kesalahan itu akan menggumpal dalam diri kita. Menjadi penyakit dalam diri yang tak mudah terdeteksi. Alhasil, tuliskan pemahaman yang diperoleh dari membaca buku.

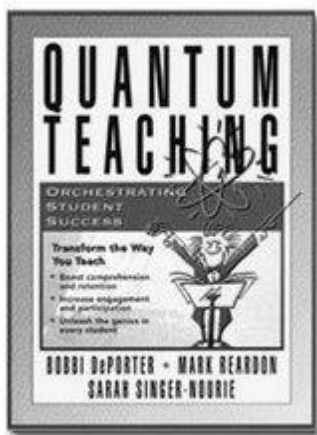
Saya akan tunjukkan contoh tulisan yang diserap dari beberapa buku. Pak Hernowo, penulis Mengikat Makna dan beberapa buku lain, sering sekali membagi tulisan setiap kali selesai membaca buku-buku bergizi. Kebiasaan itu terus dijaga hingga saat ini. Meskipun

beliau membicarakan buku-buku berat, gaya yang dipilih adalah gaya personal. Akibatnya, tulisan yang dikemasnya terasa menarik, luwes, mengalir, dan bernas. Salah satu tulisan yang saya tampilkan di bawah ini, beliau *up load* di facebook.

Menjadi Guru yang Bercahaya?  
The Learning Revolution Part 12  
24 April 2010 jam 5:40

*Jangan salah membaca judul catatan saya ini ya? Karena huruf “b” dan “c” amat dekat letaknya, dan siapa tahu “c” tampak seperti “b”, ujung-ujungnya, bisa jadi, “c” dalam kata BERCAHAYA tergantikan oleh “b”. Berabe kan? He-he-he.... Tak ada seorang manusia pun yang ingin menjadi guru yang berbahaya bagi murid-muridnya.*

*Entah kenapa saya suka sekali dengan metafor cahaya.*



*Mungkin gara-gara dahulu pernah menikmati pembacaan ayat-ayat suci yang dilantunkan Cak Nun—sapaan akrab budayawan Emha Ainun Nadjib—di Pesantren Zaituna, Bantul, Yogya, miliknya. Waktu itu Cak Nun melantunkan ayat-ayat Al-Quran di Surah An-Nur—khususnya ayat ke-35. Dan sepengetahuan saya, Cak Nun sendiri pernah menciptakan puisi-indah berjudul—kalau tak salah ingat—“Cahaya Maha Cahaya”. Suaranya yang berat*

*begitu berwibawa di tengah keheningan yang syahdu. Saya terpesona!*

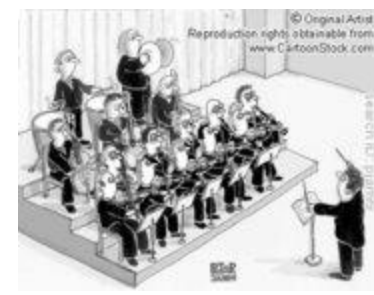
Atau mungkin juga saya menyukai metafor cahaya ini gara-gara pengalaman dan ucapan Imam Syafi'i yang saya abadikan di halaman 58 buku catatan haji saya, *Terapi Hati di Tanah Suci*: "Diriwayatkan bahwa Imam Syafi'i berkata, 'Aku mengadukan perihal keburukan hafalanku kepada guruku, yang bernama Imam Waki' bin Jarrah. Guruku lalu berwasiat agar aku menjauhi maksiat dan dosa. Guruku juga berkata, "Muridku, ketahuilah bahwa ilmu itu adalah cahaya (nur). Dan cahaya Allah (nurullah) tidak akan diberikan kepada orang-orang yang suka berbuat maksiat.'" Kata-kata guru Imam Syafi'i itu membekas sangat dalam di dalam diri saya hingga kini.

Atau mungkin juga—sebagaimana pernah saya sampaikan dalam catatan saya sebelum ini—dikarenakan buku *Quantum Learning* dan, tentu saja, *Quantum Teaching*. Dalam buku *Quantum Teaching*, saya menemukan endorsement menarik yang berasal dari salah seorang penggagas lahirnya buku sangat unik dan menarik *Chicken Soup for the Soul*, Jack Canfield. Dia berkata tentang *Quantum Teaching*, "Untuk guru-guru yang telah kehilangan idealisme, gairah, cinta mengajar yang pernah mereka miliki, saya menganjurkan untuk membaca *Quantum Teaching*. Buku ini akan mengubah kembali **api** dalam diri Anda—juga diri siswa Anda."

Perhatikan kata "api" dalam deretan kata-kata Canfield itu. "Api" di sini mungkin dapat dipadankan dengan semangat dan gairah baik ketika seseorang sedang mengajar maupun belajar. Atau, "api" juga dapat dipadankan dengan "cahaya"—tentu,

cahaya yang terang benderang dan berkobar-kobar membara. Ketika saya membaca *Quantum Teaching*, saya merasakan sekali kebenaran kata-kata Canfield. Dalam setiap bab, saya tentu diajak untuk menciptakan terlebih dahulu di benak saya sesuatu yang "wah" karena bab-bab dalam *Quantum Teaching* senantiasa diawali dengan kata, "Bayangkanlah....." Bagi saya,

trik ini sangatlah menarik karena pikiran saya lantas mengimajinasikan sesuatu yang hebat dan berkesan di dalam sebuah kegiatan belajar-mengajar.



*Sekarang, coba Anda bayangkan apa jadinya jika Anda berkali-kali mengimajinasikan menjadi guru yang bercahaya—jangan keliru "berbahaya" lho? Dan guru yang saya maksud di sini bukan hanya guru yang mengajar di sebuah kelas di sekolah. Guru di sini saya artikan secara cukup luas—ya pendidik, ya orangtua, ya Anda sendiri yang mengajari diri Anda, atau siapa saja ketika Anda menjadi bos di sebuah perusahaan, menjadi pemimpin di suatu organisasi, menjadi seorang tokoh panutan di dalam komunitas sosial, menjadi pembimbing dalam sebuah konseling, dan menjadi pemberi materi tentang apa saja. Sekali lagi, coba bayangkanlah seperti apa sesungguhnya menjadi gurus yang bercahaya menurut Anda?*

*Menurut Quantum Teaching, guru yang bercahaya bagaikan pemimpin orkestra yang andal dan berwibawa. Anda bagaikan seorang konduktor simfoni yang piawai dalam menghasilkan nada-nada terbaik dari setiap musisi, dari setiap instrumen, dan bahkan dari ruang konser. Anda juga piawai mengubah kesuksesan—semua instrumen (murid) berhasil mencuatkan potensi-uniknya. Anda juga sangat peka dalam memperhitungkan segala sesuatu yang ada di dalam kelas (ruangan) Anda—setiap kata, pikiran, tindakan, asosiasi, dan individu. Semua itu Anda sinergikan secara apik dengan lingkungan dan rancangan kurikulum. Dan, akhirnya, Anda berhasil menyajikan (mempresentasikan) semua materi Anda secara sangat profesional.*

*Sudahkah Anda menjadi guru yang bercahaya? Jika belum, berhasillah Anda membayangkan sesosok guru yang bercahaya di dalam benak Anda?[]*

Tidak sekedar dari buku yang kita baca, tetapi film yang ditonton, pertunjukkan yang disaksikan, atau apapun yang menarik perhatian kita untuk dituliskan sangat memungkinkan dijadikan pemantik untuk melahirkan ide dan memperkaya gagasan. Jika kita memiliki komitmen terhadap kebenaran, apapun yang sedang kita lakukan dapat memunculkan ide-ide menarik dan inspiratif.

Jika selama ini kita mengapresiasi sesuatu – apakah buku, film, pertunjukkan, pameran, dan sebagainya – hanya melalui tradisi lisan, mulai sekarang ubahlah menjadi tradisi tulis. Tuliskanlah! Kita akan memperoleh manfaat yang besar dari kebiasaan ini. *Pertama*, pemahaman kita akan menancap lebih kuat. Pemahaman itu akan beranjak dari *short term memory* ke arah *long time memory*. Hal ini terjadi karena pemahaman itu diikat melalui tulisan. *Kedua*, kita akan lebih mudah untuk mengevaluasi pemahaman yang kita serap. Saya pernah mendapat kiriman pesan dari seseorang yang mengoreksi penulisan hadits yang tercantum dalam salah satu buku saya. *Alhamdulillah*. Saya sangat bersyukur atas masukan itu. Seandainya saya tidak menuliskannya, barangkali saya akan mengalami salah konsep selamanya.

*Ketiga*, dengan menuliskan apa yang pernah kita alami, sebenarnya, kita sedang membagi pengalaman, pemahaman, sekaligus perasaan kita pada orang lain. Ada banyak orang yang membaca buku karena tertarik dari ulasan buku yang ditulis orang lain. Beberapa teman tertarik membaca novel *Hafalan Surat Delisa* karya Tere Liye, *Ayat-ayat Cinta*-nya Habiburrahman Al-Shirazy, atau *Laskar Pelangi*-nya Andrea Hirata bukan karena tertarik sejak awal. Beberapa di antara mereka tertarik setelah membaca kupasan dan resensi buku-buku itu. Demikian halnya ketika saya tertarik untuk menyaksikan film *3 Idiot*. Saya ingin menonton film itu karena resensi yang dimuat di sebuah surat kabar nasional. *Wallahu a'lam bish-showab*.



## **Tuliskan kegelisahanmu**

Mereka yang memiliki komitmen kuat untuk menyampaikan kebenaran seringkali mengalami banyak kegelisahan. Kegelisahan yang terkelola dengan baik seringkali melahirkan pemikiran-pemikiran matang. Itulah sebabnya, banyak tulisan dan buku lahir karena kegelisahan. Kondisi anak-anak, keluarga, suami atau istri di rumah, tempat kerja, lingkungan, masyarakat, tradisi, dan sebagainya dapat memunculkan kegelisahan. Biasanya kegelisahan muncul karena ada ketimpangan antara realita dengan kondisi yang seharusnya.

Jika Anda mengalami kegelisahan segera kelola dengan baik. Bagaimana caranya? *Pertama*, cobalah untuk memikirkan solusi atas kegelisahan itu. Carilah data-data yang lebih akurat, referensi yang menunjang, atau pendapat sejumlah pakar terkait dengan permasalahan yang dirasakan. Olah ide dan pemikiran itu sehingga menjadi lebih matang. Misalnya, Anda menemukan gejala rendahnya partisipasi orangtua terhadap aktivitas anak di sekolah. Sekolah seakan tak ubahnya sebagai tempat penitipan anak. Anda merasa gelisah dengan hal itu. Anda merasa ada sesuatu yang tidak benar dalam gejala itu.

Seandainya kegelisahan itu muncul dari keprihatinan dan komitmen yang kuat untuk melakukan kebaikan, *insya Allah*, ia akan melahirkan dorongan yang kuat untuk menemukan solusi dan jawaban-jawabannya. Apa yang selanjutnya dapat dilakukan? Memastikan validitas data. Benarkah ia menjadi gejala yang mengkhawatirkan ataukah sekedar kecenderungan kita yang gemar melakukan generalisasi? Setelah itu, berselancarlah untuk menemukan pemikiran-pemikiran

yang relevan melalui buku. Boleh jadi kita akan menelusuri gagasan Andy Miller dalam *Teachers, Parents, and Classroom Behaviour* (2003) atau Garry Hornby dalam *Parental Involvement in Childhood Education: Building Effective School-Family Partnerships* (2011), atau bacaan-bacaan lain yang relevan. Dapat pula kita mendengar pendapat orang lain tentang hubungan orangtua dan sekolah atau guru. Pemikiran-pemikiran itu lalu dimatangkan.

*Kedua*, setelah pemikiran itu dianggap matang, gagasan yang diperoleh dapat segera dituliskan. Boleh jadi proses yang terjadi tidak serumit penggambaran yang saya berikan. Sangat memungkinkan kita sudah dapat memberikan penilaian yang matang, tanpa harus menelaah lebih dalam, karena pemahaman telah dimiliki. Setiap orang memiliki pengetahuan dasar (*prior-knowledge*) yang sebenarnya dapat digunakan untuk menganalisis dan menemukan jawaban atas kegelisahan yang dirasakan. *Wallahu a'lam*.

Kegelisahan saya melihat beberapa kasus yang terjadi pada pola komunikasi keluarga muda aktivis kampus, memantik untuk mengupasnya dalam tulisan-tulisan pendek. Apapun yang saya baca seakan mendukung pemikiran-pemikiran yang ber-*seliweran* di kepala. Padahal, buku yang dibaca tidak berkaitan secara langsung dengan gagasan yang sedang dipikirkan. Entahlah. Saya tidak bisa menjelaskannya secara ilmiah. Boleh jadi dengan kegelisahan yang kuat, pikiran kita menjadi lebih fokus. Ketika membaca *feature* tokoh di harian *Kompas* (22/11/2005) tentang Ratmini Soedjatmoko, istri mendiang Dr Soedjatmoko (1922-1989), kisah hidupnya memperkaya inspirasi. Dari sana



Agar ada cinta maka berilah cinta. Inilah rumus umumnya. Sekali lagi, jika kita ingin abadi dalam bilik kerinduan jiwanya, mencintai adalah pekerjaan yang harus dilakukan untuknya. Cinta dengan penuh ketulusan. Cinta yang mampu menciptakan kesan mendalam. Cinta yang menganugerahkan banyak hal. Bukannya cinta yang dipenuhi tuntutan pada kekasih kita, istri kita. Jika bahasa menuntut yang menghiasi hari-hari bersama dalam keluarga lebih dominan, tentu akan ada yang tertekan. Tuntutan membuat mereka terbelenggu. Padahal, cinta justru menganugerahkan sesuatu untuk meningkatkan kapasitas kekasih kita.

Lihatlah apa yang diungkapkan Ratmini Soedjatmoko: *Dia adalah suami yang baik, guru yang baik, teman yang baik. Dari sebelumnya saya yang apolitik sampai mengerti politik, lingkungan hidup, dan humanisme.* Para suami memiliki pekerjaan untuk memberi atau menganugerahkan. Dampak yang muncul adalah kesan mendalam. Istri akan menempatkan suami tidak sekedar sebagai suami yang baik, tetapi mungkin predikat lain, sesuai dengan apa yang diberikannya. Kita, para suami, akan memiliki tempat yang lebih bermakna di hati istri kita masing-masing.

Maka dalam catatan sejarah, bersama Rasulullah *shallallahu 'alaihi wassallam* Aisyah tumbuh tidak sekedar sebagai seorang istri, tetapi sekaligus menjadi telaga ilmu, tempat semua orang merujuk gagasannya. Potensinya tertumbuhkan oleh keberadaan sang suami, Rasulullah.

Ironinya, ada banyak wanita-wanita cerdas tapi begitu mereka menikah, ruang geraknya menjadi sempit. Peluangnya untuk menjadi yang lain kandas, dan mereka terpuruk sekedar memperoleh predikat sebagai seorang istri. Potensinya tidak dikembangkan, sebab suaminya hanya menempatkan dirinya (sekedar) sebagai suami.

Ada pula yang lain, para suami sekedar menjadi suami dan tidak menjadi pecinta yang memiliki kesan kuat di hati istri mereka. Kembali perlu kita kenang pribadi pejuang yang sangat memahami keberadaan istri sebagai sumber energi perjuangannya. Bung Tomo. Beliau sangat menyadari bahwa cinta sang istri adalah tenaga yang menggerakkan semangatnya. Maka sang istri, Sulistina Soetomo, membaca gerak cinta suaminya. Dan, ia membalas cinta itu dengan cinta: mereka saling memberi. Oleh karena itu, ketika pengobar *arek-arek Suroboyo* itu meninggal, Sulistina sangat kehilangan.

Langit jiwanya berduka. Dalam surat panjangnya ia ungkapkan kesan mendalamnya kepada Bung Tomo.

*Mas Tom, ada satu yang ingin kukatakan dalam surat panjang ini. Dalam kehidupan rumah tangga kita, aku rasakan kebahagiaan suami istri. Aku bangga menjadi istrimu. Aku bangga menjadi pendampingmu. Engkau selalu membahagiakan aku, bagaimana pun sulit kehidupan kita. Tak pernah engkau risaukan.*

*Mottomu: **put your wife on a pedestal** benar-benar Mas Tom lakukan. Mas Tom engkau benar-benar seorang suami yang patut menjadi teladan. Ketika kau tiada, aku membuka dompetmu. Aku menangis ketika menatap fotoku di dompet itu. Aku tak pernah menggeledah dompetmu sebelumnya. Di bawah fotoku yang tersenyum itu ada tulisan: **iki bojoku** (ini istrinya). Sedang pada foto lain kau tuliskan: Tien istri Tomo.*

*Orang mengatakan bahwa Bung Karno adalah seorang yang romantis di samping sebagai pemimpin. Dan, aku berani mengatakan Mas Tom adalah suami yang amat romantis. Mas Tom adalah seorang pahlawan sekaligus seorang pecinta besar: **you are a hero, a patriot, a great lover**, sampai hari akhirmu.*

Maka, disebabkan oleh cinta kehidupan keluarga kita akan jauh lebih bermakna. Cinta yang terus bergerak: dari memberi perhatian menuju proyek pengembangan diri kekasih kita. *Wallahu a'lam bish-showab*. Sebait sajak dari Iqbal menarik untuk kita jadikan bahan renungan.

*Oleh cinta, sang pribadi kian abadi.*

*Lebih hidup, lebih menyala, lebih berkilau.*

**(Sir. Muhammad Iqbal)**

**(28/11/05)**

pagi hari bersama iringan lagu *you raise me up*

Nah, jangan biarkan kegelisahanmu menjadi penyakit. Kelolalah dengan baik agar menjelma menjadi pemikiran yang kuat, lalu sampaikan melalui tulisan yang memikat. Sebagai pembiasaan, apapun kegelisahan yang Anda rasakan usahakan untuk dituliskan. Sekali

lagi, langkah ini dilakukan untuk menumbuhkan tradisi menulis. Bentuk tulisan bisa apa saja. Apakah sebuah tulisan dengan gaya personal – layaknya sebuah catatan harian, atautkah dalam bentuk tulisan kreatif, seperti puisi atau cerita pendek. Apapun bentuknya, jangan biarkan kegelisahan itu hanya menjadi kegelisahan yang menyesakkan dada dan menumpulkan pikiran.

Bagaimana? Saya yakin Anda mampu mewujudkannya.

### ***Plong! Semua bermula dari menulis***

Beberapa studi menyebutkan bahwa menulis memiliki pengaruh pada kesehatan seseorang. James W Pennebaker dalam *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions* (Peterson Marsh and The Guilford Press, 1990)<sup>1</sup> menjelaskan bahwa menulis tentang pengalaman yang mengganggu secara psikologis, dan mungkin juga secara fisik, ternyata cukup menguntungkan. *Pertama*, menulis tentang pikiran dan perasaan terdalam tentang trauma yang mereka alami menghasilkan suasana hati yang lebih baik, pandangan yang lebih positif, dan kesehatan fisik yang lebih baik. Penelitian dilakukan pada mahasiswa yang dibagi dalam tiga kelompok; mahasiswa yang menuliskan emosi mereka saat kegiatan menulis berlangsung, mereka yang hanya menuliskan fakta yang terkait dengan trauma mereka, dan mereka yang menulis tentang fakta dan melepaskan emosinya yang terkait dengan trauma tersebut.

---

<sup>1</sup> Sepengatahuan saya buku ini telah diterjemahkan oleh penerbit Mizan dengan judul *Ketika Diam Bukan Emas: Berbicara dan Menulis sebagai Terapi*. Terbit pertama kali pada Agustus 2002.

Atas izin relawan penelitian, peneliti melakukan evaluasi terhadap kesehatan mereka dengan cara menghitung frekuensi mereka berkunjung ke klinik kesehatan karena sakit sesudah masa percobaan dibandingkan dengan masa sebelumnya. Hasilnya mencengangkan. Ternyata, mahasiswa yang menuliskan pikiran dan perasaan mereka yang terdalam tentang trauma yang menimpa mereka, menunjukkan adanya penurunan kunjungan ke klinik kesehatan yang cukup mengesankan dibanding dengan yang tidak menuliskan trauma yang mereka alami.

*Kedua*, menuliskan suasana hati dapat meningkatkan kekebalan tubuh. Kembali James W Pennebaker, Ph.D melakukan eksperimen sederhana. Selama empat puluh hari berturut-turut, empat puluh orang mahasiswa diminta menulis selama dua puluh menit salah satu dari dua topik. Topik itu adalah pemikiria terdalam mereka tentang trauma dan hal-hal yang tidak penting. Beberapa saat setelah penelitian, peneliti mengambil darah relawan dan membawanya ke laboratorium imunologi di Ohio. Hasilnya? Mereka yang menuliskan pikiran dan perasaan terdalam mereka tentang pengalaman traumatis menunjukkan peningkatan fungsi kekebalan tubuh (*immune system*) dibandingkan orang-orang yang menuliskan perkara-perkara remeh-temeh.

Hasil penelitian ini saya kira menarik untuk dicermati. Kegiatan menulis ternyata tidak hanya berkaitan dengan menuangkan gagasan atau ide. Ternyata menulis mampu menyehatkan mental dan fisik. Terlebih ketika ia dilakukan dengan komitmen dan motif yang benar.

Penelitian Pennebaker di atas ditegaskan ulang oleh Linda Joy Myers, Ph.D dalam bukunya *The Power of Memoir: How to Write Your Healing Story* (Jossey-Bass, 2010). Dengan mengutip Joshua Smyth dan Stephen Lepore dalam buku *The Writing Cure*, Joy Myers menjelaskan bahwa menuliskan trauma dan emosi negatif yang dirasakan dapat menyebabkan kesehatan mental dan fisik menjadi lebih baik. Yang lebih mengejutkan lagi, menuliskan perasaan trauma orang lain hasilnya hampir sama positif dengan ketika seseorang menuliskan trauma yang dirasakan sendiri.

Nah! Menulis dengan melibatkan kondisi psikologis (*psychological presence*) tidak saja menjadikan tulisan kita lebih mengalir, tetapi sekaligus menjadikan mental dan fisik kita lebih sehat. *Wallahu a'lam*. Alhasil, jika kita ingin sehat, salah satu jalan yang dapat ditempuh adalah menuliskan kegelisahan-kegelisahan kita. Ungkapkan *uneg-uneg* dalam hati Anda, dan jangan biarkan ia menyiksa mental dan fisik Anda.

Harapan-harapan yang belum tercapai, kekecewaan terhadap pasangan hidup, penyesalan atas perlakuan kita pada anak, dan sebagainya perlu untuk diungkapkan. Salah satu cara pengungkapannya adalah melalui tulisan. Tentu ada hal-hal yang layak di-*publish* dan yang tidak. Oleh karena itu, untuk melatih otot-otot tangan kita dalam menulis beberapa orang menyarankan untuk menuangkannya dalam buku harian. Sekali lagi, ini adalah salah satu cara untuk membuat *plong* hati dan pikiran, selain – tentu saja – usaha untuk melatih otot-otot tangan dalam menulis.



Ada manfaat lain. Menulis dapat digunakan sarana untuk mengembangkan diri (*self development*). Tentu beriringan dengan kegiatan membaca. Hernowo, misalnya, dalam buku *Andaikan Buku itu Sepotong Pizza* (Mizan, 2003) menjelaskan bagaimana manfaat menulis dan membaca bagi dirinya. Ia merasa lebih bisa tertata dan sistematis ketika harus berbicara di depan publik. Padahal, sebelumnya ia sangat susah berbicara di depan khalayak. *Wallahu a'lam*. Boleh jadi orang lain akan menemukan banyak manfaat lain dari kegiatan menulis (dan juga membaca) bagi pengembangan dirinya.

Menulislah. Agar engkau lebih *plong!*

### **Milikilah kantong ide**

Pernahkah Anda memiliki ide, lalu tiba-tiba menghilang sebelum dituliskan? Jika sebuah informasi masuk ke dalam otak, maka segera akan terjadi kontak antar sel saraf. Informasi selanjutnya akan saling bersinambung. Bila jalinan tersebut diperkuat dengan *myelin*, jalinan itu akan berjalan lebih cepat. Nah, semakin sering seseorang mengulang-ulang informasi yang masuk, maka proses *mielinisasi* semakin kuat. Demikian dijelaskan Taufik Pasiak dalam *Revolusi IQ/EQ/SQ* (Mizan, 2003). Jadi, daya ingat kita sangat dipengaruhi oleh adanya repetisi – pengulangan. Semakin tinggi frekuensi seseorang untuk melakukan repetisi terhadap ide, gagasan, pengetahuan, fakta-fakta, dan sebagainya, semakin kuat daya ingatnya terhadap materi-materi itu.

Hanya saja, dengan banyaknya informasi dan ide yang masuk setiap saat, akan semakin sulit bagi seseorang untuk fokus mengingat-ingat gagasan-gagasan

yang pernah muncul. Boleh jadi bukan karena kapasitas kita untuk mengingat yang lemah. Akan tetapi, karena sedikitnya fokus kita terhadap sesuatu yang selayaknya kita ingat melalui repitisi itu. Nah, bagi seorang penulis, sangat dianjurkan untuk memiliki ‘kantong ide’. Wujudnya bisa bermacam-macam. Intinya, kantong inilah yang digunakan untuk merekam sementara (sebelum dikembangkan menjadi kalimat utuh) ide-ide yang ber-*sliweran*. Buku hanya merupakan salah satu contohnya. Memanfaatkan teknologi yang ada untuk mencatat juga dapat dilakukan.

Alhasil, tangkaplah ide yang muncul atau fakta-fakta yang ditemukan dengan mencatatnya. Jangan biarkan ia berlalu dan hilang begitu saja. Dalam *Maklumat Sastra Profetik* (Grafindo, 2006) Kuntowijoyo – sastrawan sekaligus guru besar sejarah UGM – menyinggung sekilas tentang proses kreatifnya dalam menulis cerita pendek (cerpen). Salah satu cerpen yang diungkapkannya adalah cerpen berjudul *Anjing-anjing Menyerbu Kuburan* (dipilih menjadi cerpen terbaik pilihan *Kompas* 1997).

“Pengalaman itu ialah cerita orang lain,” jelas Kuntowijoyo. “Bahwa masih ada adat menjaga kuburan baru selama tujuh hari dan orang yang meninggal pada hari Selasa Kliwon di Yogyakarta pada 1990. Kalau tidak ditunggu mayatnya dapat dibongkar orang dan sebagian anggota badannya disimpan sebagai jimat. Penuturan itu sangat mengejutkan, karena saya kira itu hanya terjadi tahun 1950-an.” Awalnya ide itu ada dalam catatan Pak Kunto. Beliau menunda pengembangan ide itu karena menganggap tidak lagi relevan dengan zaman. Namun, ketika pada 1990 ternyata ide cerita itu masih

relevan, beliau coba matangkan. Selanjutnya, ide itu dikembangkan menjadi sebuah cerita pendek berjudul *Anjing-anjing Menyerbu Kuburan* dan selesai ditulis pada 4 Januari 1996 (*Enam tahun kemudian!*). Cerpen itu juga termuat dalam *Hampir sebuah Subversi* (Grasindo, 1999).

Kuntowijoyo mengajarkan kepada kita bagaimana seorang penulis menghargai setiap ide dan gagasan. Tidak membuangnya sia-sia atau tidak membiarkannya hilang karena menyimpannya sekedar dalam ingatan. Kunto menuliskannya, sebelum akhirnya beliau kembangkan menjadi tulisan yang inspiratif dan abadi. Kini, ketika sang penulis telah wafat pada 22 Februari 2005 karena penyakit radang selaput otak kecil (*meningo encephalitis*) yang menyerangnya, kita masih dapat membaca tulisan-tulisannya.

Nah! Apakah Anda siap untuk mengabadikan ide yang dimiliki? Jika ya, segeralah untuk menuliskannya. Pasalnya, suatu ketika setiap kita akan mati. Setelah itu (mungkin) dilupakan – bahkan oleh anak keturunan sendiri, kecuali jika nama dan gagasan yang kita miliki diabadikan melalui tulisan. []