

## Pengalaman menulis pada penulis nonfiksi: Sebuah wawancara online kualitatif

**Imam Faisal Hamzah**

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto  
imamfaisalh@ump.ac.id

### ABSTRAK

Aktivitas menulis, seringkali menemui kondisi *mental block*, tetapi terkadang penulis pun mengalami suatu pengalaman mengalir (*flow*). Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan dinamika seorang penulis nonfiksi ketika mengalami pengalaman *flow* ketika menulis. Penelitian ini melibatkan dua partisipan dengan menggunakan metode penelitian kualitatif yang pengambilan data wawancaranya secara online (*Qualitative Online Interviews*) yang berbasis teks atau melalui media *chat* di media sosial. Data dianalisis menggunakan metode eksplikasi data yang meliputi memperoleh pemahaman data secara menyeluruh, menyusun DFI (Deskripsi Fenomena Individual), menyusun episode-episode umum di setiap DFI, eksplikasi tema-tema dalam setiap episode, dan sintesis dari penjelasan tema-tema dalam setiap episode. Hasil penelitian ini menghasilkan tiga Episode Latar Belakang Menulis, Episode Proses Menulis, Episode “tenggelam” dalam Menulis.

*Kata Kunci: Flow, Mental Block, Nonfiksi, Penulis, Qualitative Online Interviews*

### ABSTRACT

*Writing activities, often encounter mental block conditions, but sometimes writers also experience a flowing experience. This study aims to obtain the dynamics of a nonfiction writer when experiencing flow experience when writing. This study involved two participants using qualitative research methods that took interview data online (Qualitative Online Interviews) based on text or through chat media on social media. Data were analyzed using exploratory data methods that included data checking, discussing DFI (Description of Individual Phenomena), compiling common episodes in each DFI, exploring themes in each episode, and combining the themes in each episode. The results of this study produced three Episode Background Writing, Episode Writing Process, Episode "drowning" in Writing.*

*Keywords : Author, Flow, Mental Block, Nonfiction, Qualitative Online Interviews*

### PENDAHULUAN

Menulis nonfiksi merupakan aktivitas yang membutuhkan daya imajinasi pada penulisnya. Pada penulis yang menjadikan aktivitas tersebut sebagai sebuah aktivitas atau pekerjaan, hal tersebut membutuhkan upaya tersendiri. Tidak jarang para penulis tersebut mengalami *mental blocking* untuk menyalurkan kreativitasnya. Di sisi lain, penulis pun dapat menemui kondisi di mana aktivitas menulisnya menjadi sangat mengalir. Pengalaman ini, dalam psikologi, dikenal dengan istilah *flow*.

Konsep *flow* diperkenalkan oleh Mihaly Csikszentmihaly (diucapkan “chiksenmihai”) yang diartikan sebagai keadaan di mana seseorang sangat terlibat dalam sebuah kegiatan yang tampaknya seperti tidak ada urusan lain, di mana pengalaman itu sendiri merupakan sesuatu yang begitu menyenangkan yang orang akan melakukannya meskipun dengan biaya yang besar, demi semata-mata untuk melakukannya (Csikszentmihaly, 1991). *Flow* digunakan untuk menunjukkan adanya aktivitas yang menyenangkan yang dilakukan oleh individu sehingga menghasilkan pengalaman yang optimal.

*Flow* bermula dari penelitian Csikszentmihaly terhadap beberapa ratus ahli dari kalangan artis, atlet, musisi, master catur, dan dokter bedah (Csikszentmihaly, 1991). Setelah itu, beberapa penelitian pun mulai dilakukan untuk mendalami fenomena *flow* ini, seperti yang dilakukan oleh Bloch (2000) di mana penelitian yang dilakukannya pada sekitar tahun 2000-an di mana konsepsi mengenai *flow* belum terlalu populer meskipun sudah diperkenalkan pada tahun 1970an, tetapi peneliti ingin meneliti pengalaman *flow* pada konteks yang lebih luas pada kehidupan sehari-hari, tidak hanya terkait aktivitas tertentu saja dan bagaimana konsepsi ini dapat berlaku juga pada ilmu sosial lain selain psikologi.

Seifert dan Hedderson (2010) meneliti fenomena *flow* dan motivasi intrinsik pada para pemain *skateboard*, motivasi intrinsik menghasilkan yang berasal dari kebebasan untuk memilih dan kesenangan menghasilkan *flow*, di mana *flow* tersebut diartikan sebagai kinerja puncak, konsentrasi yang dalam, sebuah pengalaman subyektif yang kaya, dan/atau memiliki kualitas transendental.

Pengalaman *flow* tidak hanya dialami oleh orang-orang yang sehat secara fisik saja, tetapi Reynolds dan Prior (2006) juga mengemukakan bahwa wanita-wanita yang mengalami kanker pun dapat mengalami *flow* dari aktivitas *art-making* yang mereka lakukan, bahkan aktivitas tersebut dapat menjadi semacam *coping* untuk diri mereka.

Pengalaman *flow* terkait dengan berbagai aktivitas yang dianggap menyenangkan oleh seorang individu, meskipun begitu penelitian dari Partington, Partington, dan Olivier (2009) kepada para atlet selancar menunjukkan bahwa *flow* pun dapat memberikan efek ketergantungan sehingga tidak jarang merugikan individu itu sendiri. Lebih lanjut hal ini dikaji secara eksperimen oleh Keller, Bless, Blomann, dan Kleinböhl (2011) yang menunjukkan bahwa para partisipan yang diberikan permainan game hingga mengalami *flow* menunjukkan kondisi yang sama seperti kondisi tegang dan stres, hal ini mungkin tidak baik untuk fisik, tetapi secara psikologis, kondisi ini dapat menjadi *eustress*.

Pada penelitian ini, peneliti mencoba meneliti pengalaman *flow* menulis yang dilakukan oleh penulis. Kegiatan menulis merupakan aktivitas yang banyak melibatkan emosional dan

Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan  
08 Agustus, 2019, Hal. 214-220

kreativitas, sehingga ini diasumsikan sangat berkaitan dengan pengalaman *flow*. Bagi seorang penulis, kondisi yang mengalir (*flow*) merupakan suatu pengalaman yang sangat optimal dalam menghasilkan sebuah karya tulis.

*Flow* dapat terjadi dari adanya *social support* pada mahasiswa pascasarjana dalam penulisan artikel ilmiah dengan pemberian metode dikte dalam program kursus *Writing for Publication* yang dapat membiasakan para peserta untuk menulis, kemudian didukung dengan tim menulis, dan menulis secara retreat (Spanager, Danielsen, Rosenberg, Pommergaard, & Burcharth 2013).

*Flow* dalam menulis bukan suatu keadaan yang terjadi begitu saja tanpa adanya proses yang terjadi sebelumnya. Tuntutan adanya keterampilan dalam menghadapi tantangan sangat diperlukan. Sehingga dalam penelitian ini berusaha untuk mendapatkan bagaimana proses-proses yang dapat memengaruhi munculnya situasi *flow* dalam menulis pada seorang individu. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan dinamika seorang penulis nonfiksi ketika mengalami pengalaman *flow* ketika menulis.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Dua partisipan terlibat dalam penelitian ini yang mana keduanya laki-laki. Keduanya memiliki karya berupa buku yang telah diterbitkan, baik individual maupun antologi.

Pengambilan data menggunakan Wawancara Online Kualitatif (*Qualitative Online Interviews*) atau *E-Interviews*, yaitu wawancara (*interview*) yang memanfaatkan komunikasi melalui media komputer (*Computer-Mediated Communication* atau CMC) (Salmons, 2015). Khususnya komunikasi berbasis teks (*text-based communication*) melalui *chatting*. Peneliti menggunakan fasilitas *chat* yang ada di salah satu media sosial.

Peneliti menganalisis data yang didapatkan melalui metode eksplikasi data yang meliputi lima tahap (Subandi, 2009), yaitu (1) memperoleh pemahaman data secara menyeluruh, (2) menyusun DFI (Deskripsi Fenomena Individual), (3) menyusun episode-episode umum di setiap DFI, (4) eksplikasi tema-tema dalam setiap episode, dan (5) sintesis dari penjelasan tema-tema dalam setiap episode.

## HASIL

Ketika penulis melakukan wawancara melalui *chat* melalui salah satu media sosial, penulis sedang berada di Jogja, sedangkan partisipan ASN berdomisili di Semarang dan AMC berdomisili di Kendal. Hasil *chatting* kemudian dianalisis. Hasil sintesis tema diperoleh peneliti berdasarkan

Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan  
08 Agustus, 2019, Hal. 214-220

tema-tema umum maupun tema-tema unik yang ada pada partisipan. Peneliti menggambarkannya dalam bentuk tabel seperti di bawah ini.

Tabel 1.

*Tabel Sintesis Tema*

No	Hal	ASN	AMC
<b>Episode Latar Belakang Menulis</b>			
1	Mulai Menulis	Mulai Menulis Sejak SD	-
<b>Episode Proses Menulis</b>			
2	Tujuan menulis	Berimajinasi	Dakwah, <i>ghawzul fikr</i> , materi
3	Proses mendapatkan Inspirasi	Membaca, melamun, dan interaksi dengan orang lain	Mengamati kehidupan sehari-hari
4	Menciptakan imajinasi	Menjadi diri ideal seperti dalam tokoh cerita	Berbicara ( <i>curhat</i> ) kepada banyak orang
5	Tantangan dalam Menulis	<i>Writing Block</i> dan Penolakan dari luar	-
6	Mengikuti Komunitas Menulis	Sebagai hiburan tempat berkumpul sesama penulis	-
<b>Episode “Tenggelam” dalam Menulis</b>			
7	Pengalaman emosional	Lupa waktu dan terbawa emosi	Lupa waktu, lupa diri, dan tenggelam dalam emosi

#### *Episode Latar Belakang Menulis*

Episode ini partisipan mengungkapkan awal mula menyukai aktivitas kepenulisan. ASN mulai menyukai menulis sejak duduk di bangku SD, tepatnya dalam pelajaran mengarang. Selain itu kegemaran ASN dengan bacaan-bacaan fiksi sehingga menimbulkan rangsangan imajinasi pada ASN untuk menulis seperti apa yang diimajinasikannya.

*“[awal mulai menulis ketika] smp. awalnya karena sering baca bobo dan buku fiksi saat SD. cerpen, oh ya dulu kita pas SD, ada lembar mengarang kan ketika ujian catur wulan bahasa indonesia? Mengarang cerita yang temanya gak jauh2 dari tema novel fiksi SD yang saya baca. saya rasakan bagaimana saya menjadi tokoh cerita, bisa jadi ini sebuah harapan dan obsesi. Harapan saya menjadi diri saya yang ideal dalam imajinasi. Begini seharusnya saya, ini yang saya tuliskan.” (ASN, 21-26)*

#### *Episode Proses Menulis*

Tujuan menulis pada ASN untuk menghidupkan daya imajinasinya, dengan imajinasi tersebut ASN menganggap seperti menjadi diri idealnya. Terkesan subyektif, tetapi hal ini memang terlihat dari ASN yang mengkonsumsi tulisan-tulisannya hanya untuk dirinya sendiri. Sedangkan

Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan  
08 Agustus, 2019, Hal. 214-220

AMC yang telah menerbitkan buku memiliki tujuan yang berorientasi pada luar dirinya, seperti untuk berdakwah maupun *ghawzul fikr* (perang pemikiran).

*“[alasan menulis] Banyak alasan akh. 1) Adanya keinginan berkarya, semoga bisa berbagi lwt buku. Semoga jadi amal jariyah, prasasti hidup, ladang dakwah. 2) Memunculkan bacaan yang mencerahkan. Ini dah masuk bab ghawzul fikr ini. Banyak yg nulis berhaluan sephilis, dan kami memberikan pilihan bacaan yang insyaallah antithesa sephilis. 3) Penghasilan”* (AMC, 23-27)

Tujuan menulis akan merangsang subyek untuk menumbuhkan inspirasi dalam menulis. Inspirasi tersebut diperoleh dari hal-hal yang dalam kehidupan subyek, seperti ASN yang mendapatkan inspirasinya lebih banyak dari membaca, didukung dengan melamun dan berinteraksi dengan orang lain. Sedangkan, AMC mendapatkan inspirasi untuk menulisnya dari kehidupan sehari-hari seperti interkasinya dengan orang lain, menonton film, media sosial, maupun hal-hal lain di sekitar hidupnya.

Inspirasi tersebut kemudian berkembang dalam proses imajinasi ketika menulis, ASN berimajinasi seperti sedang terlibat dalam tulisan yang dituliskannya, sedangkan AMC membayangkan dirinya yang sedang berbicara dengan orang lain. Proses menulis ini selalu memberikan banyak tantangan bagi pelakunya, ASN mendapat tantangan dari diri dan luar dirinya, dari dalam dirinya berupa *writing block*, tetapi bisa diatasi dengan banyak membaca, menonton, atau jalan-jalan. Kemudian untuk meningkatkan semangatnya dalam menulis, subyek ASN juga bergabung dengan komunitas menulis sebagai media penyalur bakatnya.

#### *Episode “tenggelam” dalam Menulis*

Semua proses tersebut merangsang munculnya pengalaman emosional ketika menulis pada masing-masing partisipan. Baik ASN dan AMC menyebutkan sering lupa waktu ketika menulis. AMC sampai tidak menyadari dirinya sudah lapar. Namun, pengalaman ini berkaitan dengan proses menulis masing-masing partisipan yang banyak melibatkan daya imajinasi dan emosionalnya.

*“Tenggelam dalam lautan emosi. ya menuruti alur cerita. Saat ada adegan sedih, tanpa nyadar air mata saya meleleh, saat gembira saya senyum-senyum sendirian, saat rindu saya ikut merana, orang yg ngga paham pasti bilang dah gila atau tolol. [Berbeda ketika menulis non fiksi] ya, 5% saja 95% logika, 5% emosi”* (AMC, 35-38)

## PEMBAHASAN

Seperti disebutkan oleh Csikszentmihaly (1991) bahwa *flow* merupakan keadaan di mana seseorang sangat terlibat dalam sebuah kegiatan yang tampaknya seperti tidak ada urusan lain, di mana pengalaman itu sendiri merupakan sesuatu yang begitu menyenangkan yang orang akan melakukannya meskipun dengan biaya yang besar, demi semata-mata untuk melakukannya. Selain itu salah satu komponennya adalah lupanya waktu yang dilalui maka dalam penelitian subyek mengalami apa yang disebut *flow*, hanya saja target atau *goal* dalam menulis ini seperti apa belum diketahui.

Baik ASN maupun AMC telah mampu mengimbangi antara tuntutan tantangan dengan keterampilan yang dimiliki hingga mencapai kondisi *flow* ketika menulis, seperti yang dikemukakan oleh Csikszentmihaly (1991). Sedangkan Riyono (2012) menyampaikan bahwa *flow* merupakan salah satu jalur seseorang untuk mendapatkan makna dari aktivitasnya.

ASN menikmati kondisi *flow* ketika mendapatkan pelajaran mengarang sewaktu SD sehingga prosesnya tersebut sudah merupakan proses yang cukup panjang untuk mengimbangi adanya keterampilan dan tantantang. Meskipun untuk subyek ASN, tulisannya berkali-kali mendapatkan penolakan (*challenge*), ASN masih melakukan aktivitas menulis seperti biasanya.

Inti dari *flow* adalah ketiadaan emosi maupun kesadaran apapun, baik emosi maupun kesadaran hadir berfungsi untuk menjaga tindakan individu agar tidak terkontrol (Seligman, 2005). Namun, dalam penelitian ini keterlibatan emosi bagi masing-masing subyek sangat berpengaruh sekali, karena proses imajinasi yang dialami oleh subyek menyebabkan timbulnya emosi, tetapi emosi ini juga menyebabkan timbulnya *flow* ketika dalam menulis. Sehingga dapat dikatakan bahwa antara emosi, imajinasi, dan pengalaman *flow* merupakan suatu interaksi yang saling berkaitan satu sama lain dalam proses kepenulisan terutama dalam tulisan yang sifatnya fiksi.

## KESIMPULAN

Pengalaman *flow* muncul sebagai proses dari adanya interaksi antara keterampilan dan tantangan dalam suatu waktu tertentu. Karena penulis merupakan sebuah keterampilan maka dibutuhkan proses yang dapat meningkatkan kemampuannya, seperti bergabung dengan komunitas menulis atau terus-menerus belajar menulis.

Keterlibatan emosi sangat berpengaruh terhadap hadirnya pengalaman *flow* dalam menulis, hal ini berkaitan dengan imajinasi yang muncul ketika proses penulisan (terutama fiksi). Imajinasi pun membutuhkan inspirasi yang dapat diperoleh dari membaca, berinteraksi dengan orang lain, maupun dari hal-hal lain di kehidupan seorang penulis.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Bloch, C. (2000). Flow: Beyond fluidity and rigidity. A phenomenological investigation. *Human Studies*, 23, 43-61.
- Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Perennial.
- Keller, J., Bless, H., Blomann, F., & Kleinböhl, D. (2011). Physiological aspects of flow experiences: Skills-demand-compatibility effects on heart rate variability and salivary cortisol. *Journal of Experimental Social Psychology*, 47, 849-852.
- Reynolds, F. & Prior, S. (2006). Creative adventures and flow in art-making: A qualitative study of women living with cancer. *British Journal of Occupational Therapy*, 69(6), 1-8.
- Riyono, B. (2012). *Motivasi dengan perspektif psikologi islam*. Yogyakarta : Quality Publishing & Asosiasi Psikologi Islam.
- Partington, S., Partington, E., & Olivier, S. (2009). The dark side of flow: A qualitative study of dependence in big wave surfing. *The Sport Psychologist*, 23, 170-185.
- Salmons, J. (2015). *Qualitative online interviews*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Seifert, T., & Hedderson, C. (2010). Intrinsic motivation and flow in skateboarding: An ethnographic study. *Journal of Happiness Studies*, 11, 277 – 292.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic happiness: Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif* (Penerjemah : Eva Yulia Nukman). Bandung : Mizan.
- Spanager, L., Danielsen, A.K., Rosenberg, J., Pommergaard, H.C., & Burcharth, J. (2013). A feeling of flow: Exploring junior scientists ' experiences with dictation of scientific articles. *BMC Medical Education*, 13(106), 1-7.
- Subandi, M.A. (2009). *Psikologi dzikir: Studi fenomenologi pengalaman transformasi religius*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.