

# Jurnaling Sebagai Terapi : 5 Alasan Menulis Dapat Tingkatkan Mental Health

Category: LifeStyle

2 Februari 2024



**Prolite** – *Jurnaling*, sebagai kegiatan menuliskan pikiran dan perasaan secara bebas, menawarkan ruang bagi individu untuk mengeksplorasi diri mereka sendiri dengan lebih dalam.

Terlepas dari bentuknya yang bervariasi, seperti menulis diary, surat kepada diri sendiri, atau menciptakan puisi, *jurnaling* bukanlah sekadar kegiatan tanpa makna. Sebaliknya, ini adalah praktik yang dapat memberikan segudang manfaat bagi kesehatan mental seseorang.

Dalam artikel ini, kita akan merinci beberapa manfaat menarik yang dapat diperoleh melalui *jurnaling*, mulai dari mengelola stres, meredakan kecemasan, hingga membuka pintu menuju pemahaman diri yang lebih mendalam.

Siapa untuk mengeksplorasi dunia terapeutik melalui tulisan?

Mari kita mulai! ☐☐

## 5 Manfaat Jurnal<sup>ing</sup> bagi Kesehatan Mental

### 1. Membantu mengenali dan memahami emosi



*Ilustrasi berbagai emosi – Freepik*

Menulis jurnal dapat membantu kita untuk mengenali dan memahami emosi yang kita rasakan. Dengan *journaling*, kita dapat belajar untuk membedakan antara emosi yang berbeda, seperti marah, sedih, bahagia, dan takut. Kita juga dapat belajar untuk memahami penyebab dan dampak dari emosi kita.

### 2. Mengurangi stres dan kecemasan



*Ilustrasi menenangkan diri – Freepik*

Saat kita menuangkan emosi dan pikiran kita ke dalam kertas, itu seperti memberikan ruang bagi beban emosional untuk keluar dari batin kita. Proses ini membantu kita melepaskan tekanan yang mungkin kita rasakan, membuka jalan untuk perasaan tenang dan damai.

### 3. Meningkatkan kualitas tidur



*Ilustrasi wanita yang tidur lelap – Freepik*

Menuliskan emosi sebelum tidur dapat menjadi ritual yang membantu merilekskan pikiran dan tubuh, menciptakan kondisi

yang lebih baik untuk tidur yang berkualitas.

Ketika kita menuangkan emosi dan pemikiran kita ke dalam jurnal sebelum tidur, itu seperti melepaskan beban pikiran yang mungkin mengganggu ketenangan malam.

Proses ini membantu meredakan stres dan kecemasan yang mungkin kita bawa ke tempat tidur, memungkinkan pikiran kita untuk fokus pada keadaan yang lebih tenang dan positif.

## 4. Meningkatkan kreativitas



*Ilustrasi aktivitas kreatif – freepik*

Saat kita menuangkan pikiran dan perasaan secara bebas, kita memberikan ruang bagi imajinasi untuk berkembang dan menggali ide-ide segar. Inilah salah satu alasan mengapa jurnalisme dianggap sebagai alat yang kuat untuk meningkatkan kreativitas.

## 5. Meningkatkan harga diri



*Ilustrasi pria yang percaya diri – Freepik*

Saat kita secara sadar menuliskan hal-hal positif tentang diri sendiri, itu seperti memberikan ruang untuk mengakui pencapaian, kelebihan, dan potensi positif yang dimiliki.

Menyusun daftar prestasi atau menuliskan hal-hal yang membuat kita bangga dapat menciptakan pola pikir positif terhadap diri sendiri. Ini adalah proses pengenalan dan penghargaan terhadap nilai-nilai pribadi kita.

Ketika kita melihat kembali hal-hal positif tersebut, kita membentuk landasan kuat untuk membina kepercayaan diri dan meningkatkan rasa harga diri.

*Jurnaling* merupakan aktivitas sederhana dengan segudang manfaat bagi kesehatan mental. Menulis jurnal dapat membantu kita memahami diri sendiri, mengelola stres dan kecemasan, meningkatkan mood, dan bahkan meningkatkan kualitas tidur.

Jika Kamu belum pernah mencoba jurnaling, tidak ada kata terlambat untuk memulainya. Luangkan waktu beberapa menit setiap hari untuk menuliskan pikiran dan perasaanmu. Selamat berproses! ☐

---

# **Perpusnas Writers Festival 2023 : Wadah Literasi di Bandung yang Sajikan Berbagai Agenda Menarik**

Category: Daerah  
2 Februari 2024



**BANDUNG, Prolite** – Perpusnas Writers Festival (PWF) sukses digelar di Kota Bandung, Jawa Barat, selama periode 6-8 September 2023. Festival ini menawarkan berbagai agenda literasi yang berlangsung selama tiga hari penuh.

PWF di Kota Bandung ini merupakan hasil kerja sama antara Perpustakaan Nasional (Perpusnas) dengan Museum Konferensi Asia Afrika (KAA). Festival ini berpusat di dua lokasi utama, yaitu Gedung De Majestic dan Museum KAA.

## Perpusnas Writers Festival untuk Tingkatkan Kegiatan Literasi di Indonesia



*Salah satu kegiatan di PWF – Humas Kota Bandung*

Menurut Kepala Perpustakaan Nasional (Perpusnas) RI, Muhammad Syarif Bando, salah satu tujuan utama dari penyelenggaraan Perpusnas Writers Festival adalah untuk meningkatkan ketersediaan bahan bacaan di Indonesia.

Ia mengungkapkan bahwa Indonesia masih menghadapi kekurangan buku bacaan yang signifikan.

Dalam perbandingan yang mengkhawatirkan, di Jakarta, satu buku hanya tersedia untuk 90 orang, sementara di luar Jakarta, satu buku harus dibagi oleh 15 ribu orang.

Padahal, standar UNESCO menyarankan bahwa satu buku seharusnya dapat diakses oleh tiga orang.

Melalui PWF, Syarif berharap dapat mendorong generasi muda, khususnya, untuk menciptakan karya tulis, termasuk yang mempromosikan kearifan lokal.

Dengan cara ini juga, diharapkan akan ada peningkatan signifikan dalam jumlah bahan bacaan yang tersedia untuk masyarakat.

*“Kami ingin menanamkan budaya membaca kepada masyarakat. Kami sedang melakukan segala upaya untuk meningkatkan tingkat literasi di Indonesia,”* ujar Syarif.

Upaya seperti PWF memiliki potensi besar untuk merangsang minat membaca dan menumbuhkan minat menulis di kalangan masyarakat, yang pada gilirannya akan memperkaya sumber daya literatur Indonesia dan meningkatkan tingkat literasi secara keseluruhan.

## Menulis, Mengukir Peradaban



*Tema Perpunas Writers Festival 2023 – Humas Kota Bandung*

Kepala Biro Hukum, Organisasi, Kerja Sama, dan Humas Perpustakaan Nasional (Perpusnas) RI, Sri Marganingsih, menyatakan bahwa PWF yang digelar kali ini merupakan yang pertama di luar Jakarta.

Keputusan untuk memilih Kota Bandung sebagai lokasi

penyelenggaraan festival ini disebabkan oleh sejarah dan signifikansi kota tersebut dalam konteks dunia.

Perpusnas Writers Festival di Kota Bandung mengusung tema ***“Menulis, Mengukir Peradaban”***. Menurut Sri, terdapat setidaknya 19 kegiatan yang telah direncanakan dalam rangkaian PWF ini.

Kegiatan-kegiatan tersebut melibatkan beragam aspek literasi, seperti talk show, bedah buku, workshop, kompetisi menulis, pemutaran film, musikalisasi puisi, pameran buku, pertunjukan seni sastra, dan penelitian sejarah.

Tema yang dipilih dan beragamnya kegiatan diharapkan dapat memberikan wawasan dan inspirasi yang luas kepada para pengunjung dan peserta PWF.

Sri mengungkapkan harapannya melalui Perpusnas Writers Festival adalah untuk memperkuat literasi di Indonesia.



*Buku bacaan di event PWF – Humas Kota Bandung*

Dalam upaya mencapai tujuan ini, festival ini mendorong lahirnya berbagai karya tulis yang dapat dihasilkan oleh berbagai kalangan peserta, dan nantinya karya-karya ini dapat diterbitkan oleh Perpusnas Press.

*“Karena PWF adalah sebuah festival, maka materi yang dibahas sangat beragam dan melibatkan berbagai pihak, mulai dari penulis, seniman, hingga pemangku kebijakan,”* jelasnya.

Sri juga menetapkan target peserta sebanyak seribu orang yang diharapkan hadir selama tiga hari penyelenggaraan PWF ini.

Semakin banyak peserta yang terlibat, semakin besar dampak yang dapat dihasilkan dalam upaya memperkuat literasi di Indonesia.

Masih ada satu hari tersisa untuk mengikuti beragam kegiatan menarik di Perpusnas Writers Festival (PWF) Bandung.

Jangan lewatkan kesempatan ini untuk mendapatkan wawasan baru, berpartisipasi dalam diskusi, mengeksplorasi dunia literasi, dan menikmati berbagai acara yang ditawarkan!