



YAYASAN
NALAR NALURI NURANI

SIARAN PERS – No: 02/KM/20250227

Peluncuran Buku *Writing is Healing, Writing is Protecting*

Bersamaan dengan peringatan 16 Hari Anti Kekerasan Terhadap Perempuan, November 2024 Yayasan Nalar Naluri Nurani telah menyelenggarakan kegiatan *Writing is Healing Writing is Protecting* di empat kota: 1) Sleman, 30 November 2024; 2) Ponorogo, 5 Desember 2025; 3) Purwokerto, 7 Desember 2025, dan; 4) Ciputat, 10 Desember 2025.

Setiap sesi kegiatan tidak sekadar menguatkan dugaan atas masalah kesehatan mental di Indonesia, tapi juga menyodorkan fakta terkini dari kondisi masyarakat yang sedang berada dalam situasi darurat kesehatan mental.

Yang Muda, Yang Bermasalah

Di setiap kota, selalu dipenuhi oleh anak-anak muda berusia 20-30 tahun. Usia produktif, rata-rata masih mahasiswa, baru lulus, atau baru mulai berkarier.

Kegiatan ini memang bukan untuk mencetak penulis, tetapi menulis digunakan sebagai metode untuk mengungkap dan meredakan tekanan mental (*healing*) serta menelusuri kembali pengalaman jadi korban kekerasan agar menjadi pembelajaran bersama (*protecting*), yang dalam psikologi disebut *art therapy*.

Di dalam pelatihan menulis tersebut setiap peserta diminta untuk menuliskan sebuah surat untuk mengekspresikan apapun yang mereka ingin keluarkan. Seperti air terjun yang menyembur dari sumbernya, meluncurlah keganjalan dan uneg-uneg dari dalam hati mereka seperti air bah yang sudah lama dibendung kedalam surat-surat tersebut. Ketika mereka diminta membacakan surat tersebut, mereka seperti meluapkan emosi, kemarahan, kesedihan dan juga jeritan hati. Banyak dari mereka yang berteriak marah serta tidak sedikit yang benar-benar menangis mengucurkan air mata bahkan tidak kuat untuk melanjutkan pembacaannya.

Psikolog-psikolog yang mendampingi acara di setiap kota tersebut semua sepakat bahwa hampir setiap surat yang ditulis menunjukkan bahwa penulisnya sudah dalam tahap mengalami gangguan mental yang mengarah kepada gangguan psikologis dan depresi serta penyakit mental. Kemudian, cara dan ekspresi mereka yang sangat emosional ketika membacakan surat tersebut memperkuat dugaan ini.

Menulis sebagai *Life Skill*, Alat Penyembuh dan Pelindung

Terbukanya sumbatan emosi dan masalah yang terpendam lama yang disadari atau tidak telah mengganggu mental anak-anak muda ini melalui tulisan mereka selama pelatihan tersebut memperlihatkan bahwa menulis membantu melepaskan beban dan perasaan terpendam yang membuat hati dan pikiran menjadi ringan.



YAYASAN
NALAR NALURI NURANI

Para psikolog yang mendampingi pelatihan-pelatihan ini sepakat bahwa pelatihan menulis serta kegiatan menulis itu sendiri adalah salah satu alat penyembuh (*healing*) yang ampuh untuk gangguan mental dan memberikan dukungan bagi diperbanyaknya pelatihan menulis serta peningkatan kemampuan menulis bagi masyarakat guna membantu menyembuhkan gangguan mental banyak orang.

Selain itu menulis bisa menjadi alat pelindung. Di masa di mana media sosial menjadi sumber informasi bagi hampir semua orang, menulis menjadi alat penyampai masalah-masalah sosial, kejahatan serta penindasan kepada publik yang lebih luas. Jika tulisan mengenai masalah-masalah dan kejahatan ini viral di media sosial dan diketahui oleh banyak orang, maka pihak yang berwenang dipaksa untuk turun tangan menangani masalah-masalah ini.

Ketabahan, keberanian serta kemampuan menulis perempuan yang bernama Ayu Masruroh bisa menjadi contoh betapa menulis dapat melindungi. Ayu yang menyaksikan langsung kejahatan menjadi pelapor yang berani. Ia melaporkan kejahatan ini ke polisi. Ayu berhasil menuliskan pengalaman serta kesaksiannya terhadap kejahatan yang terjadi. Tulisan Ayu telah diterbitkan di Omong-Omong (www.omong-omong.com) dan kemudian menjadi sangat viral.

Keviralan ini memaksa petinggi-petinggi pemerintahan untuk memerintahkan polisi-polisi daerah supaya bertindak menangani kasus tersebut. Singkatnya, pelaku kekerasan seksual terhadap belasan santri, akhirnya ditahan, diadili kemudian dipenjara yang berarti menghentikan penjahat dan kejahatan yang telah berlangsung bertahun-tahun. Tulisan Ayu yang salah satunya dapat dibaca di buku ini berarti juga telah menyelamatkan entah berapa banyak santri perempuan dari kebiadaban seorang pengajar pesantren. Kembali terbukti bahwa tulisan telah menyelamatkan ribuan perempuan dari kejahatan dan kekerasan seksual yang bisa menghancurkan masa depan mereka.

Yayasan Nalar Naluri Nurani meyakini bahwa laporan ini perlu didiskusikan dan disebarluaskan sebagai bahan kajian lebih lanjut dalam upaya melindungi dan melepaskan perempuan dari tindak kekerasan. Melawan eksploitasi seksual membutuhkan keberanian untuk berbicara, mendengarkan, dan bertindak. Kita tidak boleh menjadi penonton bisu dalam menghadapi eksploitasi seksual. Kita harus bertindak. "Saat kita berdiri bersama melawan eksploitasi seksual, kita mengirimkan pesan bahwa tindakan semacam itu tidak akan ditoleransi", demikian Sekretaris Yayasan Puthut Yulianto yang memandu jalannya diskusi, menutup keterangannya.

Jakarta, 27 Februari 2025