

Makna Journaling bagi Generasi Z

Tia Habibah Dwitami* , Ratri Rizki Kusumalestari

Prodi Jurnalistik, Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*tiahabibahdwitami@gmail.com, ratri@unisba.ac.id

Abstract. As Generation Z is accustomed to living with digital technology and social media, there is an unique phenomenon called journaling among them. Journaling is a new term popular among Generation Z to refer to writing activities such as diaries. This research on "The Meaning of Journaling for Generation Z" aims to find out the motives and experiences, typifications and meanings of Generation Z in journaling. Using a qualitative research method with Alfred Schutz's phenomenological study approach. In-depth interviews, audio recordings and documents were conducted as data collection techniques and analyzed using phenomenological reduction data analysis techniques. To test the validity of the data, source triangulation was used.

Keywords: *Fenomenology, Journaling, Generation Z.*

Abstrak. Di tengah Generasi Z yang terbiasa hidup dengan teknologi serba digital dan sosial media, terdapat fenomena unik yang disebut dengan journaling di kalangan ini. Journaling merupakan istilah baru yang populer di kalangan Generasi Z untuk menyebut kegiatan menulis seperti halnya pada buku harian. Penelitian tentang "Makna Journaling bagi Generasi Z" ini bertujuan untuk mengetahui motif dan pengalaman, tipifikasi serta makna Generasi Z dalam melakukan journaling. Menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi Alfred Schutz. Wawancara mendalam dan rekaman audio dilakukan sebagai teknik pengumpulan data dan menganalisisnya menggunakan teknik analisis data reduksi fenomenologi. Terakhir, untuk menguji keabsahan data digunakan triangulasi sumber.

Kata Kunci: *Fenomenologi, Journaling, Generasi Z.*

A. Pendahuluan

Menurut teori generasi, seseorang tergolong ke dalam Generasi Z jika lahir sekitar tahun 1995 hingga tahun 2010. Generasi Z atau Gen Z adalah generasi lanjutan setelah generasi millennials, yaitu mereka yang lahir mulai dari pertengahan tahun 1990 sampai tahun 2010 (Turner, 2015).

Generasi Z memiliki tingkat tertinggi untuk depresi dan kecemasan. Hubungan erat antara generasi ini dengan era modern dan teknologi digital yang menawarkan berbagai hal mudah memiliki andil dalam membentuk kerentanan mental mereka. Gen-Z mudah merasa putus asa, sedih, kecewa dan bahagia dengan instan bahkan sampai depresi dengan gawai dikarenakan intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi sehingga membuat mereka sulit berinteraksi dan berhubungan sosial secara langsung (Chicca, 2018).

Di tengah-tengah ciri khas Gen Z yang menguasai teknologi digital sejak kecil, terdapat fenomena baru yaitu *journaling* di kalangan Gen Z. *Journaling* sendiri kini merupakan istilah dalam gaya hidup modern yang biasa ditemukan di beberapa komunitas global yang memberi perhatian besar terhadap pengembangan diri (*self-improvement*), kesehatan mental (*mental health*) juga komunitas spiritual (*spiritual community*). Pada dasarnya *journaling* tidak jauh berbeda dengan menulis buku harian atau *diary* di era sebelum digital seperti sekarang. Namun bedanya terdapat pada maksud dan tujuan penulisannya yang mana didasari oleh kesadaran mereka untuk melacak apa yang dirasakan dan dipikirkan melalui tulisan secara sadar.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Paramita dan Tjandrawibawa (2022) peluang generasi z mengalami gangguan mental sangat tinggi dan untuk mengurangi gangguan Kesehatan mental tersebut bisa dibantu dengan menulis karena menulis memiliki banyak manfaatnya dari pada mengetik.

Peneliti tertarik untuk meneliti fenomena ini karena perilaku Gen Z menarik untuk diteliti.. Dengan pola pikirnya itu peneliti ingin merumuskan esensi makna melalui pengalaman subjektif yang berbeda pada masing-masing individu Gen Z.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui bagaimana motif (motif alasan dan motif tujuan) dan pengalaman *journaling* yang dilakukan Generasi Z.
2. Menjelaskan tipifikasi *journaling* yang dilakukan Generasi Z.
3. Mengkaji makna *journaling* bagi Generasi Z.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan paradigma subjektivis-konstruktivis. Subjektif yaitu cara pandang yang bersifat kualitatif atau menekankan pengumpulan data yang bersifat non-angka dengan penggunaan kata-kata dan paradigma konstruktifis sebab realitas bersifat relatif dan menggunakan empati, dalam merekonstruksi realitas (Hasbiansyah, 2004).

Metode yang digunakan yaitu metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi agar dapat menggambarkan bagaimana pengalaman seseorang. Sobur (2014) menyebutkan paling tidak ada 4 metodologi dasar yang mendasari fenomenologi yaitu Bracketing atau tidak melakukan praduga atas apa yang diteliti, Intuisi yang mengharuskan peneliti tenggelam dalam fenomena, Analisis kategorisasi, dan Describing atau penggambaran fenomena.

Pendekatan penelitian menggunakan pendekatan tipifikasi Alfred Schutz. Sebuah metode yang dikemukakan oleh Schutz sebagai hasil penggabungan dari fenomenologi Husserl dan sosiologi Weber dengan cara menggeser subjektifitas menjadi intersubjektivitas, dari kesadaran ke pengetahuan dan makna, dari intuisi mengenai esens-esensi ke interpretasi dan tipifikasi. Metode tipifikasi Schutz dipilih untuk mengetahui motif dan pengalaman, mengkaji tipifikasi dan mengkonstruksi makna *journaling* yang dilakukan oleh generasi z.

Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara mendalam dan rekaman audio. Teknik analisis menggunakan teknis analisis data fenomenologi. Untuk mempertajam analisis, peneliti menggunakan konsep komunikasi intrapersonal untuk menganalisis proses pemaknaan yang dilakukan Generasi Z.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Setelah menganalisis hasil temuan, peneliti mendapati bahwa kualitas pengalaman informan mempengaruhi motif kegiatan *journaling*. Pengaruh tersebut juga dapat merubah atau memperkuat motif sebelumnya. Motif melakukan *journaling* secara rutin yaitu kesadaran bahwa menulis jurnal dapat membantu pengembangan diri, tidak mempunyai teman untuk bercerita saat remaja, perasaan senang melihat perkembangan diri, ingin mewariskan kisah hidup sebagai seniman, dan rekomendasi dari psikolog. Kelima motif tersebut yang menjadi motif mendasar informan melakukan *journaling* secara rutin.

Motif yang peneliti temukan dalam fenomena menulis jurnal yang dilakukan informan ini dijelaskan melalui pandangan fenomenologi menurut Alfred Schutz. Menurut Alfred Schutz, terdapat 2 motif yang melatarbelakangi seseorang melakukan sesuatu dalam hidupnya. Pertama, motif alasan (*because motives*) yaitu motif yang berorientasi pada masa lalu atau sebab dilakukannya sesuatu berdasarkan apa yang sudah terjadi. Kedua, (*in order motives*) motif tujuan yaitu motif yang berorientasi pada masa mendatang atau dilakukan bertujuan untuk mencapai sesuatu di masa mendatang.

Tabel 1. Motif Melakukan *Journaling*

Motif Melakukan <i>Journaling</i>	Motif Informan
Motif alasan (<i>in order motives</i>)	Menyadari manfaat <i>journaling</i> bagi pengembangan diri Tidak punya teman untuk cerita Perasaan senang melihat diri berkembang Rekomendasi psikolog
Motif tujuan (<i>because motives</i>)	Untuk biografi

Sumber: Hasil analisis peneliti Februari 2022-Februari 2023

Pengalaman informan dalam melakukan *journaling* ini berbeda-beda. Pengalaman tersebut meliputi intensitas menulis, apa yang dialami saat *journaling*, dampak jangka pendek, dampak jangka panjang terhadap diri sendiri, dan dampak jangka panjang terhadap hubungan dengan orang lain.

Intensitas Informan dalam menulis *journaling* ada yang melakukan secara rutin setiap hari dan tidak melakukan setiap hari yaitu pada saat ada hal tertentu yang ingin ditulis atau pada saat *journaling* dibutuhkan. Adapun yang dialami informan saat melakukan *journaling* yaitu meluapkan emosi yang dirasakan dan merenungkan pengalaman yang didapat. Emosi atau *Emotion* adalah perasaan yang kuat, diskrit, dan cenderung sementara akibat dari adanya suatu peristiwa tertentu. (Dessler dalam Wijaya, 2021). Perasaan tersebut bisa yang meliputi rasa marah, jijik, antusias, iri, takut, frustrasi, kecewa, malu, bahagia, benci, berharap, cemburu, gembira, cinta, bangga, terkejut, dan sedih. Informan menulis emosinya tersebut dengan bebas dan ekspresif tanpa memedulikan kata yang digunakan, informan fokus menulis bagaimana emosi yang dirasakannya.

Yang mana disebutkan oleh Rahmasari (2020) bahwa menulis ekspresif yaitu kegiatan menulis yang difokuskan pada kondisi emosi yang dirasakan agar dapat membantu meredakan kondisi stress, cemas dan depresi.

Menurut Health Encyclopedia di University of Medical Centre, *journaling* memiliki manfaat untuk merenung. Hal itu karena dengan menulis tentang peristiwa emosional dapat membantu melepaskan diri dari siklus pemikiran obsesif dan merenungkan apa yang terjadi tanpa henti. Selain itu juga dapat menciptakan kesadaran. Menuliskan perasaan tentang situasi yang sulit dapat membantu memahaminya dengan lebih baik. Tindakan menempatkan pengalaman ke dalam kata-kata dan struktur memungkinkan untuk membentuk persepsi baru tentang peristiwa.

Dampak jangka pendek yang dialami informan yaitu suasana hati menjadi lebih baik, kesiapan menghadapi masalah-masalah lainnya dan kemudahan mencari solusi atas permasalahan. Dampak jangka panjang terbagi menjadi dua yaitu dampak jangka panjang terhadap diri sendiri dan terhadap orang lain. Dampak jangka panjang bagi diri sendiri yaitu

naiknya self-esteem, mengetahui apa yang mesti dilakukan, menambah kesadaran, lebih mengenal diri, dapat menyelesaikan masalah hingga ke akarnya. Dampak jangka panjang terhadap hubungan dengan orang lain yaitu orang lain berhenti merendahkan, pengertian dari keluarga dan hubungan yang lebih dekat dengan keluarga.

Dampak yang dialami dapat dijelaskan oleh Tas'adi dan Satroma (2018) bahwa catatan harian atau jurnal memberikan kebebasan kepada individu mengungkapkan dan memahami masalah kehidupan, pikiran, perasaan dan perilaku yang dialami dengan tujuan dapat mengurangi mengatasi atau memperbaiki dan bahkan menyelesaikan beban dari masalah yang dialaminya. *Self-esteem* yang meningkat dikarenakan berdialog dengan diri sendiri yang dilakukan Informan 1 dapat terjadi sebab dialog yang dilakukan itu secara terucap atau tidak dengan menggunakan sudut pandang yang positif.

Pengalaman *journaling* yang dialami oleh Generasi Z dapat dilihat melalui tabel berikut ini.

Tabel 2. Pengalaman *Journaling* Generasi Z

No.	Pengalaman <i>Journaling</i>
1.	Intensitas menulis
2.	Apa yang dialami saat <i>journaling</i>
3.	Dampak jangka pendek
4.	Dampak jangka panjang terhadap diri sendiri
5.	Dampak jangka panjang terhadap hubungan dengan orang lain.

Sumber: Hasil analisis peneliti Februari 2022-Februari 2023

Pelaku *journaling* memiliki 10 ciri yaitu *people pleaser*, meluapkan emosi negatif, *overthinking*, menumpahkan keruwetan pikiran, optimis, mengevaluasi diri, berorientasi pada tujuan, puitis, romantis, mengabadikan momen bahagia. Tipe *journaling* yang didapatkan dari ciri yang diidentifikasi menemukan bahwa terdapat 3 tipe *journaling* yaitu yang pertama adalah Si Sad boy/girl.

Sad Boy/Girl adalah tipe aktor yang memiliki ciri diantaranya *people pleaser*, *overthinking*, meluapkan emosi negatif, pikiran ruwet. Tipe jenis ini yaitu mereka yang merespon segala hal dengan luapan perasaan dan pikirannya yang cenderung mengarah negatif menyebabkan mereka terjebak dalam jerat *people pleaser*, sakit hati berkelanjutan. Memusatkan energi pada perasaannya. Tak jarang membuatnya *mager* (*males gerak*), menunda aktivitas atau tidak termotivasi karena energinya habis untuk merasakan perasaan negatifnya. Ingin dimengerti orang lain tanpa bilang mereka kenapa. Menulis sebagai cara untuk meluapkan emosi negatif seperti kesal, kekecewaan dan sakit hati yang sering muncul. Melakukan self blaming saat berusaha menyelesaikan masalah, mengkritik diri secara berlebihan, dan sering berpikiran negatif berulang kali. Mereka memusatkan pikirannya untuk memikirkan hal yang di luar kendalinya, baik itu mengubah apa yang sudah terjadi atau berusaha mengendalikan hasil yang belum terjadi. Menulis jurnal mereka gunakan sebagai cara untuk merunut masalah, menguraikan masalah dan menemukan solusi, juga menumpahkan keruwetan pikirannya dan kecemasannya.

Si Ambis adalah mereka yang berorientasi pada perubahan diri untuk menjadi lebih baik. Percaya bahwa hari ini adalah lebih baik dari hari kemarin. Tipe ini melakukan *journaling* untuk memperbaiki dirinya menjadi lebih baik dan melakukan evaluasi terhadap diri secara positif. Menuliskan rencana dan apa saja yang harus dilakukan ke depannya untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama.

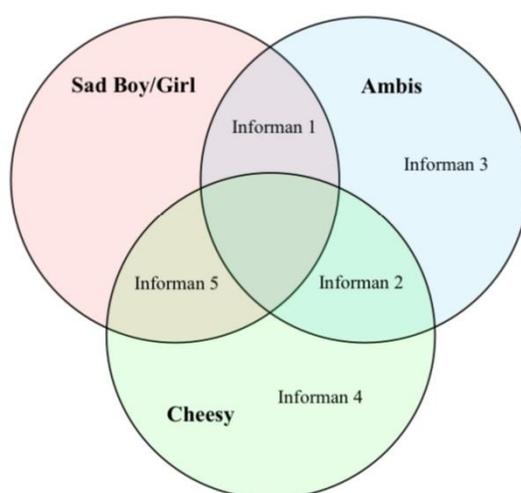
Terakhir, Si Cheesy merupakan orang yang gemar menyembunyikan emosinya namun memiliki sisi romantis. Tipe ini menulis jurnal untuk mengabadikan momen manis agar dapat dibaca kembali. Tipe ini juga menulis jurnal berupa surat-surat yang ditujukan untuk seseorang namun tidak untuk dikirim namun selain hanya untuk mengutarakan perasaannya yang tak jarang ditulis dengan gaya puitis.

Tabel 3. Tipe Journaling Generasi Z

No.	Tipe Journaling	Ciri-ciri
1.	Si Sad boy/girl	People pleaser, Meluapkan emosi negatif, Self-blaming, Menumpahkan keruwetan pikiran
2.	Si Ambis	Optimisme, Mengevaluasi diri, berorientasi pada tujuan
3.	Si Cheesy	Puitis, Romantis, Mengabadikan momen bahagia

Sumber: Hasil analisis peneliti Februari 2022-Februari 2023

Berdasarkan hasil analisis, satu orang informan dapat ditemukan lebih dari satu tipe. Maka dari itu, dalam penelitian ini, peneliti membagi tipe aktor menjadi 2 bagian. Tipe tunggal yaitu yang hanya menjadi bagian dari satu tipe *journaling*. Dalam penelitian ini, terdapat 1 informan dengan tipe tunggal yaitu hanya sebagai Si Ambis. Tipe Campuran yaitu yang di melakukan dua tipe *journaling*. Dalam penelitian ini ditemukan 3 informan dengan kategori Si Ambis yang Cheesy. Si Sad boy/girl yang Cheesy serta si Sad boy/girl yang Ambis.



Gambar 1. Bagan Bagan Tipe Aktor Generasi Z melakukan *Journaling*

Sumber: Hasil analisis peneliti

Tabel 4. Tipifikasi Gen Z Pelaku *Journaling*

Tipe Aktor	Tipifikasi Gen Z
Tunggal	Si Ambis Si Cheesy
Campuran	Si Cheesy yang Ambis Si Sad girl yang Cheesy Si Sad girl yang Ambis

Sumber: Hasil analisis peneliti Februari 2022-Februari 2023

Manusia biasa untuk melakukan pemaknaan berdasarkan simbol yang diperoleh dari diri sendiri ataupun orang lain. Pemaknaan dilakukan melalui proses komunikasi, baik itu secara intrapersonal maupun interpersonal. Kelima informan memiliki pemaknaan yang berbeda-beda terhadap *journaling*. Generasi Z memaknai *journaling* sebagai kegiatan berbicara dengan diri sendiri, harta karun, saksi hidup, terapi dan sahabat ideal. Pemaknaan yang berbeda terjadi karena

manusia menerima informasi, mengolahnya, menyimpannya, dan menghasilkan kembali informasi baru dengan berbeda. Hal itu karena komunikasi intrapersonal yaitu proses pengolahan informasi yang dilakukan oleh diri sendiri, sebagai rangkaian respon diri terhadap realitas di luar dirinya. Sistem komunikasi intrapersonal menurut Rakhmat (2013) meliputi sensasi, persepsi, memori, dan berpikir. Meski dihadapkan dengan objek yang sama; *journaling*, informan dapat menanggapi dengan berbeda-beda karena manusia menerima informasi, mengolahnya, menyimpannya, dan menghasilkan kembali informasi baru dengan berbeda.

Hal ini sejalan dengan apa yang Mahendra (2021) sebutkan mengenai asumsi Blumer (1969) mengenai Teori Interaksi Simbolik bahwa makna diciptakan dalam interaksi antarmanusia terdiri dari 3 cara. Salah satu dari ketiga cara tersebut yaitu melihat makna dibawa kepada benda oleh seseorang bagi siapa benda itu bermakna. Cara ini mendukung pandangan bahwa makna terdapat di dalam orang, bukan pada benda. Terlihat dari *journaling* yang berupa kata benda yang sama dapat dimaknai secara berbeda tergantung kepada siapa orang yang memberi makna.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari analisis, dapat ditarik kesimpulan, bahwa :

Motif dan pengalaman Generasi Z melakukan *journaling* saling mempengaruhi satu sama lain. Motif Generasi Z melakukan *journaling* terdiri dari motif alasan (*in order to motives*) yaitu mengetahui manfaat *journaling*, tidak punya teman untuk cerita, perasaan senang melihat diri berkembang, dan rekomendasi psikolog serta motif tujuan (*because motives*) yaitu untuk biografi kelak. Pengalaman *journaling* yang dilakukan Generasi Z berbeda-beda. Pengalaman ini meliputi intensitas menulis, apa yang dialami saat jurnal, dampak jangka pendek, dampak jangka panjang terhadap diri sendiri, dan dampak jangka panjang terhadap hubungan dengan orang lain.

Tipifikasi *journaling* yang dilakukan Generasi Z berdasarkan tipe aktor terbagi menjadi 2, yaitu tipe aktor tunggal yaitu Si Ambis dan Si Cheesy serta tipe campuran yaitu Si Chessy yang Ambis, Si Sadgirl/boy yang Ambis, dan Si Sad Girl/Boy yang Chessy.

Makna *journaling* bagi generasi Z berbeda-beda karena pemaknaan dibuat melalui komunikasi intrapersonal. Makna *journaling* bagi Generasi Z yaitu sebagai kegiatan berbicara dengan diri sendiri, harta karun, saksi hidup, terapi dan sahabat ideal.

Daftar Pustaka

- [1] Reziana, Eriza, and Sobur, Alex. (2023). " Praktik Jurnalisme Lingkungan dalam Pemberitaan Pembangunan Bendungan Bener, Desa Wadas, Kabupaten Purworejo Jawa Tengah. "Jurnal Riset Jurnalistik Dan Media Digital 3(1): 39–44. doi: 10.29313/jrjmd.v3i1.1789
- [2] Chicca, J. (2018). Connecting with Generasi Z: Approaches in Nursing Education. Teaching and Learning in Nursing, 13, 180-184, doi:10.1016/j.teln.2018.03.008 Diakses pada 1 Maret 2022 pukul 20.15 WIB
- [3] Hasbiansyah, O. (2004). Konstelasi Paradigma Objektif dan Subjektif dalam Penelitian Komunikasi dan Sosial. Mediator: Jurnal Komunikasi, 5(2), 199–218. <https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/mediator/article/view/1157>
- [4] Latifah, Annisa, and Astuti, Santi Indra. (2023). " Hubungan antara Menonton Tayangan Konten di Kanal Youtube Clarin Hayes dengan Pengetahuan Kesehatan Subscribers." Jurnal Riset Jurnalistik Dan Media Digital 3(1): 9–12. doi: 10.29313/jrjmd.v3i1.1755
- [5] Mahendra, A. I. (2021). Makna Tanda Novela Antoine De Saint-exupéry. Jurnal Khatulistiwa Informatika, 21(1), Mar. 2021, 32-38, doi:10.31294/jc.v21i1.9712 Diakses pada 1 Januari 2023 pukul 21.10 WIB
- [6] Paramita, A., & Tjandrawibawa, P. (2022). The Design Of The Visual Asset Of Journaling Book Explore Myself For Mental Health In Generation Z. VCD, 7(2), 105–115. <https://doi.org/10.37715/vcd.v7i2.3422>

- [7] Rahmasari, D. (2020). *Self Healing is knowing your own self*. Surabaya: UNESA University Press
- [8] Rakhmat, J. (2013). *Psikologi Komunikasi*. Cetakan ke 15. Bandung : Rosdakarya
- [9] Sobur, A. (2014). *Filsafat Komunikasi: Tradisi dan Metode Fenomenologi*. Bandung: Rosdakarya
- [10] Slamet, Muhamad Rifqi Umar, and Tia Muthiah. (2023). " Persepsi Mahasiswa Bandung pada Konten Podcast Deddy Corbuzier." *Jurnal Riset Jurnalistik Dan Media Digital* 3(1): 13–18. doi: 10.29313/jrjmd.v3i1.1756
- [11] Tas'adi, R., & Satroma, Y. (2018). Teknik “Journaling” Dalam Konseling. 3rd International Conference on Education 2018 Teachers in the Digital Age. Batusangkar.
- [12] Turner, A. (2015). Generasi Z: Technology and Social Interest. *The Journal of Individual Psychology*, 71, 103-113. DOI: <https://doi.org/10.1353/jip.2015.0021>