

Journaling, Seberapa Penting Itu dalam Dunia Literasi?

written by Asrani Zakiyah Nasution



Harakatuna.com - Teman teman mungkin sering mendengar istilah *journaling* ya. Kegiatan *journaling* ini sangat dekat sekali dengan kehidupan kita sehari hari. Apapun profesi kita, sangat mungkin untuk melakukan aktivitas ini. Bahkan sering kali tanpa sadar kita sudah melakukannya.

Sebagian besar orang bilang kalau *journaling* itu sulit dan hanya untuk orang-orang yang memang memiliki bakat menulis. Sebenarnya bisa dikatakan mudah, kenapa? Karena setiap hari sebenarnya kita sedang menulis.

Coba perhatikan, setiap hari pasti kita berbicara, merenungkan sesuatu dalam hati dan pikiran, membuat rencana, pilihan dan berbagai keputusan dalam hidup kita. Semua itu bisa diartikan kita sedang menulis. Persoalannya adalah bagaimana mengubah semua itu kedalam tulisan yang tercatat.

Journaling adalah kegiatan mencatat atau menulis dalam buku. Mencatat ini bisa apa saja, seperti mencatat materi, perencanaan, ataupun catatan harian kita di

buku *diary*. Semua itu masuk dalam kategori *journaling*. Jadi selama ini ternyata kita sudah melakukan *journaling* ya, tinggal bagaimana kita bisa memaksimalkannya untuk hal yang lebih bermanfaat bagi kehidupan.

Salah satu manfaat dari *journaling* adalah untuk terapi diri. Disaat kita merasa tidak baik, kita bisa tuangkan semua rasa itu dengan menuliskannya. Biasanya ada rasa sedikit lega setelah kita menuangkannya dalam tulisan, itulah yang dimaksud manfaat dari *journaling* sebagai terapi diri.

Melalui *journaling* kita diajak untuk menyadari apa yang kita rasa, apa yang membuat kita senang, apa yang membuat kita merasa jenuh dan ada kejadian apa disekeliling kita. Bahkan bukan tidak mungkin dengan *journaling* bisa membuat hidup kita lebih terarah dan terencana. Caranya dengan menuliskan apa saja yang mau kita lakukan dan apa saja yang mau kita raih hari ini, besok dan kedepannya.

Selain terapi diri, banyak lagi manfaat yang kita dapatkan saat melakukan *journaling*, antara lain pikiran jadi lebih jernih, lebih memahami diri kita dengan baik, bisa membuat hati dan perasaan kita jadi lebih tenang, mengurangi tingkat stres yang berlebihan, dan dapat meningkatkan kemampuan menulis.

Selain itu, juga membuat kita lebih fokus untuk mencapai target yang kita inginkan, menambah kreativitas dan bisa juga sebagai metode penyembuhan yang berkaitan dengan kesehatan mental.

Selain semua hal di atas *journaling* dapat juga sebagai langkah awal untuk menumbuhkan rasa cinta kita pada dunia literasi. Kita yang awalnya tidak yakin bisa menulis, menjadi terbiasa dengan adanya *journaling*. *Journaling* bisa juga diterapkan pada anak-anak usia sekolah dasar dengan membiasakan menulis aktivitas harian.

Dari mulai bangun tidur sampai malam hari mau tidur, kita tuangkan semua dalam bentuk tulisan. Percaya deh awalnya tulisan kita memang terlihat kaku, tapi lama-lama karena terbiasa kita jadi merasa bebas menumpahkan semua rasa didalamnya.

Ada beragam gaya nge- *journal*, dari berupa tulisan biasa di buku tulis sampai ada yang berkreativitas dengan menyertakan gambar, warna ataupun stiker-stiker lucu yang dianggap pantas atau berhubungan dengan apa yang ditulis. Kita bisa

bebas memilih gaya *journaling* sesuai dengan selera kita, yang penting semua itu kita lakukan dengan rasa senang dan hasilnya membuat diri kita merasa puas.

Untuk menambah ilmu dan pengetahuan kita dalam nge- *journal*, kita bisa ikut dalam berbagai komunitas yang bisa menunjang hal itu. Di Sosial Media sudah banyak bertebaran berbagai komunitas kepenulisan, tinggal kita pilih yang sesuai dengan gaya kita.

Bahkan untuk cari tahu sudah ditingkat mana kemampuan kita dalam menulis, kita bisa mengikuti berbagai kegiatan lomba kepenulisan. Akan banyak tempat dan teman yang nanti akhirnya kita temui didalamnya. Semua itu bisa membuat kita jadi lebih terarah dalam menulis dan membuat kita jadi tahu jenis kepenulisan apa yang cocok dengan kita.

Selain itu, *journaling* juga harus diseimbangkan dengan aktivitas kita dalam membaca. Karena buku membuat kita mengetahui banyak hal, bahkan sesuatu yang belum pernah kita lihat sebelumnya, akan kita ketahui dan pahami dengan membaca buku. Membaca buku tidak harus dengan tema yang berat dan berbobot.

Bisa dilakukan dengan membaca buku cerita, dongeng, komik, atau buku sejarah yang menyenangkan. Ada istilah yang mengatakan dengan membaca kita membuka jendela dunia. Ide-ide menulis pun akan bermunculan di pikiran kita dari kita membaca.

Semoga kedepannya lembaga-lembaga pendidikan mulai dari tingkat dasar sampai perguruan tinggi menerapkan *journaling* sebagai salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang wajib ada. Dengan begitu kecintaan masyarakat di Indonesia akan lebih meningkat pada dunia literasi.

Yuk... kita mulai *journaling* dari diri kita sendiri dan mulailah dari sekarang!