

METODE *JOURNALING* UNTUK MENGATASI *WRITER'S BLOCK* PENULIS PEMULA DI PROGRAM STUDI PENERBITAN

Refi Yuliana¹⁾, Suratni²⁾, Prily Fitria Aziz³⁾

^{1,2}Jurusan Penerbitan, Politeknik Negeri Media Kreatif, Srengseng Sawah Jagakarsa, DKI Jakarta, 12630

³Jurusan Desain, Politeknik Negeri Media Kreatif, Srengseng Sawah Jagakarsa, DKI Jakarta, 12630

E-mail: refi.yuliana@polimedia.ac.id

Abstract

This research aims to provide alternative solutions to the writer's block problem commonly faced by novice writers. Writer's block is a condition where a writer experiences a dead end in completing a work in the middle of the writing process. This is a psychological problem faced by most writers. This research describes steps that can be taken if beginner writing experiences stagnation, namely through journaling techniques. This method is expected to be able to provide solutions to novice writers in the Publishing Study Program who are compiling their Final Assignment work in the form of a Fiction book or Novel. The results of this research found that the journaling method was carried out in 3 main stages. The first is the initial writing development stage which applies a 3-act structure, the second is the journaling stage which is carried out on plot chapters that experience obstacles, and the third stage, where the writer continues writing the main manuscript. The conclusion of this research is that the need for relaxation in writing for novice writers can be done through the journaling method.

Keywords: *Beginner Writer, Writer's Block, Journaling, Fiction Writing, Publishing*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan alternatif solusi terhadap permasalahan *writer's block* yang biasa dihadapi oleh penulis pemula. *Writer's block* merupakan sebuah kondisi dimana seorang penulis mengalami jalan buntu untuk menyelesaikan sebuah karya ditengah-tengah proses penulisan. Hal ini merupakan permasalahan psikologis yang dihadapi oleh sebagian besar penulis. Penelitian ini menjabarkan langkah yang dapat dilakukan jika penulis pemula mengalami stagnasi, yaitu melalui teknik *journaling*. Metode ini diharapkan mampu memberikan solusi kepada penulis pemula di Program Studi Penerbitan yang menyusun karya Tugas Akhir berupa buku Fiksi atau Novel. Hasil penelitian ini menemukan bahwa metode *journaling* dilakukan dengan 3 tahap utama. Pertama tahap pengembangan penulisan awal yang menerapkan struktur 3 babak, kedua tahap *journaling* yang dilakukan pada plot *chapter* yang mengalami hambatan, dan tahap ketiga, dimana penulis melanjutkan penulisan pada naskah utama. Kesimpulan penelitian ini adalah kebutuhan relaksasi penulisan bagi penulis pemula salahsatunya dapat dilakukan melalui metode *journaling*.

Kata Kunci: *Penulis Pemula, Writer's Block, Journaling, Penulisan Fiksi, Penerbitan*

PENDAHULUAN

Menulis cerita fiksi memiliki tantangan tersendiri bagi para penulis pemula. Sering kali terjadi stagnasi pada saat melakukan proses penulisan yang disebabkan oleh berbagai macam faktor, baik yang berasal dari luar diri penulis, seperti waktu, kesibukan, lingkungan yang tidak kondusif, atau juga yang berasal dari dalam diri penulis seperti kehilangan minat, stagnasi dan hal lain yang berkaitan dengan psikologi

penulis. Penulis pemula dapat dikategorikan sebagai penulis yang baru pertama kali menulis sebuah karya, baik itu fiksi maupun non fiksi. Dalam pengertian lainnya, penulis pemula dapat juga disebut sebagai seseorang yang belum pernah mempublikasikan tulisannya, baik melalui penerbit resmi, indie ataupun di *platform* penulisan yang bisa diakses banyak orang (Salmaa, 2021). Permasalahan yang sering ditemui pada penulis pemula antara lain takut untuk memulai, tidak tahu kapan harus memulai, pengorganisasian ide hingga kendala bahasa (Trismanto, 2017)

Penulisan fiksi merupakan penulisan imajinatif, yang membutuhkan daya kreatifitas yang tinggi. Penulis kreatif biasanya akan berhadapan dengan objek-objek yang bersifat khayalan sehingga semua formulasi kisah yang akan dituliskan hanya dilakukan dalam kepala masing-masing penulis. Kapasitas otak manusia yang terbatas membuat para penulis fiksi sering mengalami jalan buntu, atau tidak terorganisirnya materi tulisan dengan baik. (Yuliana, 2022)

Kondisi yang paling banyak ditemukan adalah terjadinya *writer's block*, yaitu sebuah kondisi dimana penulis mengalami stagnasi yang cukup panjang, tidak tahu cara memulai kembali *chapter* yang sudah dibangun, merasa cerita yang dibuat tidak menarik, ataupun merasa menulis cerita tersebut adalah hal yang sia-sia. Bergler dalam bukunya *'The Writer and Psychoanalysis'* mengemukakan bahwa *writer's block* merupakan bentuk sabotase diri yang merupakan keinginan alam bawah sadar seseorang untuk mengalahkan diri sendiri dan menikmati kekalahan tersebut. Akibatnya seorang penulis akan terjebak dalam situasi untuk tidak bisa bergerak maju dalam menyelesaikan tulisannya (Salma, 2022).

Stagnasi yang muncul dari dalam diri penulis biasanya disebabkan kurangnya pengalaman menulis. Selain itu tekanan dalam proses menulis juga bisa menimbulkan *writer's block* yang menyebabkan sebuah tulisan tidak berkembang dalam jangka waktu yang cukup lama. Ciri yang paling sering ditemukan saat seseorang mengalami *writer's block* adalah koreksi berlebihan terhadap tulisan sendiri yang membuat penulis berulang kali mengubah setiap elemen penulisan, apakah itu tokoh, alur, *setting*, plot, hingga tema cerita. Ini yang menyebabkan penulis menghadapi "Jalan buntu".

Hal ini sangat mempengaruhi penyelesaian karya, terutama pada kelompok penulis pemula yang mengambil tulisan fiksi, khususnya novel, sebagai karya tugas

akhir di Program Studi Penerbitan (Yuliana, 2022). Dari observasi pra penelitian yang peneliti lakukan pada kelompok Penulisan Novel dalam mata kuliah penulisan produk, 60% dari total penulis yang mengambil cerita fiksi atau novel, menyerah untuk melanjutkan proses penulisan karena mengalami stagnasi dan *writer's block* hingga berminggu-minggu.

Kondisi ini merupakan kondisi yang wajar ditemukan dalam kelompok penulis pemula, sebab kemahiran menulis merupakan *skill* yang harus diasah dan dibiasakan, sehingga kondisi *writer's block* tidak terlalu banyak ditemukan pada penulis profesional. Penulis profesional biasanya memiliki cara tersendiri dalam mengatasi kondisi tersebut. Beragam teknik biasanya digunakan untuk mengatasi kendala dalam pengembangan cerita. Salah satu yang lazim digunakan adalah metode *mind mapping*, yang biasa digunakan dalam proses *problem solving*.

Namun metode tersebut tidak terlalu berpengaruh pada kelompok pemula. Hal ini salah satunya disebabkan oleh daya imajinasi dalam proses *mind mapping* tidak mudah untuk diaplikasikan. Penulis pemula yang belum terlatih, biasanya akan mengalami kesulitan membuat gambaran visual dengan *mapping*, sehingga dibutuhkan metode lain yang lebih visualistik (Masie, 2017).

Salah satu metode yang dapat menjadi alternatif adalah dengan melakukan *journaling*. *Journaling* biasa digunakan dalam proses konseling dalam dunia psikologi. Tujuannya adalah untuk mengurai kekusutan pikiran dan masalah agar terkelompok menjadi poin-poin yang dapat diurai dan kemudian diselesaikan. Metode ini peneliti anggap cukup efektif mengatasi kondisi *writer's block* yang dialami penulis pemula, karena dalam *journaling* terdapat proses imajinasi visual menjadi bentuk fisik yang nyata.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Peneliti berperan sebagai instrumen utama dan terlibat langsung dengan objek yang diteliti, yaitu kelompok mahasiswa penulis pemula yang mengerjakan naskah buku fiksi. Peneliti menggunakan jenis data kualitatif yang diperoleh dengan beberapa teknik, antara lain; *Observasi partisipatif*, dimana pada sebagian proses pengumpulan data peneliti terlibat langsung dan berpartisipasi melakukan *modelling* untuk pembuatan

journaling book. Peneliti melakukan aktivitas modeling dengan menggunakan bahan *journaling* dan *scarpbooking* terhadap karya novel milik peneliti dengan tujuan melakukan penerapan awal teknik tersebut kedalam karya peneliti, sebelum digunakan secara massal pada kelompok penulis novel di Prodi Penerbitan. Modelling merupakan observasi dan penerapan teknik kedalam karya untuk menghasilkan sebuah sistem yang bisa diikuti secara massal. Data penelitian dikumpulkan melalui metode wawancara terhadap informan, yaitu 5 orang mahasiswa penulis pemula dengan kriteria mengikuti kelas penulisan produk, mengambil jenis karya fiksi berupa penulisan novel, dan pernah mengalami situasi *writer's block* saat proses menyelesaikan karya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Journaling merupakan sebuah metode pencatatan harian yang digunakan untuk kepentingan konseling dalam dunia psikologi. Teknik ini biasa digunakan agar konselor dapat mengetahui permasalahan kliennya secara terbuka, yang tidak dapat diperoleh langsung melalui sesi tanya jawab. Pada prinsipnya teknik *journaling* ini mampu memberikan titik fokus dan keterbukaan pikiran bagi klien yang melaksanakannya. (Tas'adi, 2018)

Dalam proses konseling, penulisan jurnal harian atau jurnal yang ditujukan khusus terhadap permasalahan tertentu, akan menghasilkan dampak psikologis yang membaik. Hal ini terjadi karena dalam proses penulisan jurnal khusus ini, melibatkan emosi yang kemudian dapat diurai dan dianalisis secara visual. biasanya dalam proses *journaling* seseorang akan memvisualisasikan imajinasinya dengan bantuan peralatan, seperti pena berwarna, *highlighter*, *stiker bullet*, stempel, *ribbon*, kertas ornamen dan hal-hal yang bisa dilihat secara visual lainnya. (Triananda, 2023).



Gambar 1. Teknik *Journaling* (kiri) dan Teknik *Scarpbook* (kanan)
Sumber:Pinterest

Commented [Author1]: Perlu diuraikan bagaimana keterlibatan peneliti dalam berpartisipasi melakukan modelling. Apa/seperti apa itu modelling dan bgmana implmtasinya dalam penelitian ini.

Commented [u2]: Sudah ditambahkan

Commented [Author3]: Pada bagian metode penelitian disebutkan bahwa data penelitian dikumpulkan melalui metode wawancara terhadap informan yaitu 5 mahasiswa. Tapi data hasil wawancara dan pembahasannya tidak ada pada bagian ini hasil dan pembahasan ini.

Commented [u4]: Sudah ditambahkan

Dalam observasi dan wawancara yang penulis lakukan terhadap 5 responden, terdapat beberapa penyebab terjadinya kondisi *writer's block* pada saat menyelesaikan karya. Informan 1 (Wanita, usia 19 Tahun), mengungkapkan kendala paling utama dalam penyelesaian novel adalah keterbatasan waktu dan deadline penulisan.

"pada proses menulis sering terjadi stagnasi pas nyelesaiin chapter, soalnya dedline kadang-kadang bikin ga bisa mikir. Bukannya tambah semangat nulis tapi semakin was-was ga bisa nyeleseiin. Biasanya kalo udah gitu saya gamau pegang dulu kertass kerjanya. Akhirnya sering bablas karyanya ga selesai dan akhirnya ganti model karya ke peneulisan buku anak" (Informan 1)

Hal ini juga dialami oleh Informan ke 2 (Wanita, 19 Tahun) dan ke 3 (Laki-laki, 19 Tahun), dimana saat melakukan penulisan dan sampai pada chapter tertentu terjadi kebuntuan yang cukup panjang.

"kadang kita udah nulis banyak banget, dari 50 chapter cerita udah sampai ke chapter 30, tapi tiba-tiba pas dibaca ulang kok berasa banyak plot yang ga sesuai, berasa ga konsisten dan sering menemukan kesalahan plot yang aneh ditengah-tengah cerita. Biasanya aku rehat dulu, trus baca lagi. Tapi tetap berasa salah. Kalo udah gitu biasanya aku nyerah. Ada 2 karya ku yang seperti itu. Polanya sama." (Informan 2)

"Sering pas nulis merasa yang ditulis itu nggak menarik sama sekali. Padahal diawal udah pakai teknik pengembangan sesuai yang diajarkan. Tapi entah kenapa saya suka tiba-tiba mikir kalo karakter yang saya buat ga menarik, alurnya jelek dan ga layak diteruskan. Kalu udah mentok gitu saya ngerasa ceritanya udah gagal" (Informan 3)

Teknik visualisasi dalam penelitian ini menggabungkan teknik *journaling* dan *scrapbook* sebagai metode visualisasi tulisan. Teknik ini menggunakan teknik manual, karena efek pereda stress pada proses *journaling* baru bisa maksimal bila sensorik dan motorik di stimulasi secara manual. Hal ini diharapkan mampu menguraikan permasalahan *writer's block* dan membuat penulisan kembali berjalan lancar. *Journaling* ditujukan untuk membuat blok tulisan dan pengembangan sedangkan *scrapbook* digunakan untuk mengeksperisakan dan menyalurkan ide secara visual. bentuknya bisa bermacam-macam, mulai dari gambar yang dibuat langsung, maupun melalui stiker dan kertas ornamen yang memiliki warna beragam.



Judul/Nomor chapter

Dekorasi atau gambar manual

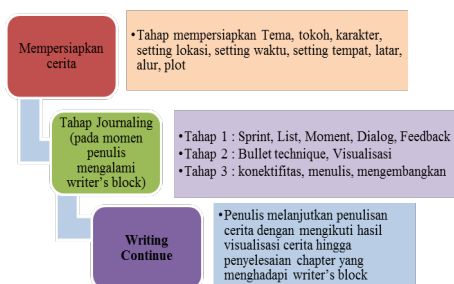


Gambar 2 : Hasil *journaling* plot *chapter 7* naskah novel fiksi “The Story of Lima” (sumber: penulis)

Journaling uji coba dilakukan pada Plot *Chapter 7* naskah novel fiksi “The Story of Lima”. Naskah ini merupakan naskah milik penulis yang belum selesai dikerjakan karena kondisi *writer’s block*. Salah satu hal yang menyebabkan kondisi tersebut adalah hilangnya minat dalam melanjutkan cerita karena kompleksitas hubungan antar tokoh yang sulit dikembangkan. *Chapter 7* merupakan *chapter* yang berisi tentang perjalanan salah satu karakter untuk menyelesaikan sebuah misi. Proses *journaling* yang dilakukan meringankan stresor menulis, terutama pada proses *scarpbook* yang cukup mengalihkan penulis dari aktifitas pengembangan cerita.

Penerapan Metode Journaling

Penerapan metode ini hanya dilakukan pada *chapter 7*, dimana *chapter* ini merupakan *chapter* yang berisikan penjelasan tentang perjalanan karakter utama untuk menyelesaikan sebuah misi. Hambatan terjadi karena dalam pengembangan cerita terdapat begitu banyak ide yang ingin dimasukkan semua sekaligus dalam satu *chapter*. Hal ini menyebabkan proses menulis mengalami stagnasi. Untuk itu perlu dilakukan penyelesaian untuk *chapter* tersebut.



Gambar 3 : Tahap penerapan teknik journaling (sumber: penulis)

Tahap 1: Mempersiapkan Cerita

Tahap ini penulis mulai melakukan penulisan sesuai teknik penulisan fiksi dengan menerapkan struktur 3 babak. Babak pertama, penulis memperkenalkan karakter cerita, membangun struktur dasar cerita, seting plot dan latar. Cerita akan terus dikembangkan sampai semua *chapter* bisa di selesaikan. Tahap ini akan mengalir sampai akhir penulisan apabila penulis tidak mengalami gangguan berupa *writer's block* yang membuat penulis sulit melakukan penyelesaian sebuah *chapter*. Apabila hal tersebut terjadi, penulis baru dapat melakukan refreshing penulisan dengan teknik *journaling*.

Tahap 2 : Penerapan *journaling*

Penerapan teknik ini dilakukan bisa pada seluruh *chapter* mulai dari awal penulisan ataupun hanya pada satu *chapter* tertentu, di mana penulis merasakan mengalami *writer's block*. Pada prinsipnya, teknik ini berfungsi sebagai rekreasi ide dengan tujuan melepaskan stressor penulis, namun tetap memiliki konektivitas dengan pengembangan cerita yang sedang dibuat. Beberapa tahapan dalam penerapan teknik *journaling* ini antara lain sebagai berikut :

Teknik 1 :

1. *Sprint* : penulis menulis dengan cepat ide yang dimiliki dalam waktu sekitar 1 menit atau lebih *non-stop*, tanpa memikirkan konektivitas cerita.
2. *List* : penulis membuat daftar ide pengembangan cerita
3. *Moment* : penulis menggambarakan emosi dan ingatan dalam bentuk tulisan
4. *Dialog* : penulis menuliskan dialog-dialog dalam bentuk kalimat singkat
5. *Feedback* : penulis umpan balik terhadap tulisan yang sudah dibuat, ketepatan, kesesuaian perasaan dan vibes yang dibutuhkan

Teknik 2

1. *Bullet technicque* : penulis membuat *bullet/pointer* terhadap ide pengembangan utama cerita, yang ditandai dengan penanda manual (warna) ataupun ornamen pembantu.
2. Visualisasi : penulis membuat coretan gambar maupun menempelkan kertas ornamen, stiker dan bahan lain yang relevan

Teknik 3

1. Konektivitas : penulis menghubungkan semua ide menjadi cerita visualisasi utuh
2. Menulis dan mengembangkan : penulis mengatur tulisan menjadi paragraf atau cerita lengkap

Tahap 3 : *Writing Continue*

Pada tahap ini, penulis bisa melanjutkan proses penulisan ke naskah utama, dengan menjadikan hasil *journaling* sebagai patokan penulisan cerita. Penulis bisa memvisualisasikan isi plot untuk melakukan pengembangan dan mengkoneksikan dengan garis besar cerita secara keseluruhan.



Gambar 4 : Cover *Journaling* naskah Novel Fiksi “The story of Lima” (kiri). *Journaling* pengembangan karakter (kanan). (Sumber: penulis)

Hasil *journaling* dapat digunakan sebagai *master story* buku yang dibuat. Penulis dapat menemukan inspirasi baru dengan melihat kembali pengembangan cerita yang dibuat di dalam hasil jurnal. Hasil jurnal juga bisa digunakan untuk proses visualisasi novel selanjutnya oleh desainer buku atau *layouter*.

SIMPULAN

Penelitian ini berkesimpulan untuk mengatasi *writer's block* penulis harus melakukan proses relaksasi menulis, salah satunya dengan melakukan aktifitas *journaling*. Aktifitas ini dilakukan dengan menerapkan proses *scarpbooking*, dimana

visualisasi akan lebih maksimal dengan bantuan berbagai ornamen dalam proses *journaling* dilakukan. Metode *journaling* cukup efektif untuk memvisualisasi isi *chapter* cerita yang mengalami kebuntuan penulisan, karena pengembangan ide dapat lebih jelas dengan berbagai bantuan visualisasi, khususnya bagi penulis pemula.

DAFTAR PUSTAKA

- Masie, S. R., Siswanto, W., Pratiwi, Y., & Suwignyo, H. (2017). Students Motivation and Appreciation on The Teaching of Writing Short Story Based on Creative-Literacy. *Journal of Educational Science and Technology*, 3(3), 226232.
- Rusliana. 2020. Menulis itu mudah, panduan praktis menulis untuk guru dan mahasiswa. Fakultas ushulludin UIN Sunan Gunung Djati, Bandung
- Salmaa. 2021. 12 teknik Menulis Buku Bagi Pemula. Penerbitdeepublish.com <https://penerbitdeepublish.com/teknik-menulis-buku-bagi-pemula/>
- Salmaa. 2022. Apa itu writer's block dan kenali penyebab dan cara mengatasinya. Penerbitdeepublish.com. <https://penerbitdeepublish.com/writers-block/>
- Suratni, S., & Yuliana, R. (2023). Students Study Tour for Writing Media: Does It Work?. *IJRAEL: International Journal of Religion Education and Law*, 2(1), 32-38.
- Tas'adi. 2018. Teknik "Journaling" dalam Konseling. 3rd International conference on education teacher in digital age. P.243-246
- Triananda. 2023. Mengenal Journaling: Sebuah Alat Mengatasi Stres. Riliv Story. <https://riliv.co/rilivstory/journaling-mengatasi-stres/>
- Trismanto. 2017. Keterampilan menulis dan permasalahannya. *Jurnal bangun rekaprima* Vol.3. p.62-67
- Yuditha. 2021. *Perancangan Buku Ilustrasi Seputar Jakarta sebagai Media Pengenalan kepada Mahasiswa Pemandang*, Jurnal DKV Universitas Kristen Petra.
- Yuliana, R., Suratni, & Prily Fitria Aziz. 2022. Strategi Diversifikasi Produk Buku Fiksi Sebagai Pengembangan Karya Tugas Akhir Penerbitan. *MUKASI: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(3), 254–269. <https://doi.org/10.54259/mukasi.v1i3.1093>