



HIBRKRAFT · JURNAL

Perbedaan Journaling dan Diary

by Aika Mentari · February 2, 2026

1.482 kata



Perbedaan Journaling dan Diary

Journaling dan diary berbeda pada tujuan, bukan pada bukunya. Diary merekam apa yang terjadi; journaling memproses apa yang Anda rasakan tentangnya. Dalam riset yang melahirkan bidang ini, hanya yang kedua terbukti berpengaruh pada kesehatan.

by Aika Mentari · February 2, 2026

Journaling dan diary berbeda pada tujuannya, bukan pada bukunya. Diary merekam apa yang terjadi. Journaling memproses apa yang Anda rasakan tentang hal yang terjadi. Perbedaan itu terdengar seperti soal istilah, tetapi di dalam riset yang melahirkan seluruh bidang ini, perbedaan itulah satu-satunya variabel yang menentukan hasil.

Riset yang melahirkan bidang ini menemukan sesuatu yang spesifik

Pada 1986, James W. Pennebaker dan Sandra K. Beall menerbitkan studi yang kemudian dikenal sebagai *expressive writing paradigm*. Mahasiswa diminta menulis tentang pengalaman paling berat dalam hidup mereka, empat hari berturut-turut, 15–20 menit setiap kali. Kelompok pembanding menulis tentang topik netral. Empat bulan kemudian, kelompok yang menulis secara ekspresif tercatat lebih jarang mendatangi klinik kampus.

Yang jarang dikutip adalah bagian berikutnya. Studi itu tidak hanya membandingkan “menulis” dengan “tidak menulis”. Ada kondisi di mana peserta menulis *hanya fakta* dari peristiwa itu — apa yang terjadi, kapan, siapa saja yang terlibat — tanpa menyentuh apa yang mereka rasakan. Pennebaker sendiri,

meninjau kembali karyanya bertahun-tahun kemudian, menulis bahwa kelompok yang hanya menulis fakta **tidak menunjukkan perbaikan apa pun**.

Di situlah letak jawabannya. Menulis fakta adalah diary. Menulis fakta *beserta* pemrosesan emosinya adalah journaling. Dan dalam studi yang menjadi fondasi seluruh literatur ini, hanya yang kedua yang menghasilkan sesuatu yang bisa diukur.

Catatan kejujuran: sumber sekunder menyebut durasi sesi 15 menit dan 20 menit secara berbeda-beda. Protokol yang kemudian dibakukan dalam literatur lanjutan adalah 15–20 menit. Makalah aslinya berada di balik akses berbayar, jadi angka di atas dikutip dari tinjauan Pennebaker sendiri, bukan dari makalah 1986 secara langsung.

Satu kejadian, dua cara menulis

Cara tercepat melihat perbedaannya adalah menuliskan peristiwa yang sama dengan dua niat yang berbeda. Isi kolom kiri dan kanan di bawah ini berasal dari kejadian yang identik.

Ditulis sebagai diary

Rapat jam 9 berantakan. Deck-ku dilewati begitu saja, dan Pak R memotong dua kali waktu aku bicara. Pulang jam 7. Capek sekali. Besok masih ada revisi.

Merekam. Lengkap, jujur, kronologis. Nilainya ada pada keberadaannya — ini catatan yang bisa dibaca lagi lima tahun lagi.

Ditulis sebagai journaling

Rapat jam 9 berantakan, dan yang paling mengganggu bukan deck-nya yang dilewati — itu sudah sering. Yang mengganggu adalah aku diam saja waktu dipotong. Ini ketiga kalinya bulan ini aku memilih diam supaya rapat cepat selesai. Sepertinya aku menukar rasa tidak nyaman lima menit dengan kesal yang dibawa seminggu. Minggu depan aku mau coba satu kalimat: “boleh saya selesaikan dulu?”

Memproses. Kejadiannya sama, tetapi tulisannya bergerak dari peristiwa ke pola, lalu ke satu hal yang bisa diubah.

Perhatikan bahwa kolom kanan tidak lebih panjang karena lebih berbunga-bunga. Ia lebih panjang karena melakukan pekerjaan tambahan: menamai emosinya, menghubungkannya dengan kejadian sebelumnya, dan berhenti pada satu tindakan. Itulah tiga gerakan yang membedakan journaling dari mencatat.

Ukuran efeknya kecil — dan Anda pantas tahu itu

Hampir semua artikel tentang journaling berhenti pada “terbukti secara ilmiah”. Angkanya jarang disebutkan, mungkin karena angkanya tidak dramatis.

Meta-analisis terbesar di bidang ini, Frattaroli (2006) di *Psychological Bulletin*, mengumpulkan **146 studi acak** dan menemukan efek rata-rata sebesar $r = 0,075$ — setara Cohen’s d sekitar 0,15. Dalam bahasa

sehari-hari: efeknya nyata secara statistik, konsisten arahnya, dan *kecil*.

Itu bukan alasan untuk tidak menulis. Itu alasan untuk menempatkan journaling pada tempat yang benar: sebuah kebiasaan murah dengan manfaat rata-rata yang sederhana, bukan pengganti terapi dan bukan penentu nasib. Klaim yang lebih besar dari itu tidak didukung oleh literturnya sendiri.

Dosis yang benar-benar dipakai dalam riset

Analisis moderator dalam Frattaroli (2006) menunjukkan bahwa durasi dan jumlah sesi ikut menentukan hasil. Angka di bawah ini adalah parameter yang dipakai dalam studi, bukan anjuran gaya hidup.

Parameter protokol expressive writing, dari literatur

PARAMETER	YANG DIPAKAI DALAM STUDI
Durasi satu sesi	15–20 menit
Jumlah sesi	3–4 sesi; efek lebih kecil bila kurang dari tiga hari
Jarak antar sesi	Hari berturut-turut pada protokol asli
Isi tulisan	Peristiwa <i>dan</i> emosinya; fakta saja tidak cukup
Tata bahasa dan ejaan	Diabaikan; tulisan tidak untuk dibaca orang lain

Baris terakhir sering dilanggar oleh orang yang membeli jurnal bagus. Tulisan yang dijaga kerapiannya cenderung berhenti menjadi pemrosesan dan berubah menjadi pertunjukan — termasuk pertunjukan untuk diri sendiri.

Kenapa dua kata ini tertukar dalam bahasa Indonesia

Sebagian kebingungan di sini bersifat kebahasaan, dan tidak dialami penutur bahasa Inggris.

Dalam bahasa Indonesia, **jurnal** lebih dulu dikenal sebagai terbitan ilmiah — jurnal akademik, jurnal terakreditasi. Kata itu sudah punya pekerjaan lain sebelum dunia journaling datang. **Diary** diserap sebagai buku harian, dengan asosiasi remaja dan gembok kecil. Sementara **journaling** masuk belakangan sebagai kata kerja asing, tanpa padanan yang mapan.

Akibatnya, orang Indonesia mencari “perbedaan journaling dan diary” — membandingkan sebuah *kegiatan* dengan sebuah *benda*. Pertanyaannya sendiri sedikit timpang, dan itu wajar. Padanan yang setara sebenarnya:

- **Kegiatan:** journaling ↔ menulis buku harian
- **Benda:** jurnal ↔ diary / buku harian

Jika yang Anda cari adalah perbandingan antar *benda* — agenda, planner, diary, jurnal, dan buku catatan biasa — pembahasannya ada di halaman terpisah: [perbedaan agenda, planner, diary, jurnal, dan buku](#)

catatan biasa. Kalau strukturnya sudah jelas dan yang tersisa justru soal kapan masing-masing dipakai sehari-hari, perbedaan agenda, planner, diary, dan jurnal membahas dari sisi fungsi itu. Halaman ini khusus membahas perbedaan kegiatannya.

Mana yang Anda butuhkan

Exhibit 1 Bukan Semua Kebutuhan Menulis Berakhir di Diary atau Journaling

KALAU YANG ANDA INGINKAN...	YANG SEBENARNYA ANDA CARI
MELEPASKAN EMOSI YANG MENUMPUK MALAM INI	Diary. Tulis mentah, jangan diedit.
MENGINGAT DETAIL PERJALANAN ATAU TAHUN INI	Diary, dengan penanggalan.
BERHENTI MENGULANG POLA YANG SAMA	Journaling. Peristiwa, lalu polanya.
MENGURAI KEPUTUSAN YANG MEMBINGUNGKAN	Journaling, sesi panjang, 15–20 menit.
MELACAK KEMAJUAN SEBUAH KEBIASAAN	Bukan keduanya — itu pekerjaan planner.
MENENANGKAN DIRI SEBELUM TIDUR	Jurnal rasa syukur, format pendek.

Sumber: pemetaan kebutuhan ke format tulis oleh redaksi artikel ini, diturunkan dari definisi yang dijelaskan di atas. Ini bukan hasil survei atau pengukuran, dan daftar di atas tidak mencakup semua kemungkinan kebutuhan menulis yang ada.

Banyak orang memakai keduanya dalam satu buku, dan itu sepenuhnya masuk akal. Yang jarang berhasil adalah memaksa satu format untuk mengerjakan dua pekerjaan sekaligus — halaman bertanggal dengan kolom sempit menghambat sesi pemrosesan yang panjang, dan halaman kosong tanpa tanggal membuat catatan harian sulit dirunut kembali.

Apa artinya untuk buku yang Anda beli

Perbedaan tujuan tadi punya konsekuensi fisik yang cukup sepele tetapi nyata:

- **Diary** hidup dari penanggalan dan keterurutan. Halaman bertanggal membantu; ruang menulis yang moderat sudah cukup.
- **Journaling** hidup dari sesi 15–20 menit tanpa gangguan. Yang membantu adalah halaman tanpa tanggal (supaya hari yang terlewat tidak terasa seperti kegagalan) dan jilid yang mau terbuka rata di atas meja, karena tangan yang menahan halaman akan berhenti menulis lebih cepat.

Jilid jahit terbuka lebih rata daripada jilid lem, dan itu satu-satunya alasan teknis yang jujur untuk memilihnya di sini. Istilah-istilahnya dijelaskan di jurnal buatan tangan dan jurnal kulit isi ulang.



Jahitan koptik di punggung buku terlihat dari luar, tidak ditutup lem — struktur benang silang inilah yang membuat jilid jahit bisa dibuka rata di atas meja, seperti disebutkan di atas.

Pertanyaan yang sering diajukan

Apakah journaling sama dengan menulis diary?

Tidak. Keduanya sama-sama menulis pengalaman pribadi, tetapi diary berhenti pada merekam peristiwa, sedangkan journaling melanjutkannya ke pemrosesan emosi dan refleksi. Dalam studi Pennebaker & Beall (1986), peserta yang hanya menulis fakta tidak menunjukkan perbaikan kesehatan.

Apakah harus menulis setiap hari?

Tidak. Protokol dalam riset menggunakan 3–4 sesi, bukan kebiasaan seumur hidup. Efek yang lebih kecil justru ditemukan pada protokol yang kurang dari tiga hari, bukan pada yang tidak harian selamanya.

Seberapa besar sebenarnya manfaat journaling?

Kecil tetapi konsisten. Meta-analisis atas 146 studi acak menemukan efek $r = 0,075$. Nyata, murah, dan tidak dramatis — serta bukan pengganti penanganan profesional untuk masalah kesehatan mental.

Kalau saya menulis di aplikasi, apakah tetap terhitung?

Tetap terhitung. Literturnya mengukur tindakan **menulis ekspresif**, bukan medianya. Kertas hanya punya satu keunggulan yang relevan di sini: tidak ada notifikasi di dalamnya.

Bagaimana kalau menulis justru membuat saya merasa lebih buruk?

Perasaan tidak nyaman tepat setelah sesi adalah temuan yang umum dalam literatur, dan biasanya mereda dalam hitungan jam. Jika yang muncul lebih berat dari itu, berhentilah dan bicarakan dengan tenaga profesional. Menulis bukan kewajiban.

Rujukan

- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274–281. Makalah asli berada di balik akses berbayar; isinya di halaman ini dikutip lewat tinjauan penulisnya sendiri di bawah, bukan langsung dari makalah.
- Pennebaker, J. W. *Expressive Writing in Psychological Science*. [Teks lengkap \(PDF\)](#) — sumber pernyataan bahwa kelompok “fakta saja” tidak menunjukkan perbaikan.
- Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132(6), 823–865. [Teks lengkap \(PDF\)](#) · PubMed
- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11(5), 338–346. [Teks lengkap \(PDF\)](#)



Edisi cetak

Unduh artikel ini sebagai PDF

7 halaman · 154 KB · gratis, tanpa perlu mendaftar

[Unduh PDF](#)

Sumber & versi terbaru: <https://hibrkraft.com/blog/apa-beda-jurnal-dan-diary/>

LANGKAH BERIKUTNYA

Buku Anda bisa diperbaiki.

Kirim foto kondisi bukunya lewat WhatsApp.

Konsultasi Gratis via WhatsApp · [+62 815 1119 0336](https://wa.me/6281511190336)

Selengkapnya · hibrkraft.com/reparasi-buku/



PINDAI UNTUK
CHAT

PT Hibrkraft Kreasi Indonesia

Bogor, Indonesia · admin@hibrkraft.com · hibrkraft.com

Sejak 2011.