

Menulis Diary Sebagai Teknik Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Anak

Fadhillah Triayu¹, Randa Putra Kasea Sinaga^{2*}

^{1,2*} Program Studi Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Sumatera utara, Medan, Indonesia

Email: ¹fadhillatriayu8@gmail.com, ^{2*}randaasad90@gmail.com

Abstrak

Memiliki sifat tertutup mempunyai banyak keuntungan seperti mampu menjadi pendengar yang baik, dan lebih banyak melakukan tindakan daripada berbicara. Tidak hanya semata-merta mempunyai keuntungan, sifat tertutup juga memiliki beberapa kerugian seperti sulit untuk diajak berkomunikasi, tidak memiliki banyak teman, serta susah untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Beberapa kerugian tersebut dapat menyebabkan seseorang akan mengalami kesepian dan menarik diri dari lingkungan sosial. Jika hal ini terjadi secara terus menerus maka akan menimbulkan akibat yang cukup serius. Akibatnya bisa terjadi secara bertahap yaitu merasa tidak percaya diri dan depresi. Hal ini juga terjadi pada salah satu anak di Panti Asuhan Puteri Aisyiyah yang membutuhkan pertolongan untuk dapat meningkatkan kepercayaan dirinya. Proses pemberian bantuan tersebut dilakukan pada kegiatan *mini project* PKL 1, yaitu dengan menggunakan metode *casework*. Beberapa tahapannya terdiri dari Engagement Intake Contract, Assessment, Planning, Intervensi, Evaluasi, dan Terminasi. Adapun fokus dari penyelesaian masalah klien adalah dengan cara menulis *diary* sebagai strategi yang akan dilakukan untuk klien mengenal siapa dirinya, serta kelebihan yang ia miliki guna meningkatkan kepercayaan dirinya. Tujuan strategi ini dinyatakan berhasil dengan perubahan klien yang terjadi secara signifikan termasuk membuka diri kepada orang-orang terdekatnya.

Kata Kunci: Kepribadian Tertutup, Menulis Diary, Praktik Kerja Lapangan 1

Abstract

Having a closed nature has many advantages such as being able to be a good listener, and doing more actions than talking. Not only does it have advantages, it also has some disadvantages, such as being difficult to communicate with, not having many friends, and being difficult to socialize with the surrounding environment. Some of these losses can cause a person to experience loneliness and withdraw from the social environment. If this happens continuously it will have serious consequences. As a result, it can occur gradually, namely feeling insecure, and depressed. This also happened to one of the children at the Puteri Aisyiyah Orphanage who needed help to increase her confidence. The process of providing assistance was carried out in the PKL 1 mini project activity, namely by using the casework method. Several stages consist of Engagement Intake Contract, Assessment, Planning, Intervention, Evaluation, and Termination. The focus of solving client problems is by writing a diary as a strategy to be used for clients to know who they are and their strengths in order to increase their confidence. The purpose of this strategy was declared successful with significant client changes, including opening up to those closest to them.

Keywords: Introvert, Writing Diary, Field Practice 1

PENDAHULUAN

Praktik Kerja Lapangan (PKL) adalah sebuah ajang bagi mahasiswa/i untuk menerapkan teori-teori yang diterima saat proses pembelajaran dibangku kuliah kedalam praktik lapangan secara langsung. Melalui PKL ini, mahasiswa/i diharapkan mampu menjalani segala proses yang ada dan berkesempatan untuk mengembangkan cara berfikir, menambah ide ide yang berguna dan menetapkan disiplin, rasa tanggung jawab, dan sikap profesional sehingga menambah pengalaman dalam persiapan untuk terjun

langsung ke lapangan. Kegiatan ini juga dilakukan oleh Fadhillah Triayu (190902033) yaitu salah satu Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial FISIP USU yang dibimbing oleh supervisor sekolah yaitu bapak Randa Putra Sinaga S.Sos, M.Kesos dan dosen pengampu mata kuliah Praktikum I yaitu bapak Fajar Utama Ritonga S.Sos, M.Kesos. Dalam kesempatan PKL ini, Fadhillah mengajak salah satu anak yang ada di Panti Asuhan Puteri Aisyiyah yang berlokasi di Jl Santun No.17, Sudirejo I, Kec. Medan Kota, Kota Medan, Sumatera Utara untuk menuliskan catatan tentang kejadian atau peristiwa yang telah dialami dalam menjalankan kehidupan sehari-hari agar anak dapat mengenal dirinya sendiri. Kegiatan ini berlangsung dari tanggal 25 februari sampai 10 juni 2022.

Panti Asuhan Puteri Aisyiyah merupakan salah satu panti asuhan khusus puteri di kota Medan yang didirikan pada tanggal 1 Januari 1971. Sejak berdirinya pada tahun 1971 panti ini telah banyak mengasuh anak-anak dengan permasalahan sosial seperti fakir miskin, yatim piatu, dan mu'allaf. Setelah banyak berbincang dengan ketua panti, dan menjelaskan maksud dan tujuan kedatangan yaitu untuk melakukan sebuah mini project pada level mikro dengan menggunakan metode *casework*, akhirnya saya dan kedua teman saya diperkenankan untuk bisa menjalankan PKL dipanti ini.

Kegiatan selama masa PKL ini diawali dengan proses awal pengenalan, lalu selanjutnya melakukan pendekatan kepada anak-anak panti satu sama lain serta membangun keakraban dan kekompakan seperti makan bersama, bermain games, mewarnai, menonton film bersama, dan membuat kerajinan tangan berupa cincin dari manik-manik. Seperti halnya menurut Smith Dkk (2000) keakraban sebagai ikatan emosional positif dimana didalamnya termasuk saling memberi pengertian serta dukungan. Keakraban dilakukan untuk mendapatkan sebuah kedekatan yang bermanfaat dan hubungan yang berkembang sebagai hasil interaksi melalui komunikasi.

Tujuan dari melakukan pendekatan yaitu agar tercapainya sebuah keakraban yang merupakan salah satu cara untuk lebih mengenal sebagai wujud terciptanya rasa saling percaya dan keterbukaan diri untuk saling berbagi informasi tentang perasaan dan pikiran kepada orang lain. Pernyataan ini didukung oleh Jourard (dalam Sari 2006) tentang keterbukaan diri yang berarti pembicaraan mengenai diri sendiri kepada orang lain sehingga orang lain mengetahui apa yang dipikirkan, dirasakan, dan diinginkan oleh seseorang. Dari cara ini saya dapat mengamati kepribadian dan kebiasaan yang dimiliki anak-anak panti dan menilai apakah mereka butuh pertolongan untuk menyelesaikan permasalahannya.

Dari pengamatan tersebut saya menemukan satu orang anak berinisial DK (nama samaran) berusia 13 tahun yang mempunyai masalah sulit untuk bergaul dengan teman-teman sebayanya karena sering merasa tidak percaya diri. Dari awal dilakukan pendekatan, DK memang terlihat sangat berbeda dengan teman-temannya yang lain. Selama proses pengenalan dan pendekatan yang telah saya lakukan, DK tampak terlihat sangat pendiam dan sulit untuk diajak berkomunikasi. Setelah melakukan interaksi penuh, DK mengatakan bahwa ia tipikal anak berkepribadian tertutup yang sulit untuk terbuka kepada orang lain karena ia merasa rendah diri. DK mengaku hal itu sangat mengganggu karena DK kerap kali merasa kesepian dan tidak pantas untuk berteman dengan siapapun. Karena itu DK ingin berusaha menjadi orang yang percaya diri tapi tidak tahu bagaimana caranya.

METODE

Pada kegiatan praktikum ini, mahasiswa diminta untuk melaksanakan sebuah mini project dengan menggunakan metode *casework* dalam menyelesaikan permasalahan klien. Seperti yang dikatakan oleh Rex A. Skidmore (1982) bahwa Social Case Work merupakan suatu proses untuk membantu individu-individu dalam mencapai suatu penyesuaian satu sama lain serta penyesuaian antara individu dengan lingkungan sosialnya. Social Case Work merupakan suatu metode yang terorganisir dengan baik untuk membantu orang agar dia mampu menolong dirinya sendiri serta ditujukan untuk meningkatkan, memperbaiki, dan memperkuat keberfungsian sosialnya. Dalam membantu klien untuk mengenal dirinya sendiri dan meningkatkan rasa percaya dirinya, saya menggunakan metode *casework* melalui tahap intervensi secara umum atau general. Adapun beberapa tahapannya yaitu sebagai berikut :

1. EIC (Engagement, Intake, Contract)

Engagement merupakan tahap dimana berlangsungnya proses pembangunan relasi serta pendekatan yang bertujuan untuk membangun kepercayaan klien. Disini pekerja sosial harus berupaya memahami klien dan memberikan kesempatan kepada klien untuk mengekspresikan harapan-harapannya. Tahap intake merupakan tahap dimana terjadinya pertukaran informasi mengenai apa yang dibutuhkan klien dan pelayanan apa yang dapat diberikan untuk menyelesaikan masalah klien. Lalu pekerja sosial

menanyakan ketersediaan klien terkait hal itu. Tahap contract adalah tahap perjanjian antara klien dan pekerja sosial yaitu adanya kesepakatan bersama mengenai hak dan kewajiban kedua belah pihak serta berapa lama waktu intervensi yang akan dilakukan.

Pada awal tahap ini, saya mulai melakukan pendekatan kepada DK dan mendengarkan tentang keluhan DK serta harapan-harapan yang ingin ia capai kedepannya. Lalu saya menjelaskan kepada DK bahwa akan memberikan perlindungan dan membantu mencari jalan keluar atas permasalahan yang dialaminya. Setelah itu saya menanyai ketersediaan DK untuk dibantu dan membuat kesepakatan perjanjian waktu intervensi yang akan dilakukan.

2. Asessment

Assessment merupakan tahap dimana proses pengungkapan dan pemahaman masalah klien yang meliputi: bentuk masalah, ciri- ciri masalah, ruang lingkup masalah, faktor-faktor penyebab masalah, akibat dan pengaruh masalah, dan upaya pemecahan masalah yang sempat dilakukan, dan kondisi keberfungsian klien saat ini. Hal itu dilakukan untuk dapat menentukan fokus atau akar masalah klien.



Gambar 1. Kegiatan Assessment

Di tahap ini, saya melakukan wawancara dengan DK yang bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang masalah yang tengah dihadapi dan juga untuk mengetahui bagaimana kondisi yang sedang dirasakan DK. Saya menggunakan *tools asesment ecomap* guna mengetahui hubungan DK dengan orang-orang disekitarnya. Setelah wawancara dilakukan, maka didapatkan hasil bahwa DK merupakan sosok yang hobi menyendiri dan tidak tertarik untuk menjalin hubungan pertemanan dengan banyak orang. DK mengaku tidak percaya diri dan kerap kali membandingkan dirinya dengan teman-teman sebayanya. Hal itu membuat DK menarik diri dan menjadi pribadi yang tertutup. DK juga mengatakan bahwa ia sudah mencoba berusaha untuk tidak membandingkan dirinya dengan orang lain dan berusaha untuk meningkatkan kepercayaan dirinya tetapi tidak bisa.

3. Planning

Tahap planning merupakan proses rasional yang disusun dan dirumuskan oleh pekerja sosial yang meliputi perencanaan kegiatan-kegiatan apa yang dilakukan untuk memecahkan masalah klien.

Pada tahap ini saya mengajak DK untuk berpartisipasi dalam mencari jalan keluar atas permasalahan yang dialami DK. Dari kesepakatan antara saya dan DK, DK menyadari bahwa ia butuh tempat untuk menuangkan isi pikirannya agar tidak perlu merasa tertekan ketika ia merasa kesepian. DK setuju untuk berlatih dengan upaya menulis di buku harian tentang segala aktivitasnya, keluhan yang sulit untuk diungkapkan, daftar keinginan yang ingin dicapai, hingga menuliskan kekurangan dan kelebihan yang dimiliki agar DK dapat mengenal dirinya sendiri.

4. Intervensi

Tahap ini merupakan tahapan dimana pekerja sosial mulai melaksanakan program kegiatan pemecahan masalah klien berdasarkan rencana yang sudah dibuat dan disepakati bersama.

Dalam tahap ini saya terlebih dahulu membantu klien untuk mengubah pola pikirnya yaitu dengan membangun pola pikir positif. Lalu saya mengajarkan DK untuk belajar menerima dirinya sendiri, dan menyadarkan DK bahwa ia memiliki kelebihan yang tidak dimiliki oleh orang lain. Tahap berikutnya

yaitu mengenalkan kepada DK sebuah teknik menulis *diary* sebagai wadah untuk DK terbebas dari perasaan tidak percaya diri.

Menulis Diary

Dewasa ini, orang-orang sudah sangat jarang untuk menulis *diary* sebagai rangkaian aktivitasnya. Hal itu dikarenakan menurut beberapa orang menulis kegiatan sehari-hari dibuka harian merupakan kegiatan yang sangat susah dilakukan mengingat aktivitas sehari-hari yang sangat padat dan berujung tidak memiliki waktu untuk menulis. Padahal menulis merupakan kegiatan positif yang tidak hanya membantu mengasah *skill* dalam menulis tetapi juga bisa dijadikan sebagai refleksi diri. Sebagaimana pernyataan tersebut didukung oleh Kosasih (2005:399) yang mengatakan bahwa buku harian adalah buku yang berisikan catatan yang bersifat pribadi, berupa kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan ataupun pengalaman-pengalaman berkesan yang dialami setiap hari dalam bentuk curahan hati dan pikiran. Kosasih (2005: 399-401) juga mengatakan bahwa menulis buku harian/*diary* mempunyai manfaat sebagai berikut yaitu: pertama, buku harian bisa menjadi tempat mengadu semua perasaan yang tidak dapat diungkapkan kepada orang lain seperti rasa marah, kesal, atau senang. Kedua, buku harian dapat menjadi catatan perjalanan hidup. Ketiga, menjadi arena rekreasi dan ajang kreativitas dalam menulis yaitu dengan menulis buku harian dapat menuangkan ide-ide berharga yang muncul dalam benak. Keempat, dengan menulis buku harian dapat mencatat ide-ide atau gagasan yang sering muncul secara tiba-tiba dimanapun dan kapanpun. Kelima, alat untuk bercermin diri dengan membaca kembali catatan yang telah ditulis dapat menilai sikap, tindakan, atau perjalanan hidup yang telah dilalui. Keenam, membentuk kepercayaan diri dengan menuliskan sebuah kejujuran yaitu mengungkapkan kekurangan dan kelebihan yang dimiliki.

Dengan rutin menulis di buku harian, DK lebih mudah untuk mengekspresikan dirinya dengan berbagai macam hal yang bisa ia tulis. Jika selama ini DK telah kesulitan untuk mengungkapkan apa yang ia rasakan dengan berbicara langsung, kini DK dapat menuliskan dan mengekspresikan dirinya ke dalam buku harian.

5. Evaluasi

Dalam tahap ini dilakukan evaluasi kembali semua kegiatan pertolongan yang dilakukan untuk melihat tingkat keberhasilan, kegagalan, atau hambatan yang terjadi.

Sejauh ini saya telah melihat beberapa perubahan pada diri DK, yaitu dari rutin menulis diary, DK sekarang tau apa apa saja kelebihan yang ia punya yang tidak dimiliki oleh orang lain. DK juga mengaku ia sekarang lebih mengetahui hal-hal apa saja yang ia sukai, syukuri, dan lebih mengenal siapa dirinya yang sebenarnya. Setelah DK mulai mengenal dirinya, DK mulai merasa percaya diri dengan kelebihan yang ia miliki. Orang-orang disekitar DK juga mengatakan bahwa saat ini DK sudah tidak terlalu pendiam seperti dahulu lagi, kini ia mulai mendekatkan diri kepada teman-temannya.

6. Terminasi

Pada tahap ini, jika tujuan sudah tercapai maka hubungan antara pekerja sosial dengan klien akan dihentikan.

Saya telah menghentikan proses pemberian bantuan kepada DK dikarenakan DK sudah dapat meningkatkan kepercayaan dirinya dengan baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari mini project yang saya lakukan yaitu perkembangan DK sudah jauh lebih baik daripada sebelumnya. Semenjak DK telah konsisten dalam menulis diary, DK sudah mampu mengenali dirinya sendiri dan menerima segala kekurangan yang ia miliki. DK merasa tidak lagi rendah diri karena DK sudah tahu apa saja kelebihan yang ia punya yang mana kelebihan tersebut tentu tidak dimiliki oleh orang lain. Orang-orang terdekat DK juga mengatakan bahwa DK sekarang lebih mudah tersenyum dan mulai mendekatkan diri kepada mereka. DK juga tumbuh menjadi pribadi yang lebih percaya diri daripada sebelumnya. Saat ini DK mengatakan bahwa ia tidak perlu lagi untuk merasa rendah diri, berkecil hati, serta malu terhadap dirinya karena DK merasa bahwa dirinya berharga dan pantas untuk berteman dengan siapa saja.



Gambar 2. Hasil Pelaksanaan Program

KESIMPULAN

Kegiatan PKL yang sudah dijalani dalam kurun waktu kurang lebih tiga bulan membawa dampak yang positif bagi anak-anak panti asuhan puteri aisiyyah. Bukan hanya DK saja yang menampakkan perubahan positifnya, melainkan anak-anak panti yang lain juga menjadi lebih semangat dalam hal belajar dan bermain seperti kegiatan sebelumnya yang telah dilaksanakan yaitu mewarnai dan menonton film bersama sebagai wadah pembelajaran yang asyik. DK sebagai klien pun telah banyak mengalami perubahan yang signifikan dari waktu ke waktu. Hal itu terjadi karena DK secara rutin menulis diary kegiatannya sehari-hari serta mengekspresikan dirinya melalui tulisan. Dari rutin menulis diary DK merasa bahwa ia mulai menjadi pribadi yang percaya diri. Awalnya DK merupakan anak yang pendiam dan murung tetapi kini DK sudah menunjukkan semangat dan murah senyum, DK juga mulai mendekatkan diri kepada teman-temannya tanpa merasa rendah diri lagi. Hal itu menjadi bukti bahwa mini project yang saya jalankan telah berhasil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya selaku mahasiswa kesejahteraan sosial FISIP USU merasa terhormat dan sangat berterima kasih kepada Ibu Ketua Panti yang telah mengizinkan dan mendukung penuh berlangsungnya kegiatan praktikum yang telah saya jalani di panti asuhan puteri aisiyyah. Saya juga berterima kasih kepada bapak Randa Putra Sinaga S.Sos, M.Kesos selaku supervisor sekolah dan bapak Fajar Utama Ritonga S.Sos M.Kesos selaku dosen pengampu dari kegiatan praktikum I yang telah membimbing dan memberi arahan dengan baik sampai kegiatan ini selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Rukminto Adi, Isbandi. 2015. Kesejahteraan Sosial. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
Fahrudin, Adi. 2012. Pengantar Kesejahteraan Sosial. PT Refika Aditama, Bandung.
Nugroho. 2007. Menulis Untuk Sebuah Kenikmatan. Prestasi Pustaka, Jakarta.
Dalman. 2016. Keterampilan Menulis (1st ed.). Rajawali Pers, Depok.
Karlina, Dety Amelia. 2011. Pengaruh Pembelajaran Menulis Dengan Menggunakan Buku Catatan Harian Terhadap Kebiasaan Menulis dan Keterampilan Menulis Siswa di Sekolah Dasar. UPI, Bandung.
Tarigan, Henry Guntur. 2008. Menulis (Sebagai Suatu Keterampilan Berbahasa) Bandung: Angkasa.
M. Yunus dkk. 2014. Keterampilan Menulis. Jakarta : Pusat Penerbitan Universitas Terbuka