

**MENULIS BUKU HARIAN SEBAGAI TERAPI KOMUNIKASI
KARAKTERISTIK *INTROVERT* PADA SISWA
SEKOLAH DASAR**

Laili Amalia¹, Ainur Rofiq hafsi²

Surel : *lailiunira@gmail.com*

ABSTRACT

This study aims to describe regarding the characteristic introvert of elementary school students and the use of written diary as a communication therapy of characteristic introvert for them. Method employed in this study is qualitative descriptive. This study was committed in Integrated Islamic Elementary School (SDIT) Al Uswah Pamekasan. Data collection is committed by interviewing, observing and making documentation. Analysis technique comprises data reduction, presentation, analysis and conclusion. The result shows the characteristic introvert has a propensity to be closed, shy, flavoured, avoiding conflict, lack of confidence.

Keyword: *Introvert, Diary, Communication Therapy*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik *introvert* siswa Sekolah Dasar dan penerapan menulis buku harian sebagai terapi komunikasi karakteristik *introvert* siswa Sekolah Dasar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Lokasi dalam penelitian ini adalah Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) Al Uswah Pamekasan. Teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data meliputi reduksi data, penyajian, analisis, dan simpulan. Hasil dari penelitian menjabarkan bahwa karakteristik *introvert* cenderung tertutup, pemalu, memendam perasaan, menghindari konflik, dan kurang percaya diri.

Kata Kunci: *Introvert, Buku Harian, Terapi Komunikasi*

PENDAHULUAN

Karakteristik adalah sesuatu yang terkait dengan gaya hidup seseorang atau karakter serta nilai yang teratur berkembang sehingga tingkah laku lebih mudah diperhatikan secara konsisten. Karakteristik didefinisikan sebagai fitur pembeda kualitas, ciri khas, atau sifat yang melekat pada diri seseorang.

Dalam ilmu psikologi, karakter seseorang secara umum terbagi dalam dua kategori, yaitu *introvert* dan *ekstrovert*. Carl Jung dalam Fudyartatanta (2005:78) membagi orientasi atau sifat kepribadian menjadi: (1) Sikap Kepribadian *Ekstraver*, dan (2) Sikap Kepribadian *Introver*.

Sifat bawaan lahir, pola asuh orang tua, dan lingkungan tempat tinggal dapat membentuk kepribadian

anak. Kepribadian anak belum terbentuk sepenuhnya seperti orang dewasa, pada periode anak sekolah dasar. Kepribadian mereka masih dalam proses pengembangan. Karakteristik atau kepribadian anak dapat berkembang secara bertahap (Kurnia, 2007).

Apabila bertemu dengan pola asuh atau penanganan yang tepat dari orang tua dan lingkungannya, anak *introvert* tetap mampu menguasai diri dan menggapai kesuksesannya. Orang tua harus mampu membangun komunikasi dengan anak *introvert*. Jika orang tua mampu memahami dan mendampingi anak *introvert* dengan pola asuh yang sesuai dengan karakteristiknya, niscaya hubungan orang tua dengan anak t lebih harmonis dan anak *introvert* juga lebih dapat menguasai dirinya sendiri serta mampu mengasah kreativitas tanpa perasaan takut, malu, apalagi tertekan.

Anak *introvert* cenderung lebih menyukai kegiatan yang menyenangkan dan memberikan kesempatan untuk berfikir lebih mendalam. Umumnya kegiatan yang digemari anak *introvert* adalah kegiatan memancing, main catur, bersepeda, membaca, melukis, menulis, dan sejenisnya.

Menulis merupakan salah satu keterampilan bahasa yang digunakan untuk berkomunikasi secara tidak langsung dengan orang lain (Tarigan, 2008:3). Tujuan menulis secara umum adalah untuk menjelaskan atau memberitahukan, mempengaruhi pembaca, menceritakan sesuatu,

meyakinkan, dan menggambarkan sesuatu (Rosidi, 2009:6).

Sebuah tulisan yang memiliki tujuan dengan jelas tentunya akan bermanfaat bagi penulis maupun pembacanya. Menurut Romadi (2011:9) manfaat menulis diantaranya (a) melatih kepekaan dalam melihat realitas sekitar (b) menimbulkan rasa ingin tahu terhadap sesuatu, (c) terlatih untuk menyusun pemikiran dan argumen secara runtut, sistematis, dan logis (d) mendorong kita untuk mencari referensi seperti buku, majalah, koran, jurnal, dan sejenisnya (e) secara psikologis akan mengurangi tingkat ketegangan dan stress (f) mendapat kepuasan batin dan kesenangan terutama jika tulisan kita bermanfaat untuk orang lain.

Menurut Kosasih (2005:399), buku harian merupakan buku yang berisi catatan bersifat pribadi, berupa pengalaman-pengalaman berkesan atau kegiatan yang akan dilakukan dan sangat berkesan sehingga tertuang dalam bentuk curahan hati.

Melatih anak menulis buku harian bisa dimulai sejak dini. Sehingga peneliti memilih siswa sekolah dasar kelas 5 dan kelas 6 sebagai subjek penelitian sebab subjek penelitian tersebut adalah anak yang mulai mampu merangkai kalimat dengan baik dan biasanya ada beberapa anak yang sudah memasuki usia puber/baligh sehingga sangat membutuhkan pendampingan *ekstra* dari orang tua. Disinilah komunikasi anak dan orang tua sangat dibutuhkan untuk pembentukan pribadi anak dalam menghadapi tantangannya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif kualitatif. Tujuan dari penelitian ini adalah mendeskripsikan karakteristik *introvert* siswa sekolah dasar dan penerapan menulis buku harian sebagai terapi komunikasi karakteristik *introvert* siswa sekolah dasar.

Pengumpulan data penelitian ini terdiri dari beberapa teknik meliputi :

1. Wawancara dilakukan kepada wali kelas 5A, kelas 5B, dan kelas 6 untuk memperoleh data siswa-siswa yang berkarakter *introvert*. Selanjutnya, setelah diperoleh data nama-nama siswa berkarakter *introvert*, maka wawancara dilanjutkan kepada wali murid/orang tua siswa yang sesuai dengan data yang diperoleh untuk memperkuat hasil wawancara wali kelas. Wawancara dilakukan untuk memperoleh data mengenai karakteristik *introvert* siswa sekolah dasar dan penerapan menulis buku harian sebagai terapi komunikasi karakteristik *introvert* siswa Sekolah Dasar.
2. Observasi, yaitu usaha untuk mengumpulkan data berbagai sumber mengenai karakteristik *introvert* melalui pengamatan di lokasi penelitian
3. Dokumentasi dilakukan pada saat melakukan observasi, wawancara dan pelaksanaan penelitian. Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini mengacu pada tahapan analisis data kualitatif yaitu : 1) Reduksi

Data, Reduksi data merupakan langkah untuk mengubah data rekaman ke dalam bentuk tulisan serta menyeleksi data yang tidak diperlukan. 2) Penyajian Data, Penyajian data mencakup penyusunan data dan pengorganisasian data dari informasi yang berhasil dikumpulkan sehingga dapat terorganisir dengan baik dan bermakna. Peneliti menyajikan data hasil reduksi pada tahapan ini. 3) Simpulan, Setelah data disajikan berdasarkan hasil reduksi data, maka selanjutnya data-data melalui analisis data, sehingga diperoleh sebuah kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini temuan penelitian mengenai hasil penelitian yang disesuaikan dengan rumusan masalah serta teori-teori atau dengan penelitian terdahulu.

Tabel 1 Data Karakteristik Introvert Siswa Sekolah Dasar

NO	DATA	INTERPRETASI
1.	Terdapat beberapa siswa beberapa siswa yang terlihat pendiam dan malu ketika berada di tengah banyak orang yang tidak mereka kenal baik	Beberapa siswa terlihat diam dan malu ketika berada di tengah banyak orang yang baik, sehingga mereka memenuhi salah satu indikator karakteristik <i>introvert</i>
2.	Siswa yang memiliki satu	Beberapa siswa hanya mau

	atau dua orang teman dekat	berteman dengan orang tertentu, dan hanya memiliki satu dua orangn teman dekat. Salah satu indikator karakteristik <i>introvert</i> adalah orang tersebut hanya memiliki satu dua orang teman dekat.			indikator karakteristik <i>introvert</i> yang hanya berbicara seperlunya dengan orang yang kurang dikenalnya dengan baik	
3.	Siswa yang menghindari kontak mata langsung dengan lawan bicara	Beberapa siswa menghindari kontak mata langsung dengan lawan bicara. Salah satu indikator karakteristik <i>introvert</i> adalah menghindari kontak mata langsung dengan lawan bicara		6.	Siswa yang tidak membuka pembicaraan sebelum orang lain menyapanya	Beberapa siswa tidak akan bertegur sapa terlebih dahulu dengan orang yang tidak dikenalnya sampai orang tersebut menyapanya. Hal ini sejalan dengan indikator karakteristik <i>introvert</i> yang tidak membuka pembicaraan sebelum orang lain menyapanya.
4.	Siswa yang tidak percaya diri tampil di depan umum	Beberapa siswa enggan untuk tampil di depan kelas atau menolak jika ditunjuk sebagai pemimpin. Hal ini sejalan dengan indikator karakteristik <i>introvert</i> tidak percaya diri tampil di depan umum		7.	Seringkali melakukan <i>self talking</i> (berbicara sendiri) ketika mempunyai niat untuk berbicara dengan orang yang dirasa disegani/dihormati/baru dikenal	Ketika gugup,cemas, dan panik menghadapi seseorang, beberapa siswa berbicara sendiri atau merangkai kalimat-kalimat yang akan disampaikan kepada orang tersebut. Hal ini sejalan dengan indikator karakteristik <i>introvert</i> yang Seringkali melakukan <i>self talking</i> (berbicara sendiri) ketika mempunyai niat untuk berbicara dengan orang
5.	Siswa yang berbicara seperlunya kepada orang yang tidak dikenalnya dengan baik	Beberapa siswa hanya berbicara atau menjawab singkat jika berkomunikasi dengan orang yang kurang begitu dikenal dengan baik. Hal ini sejalan dengan				

8.	Tidak menyukai konflik dan seringkali menghindari hal-hal yang dapat menimbulkan konflik	yang dirasa disegani/dihormati/baru Beberapa siswa tidak suka berdebat walaupun terdapat hal yang tidak sesuai dengan dirinya. Merasa takut mencoba hal baru. Hal ini sejalan dengan indikator karakteristik <i>introvert</i> yang tidak menyukai konflik dan seringkali menghindari hal-hal yang dapat menimbulkan konflik	11.	Lebih mudah depresi ketika menghadapi masalah berat	berdebat . Hal ini sejalan dengan indikator karakteristik <i>introvert</i> yang berlarut-larut dalam memecahkan masalah. Efek dari sifat tertutup , diam, dan menghindari konflik sehingga beberapa masalah tidak terselesaikan dengan baik yang menyebabkan siswa <i>introvert</i> semakin tertekan. Hal ini sejalan dengan indikator karakteristik <i>introvert</i> yang lebih mudah depresi ketika menghadapi masalah berat
9.	Cenderung menyimpan perasaan/masalahnya	Beberapa siswa tertutup, tidak dapat mengungkapkan perasaannya, dan cenderung menerima walaupun dengan terpaksa. Hal ini sejalan dengan indikator karakteristik <i>introvert</i> yang cenderung menyimpan perasaan/masalahnya			
10.	Berlarut-larut dalam memecahkan masalah sebab tidak ada tempat untuk berbagi dan mencari solusi	Karena menghindari konflik yang berlebihan, terkadang masalah yang terjadi tidak terselesaikan. Siswa ini memilih diam daripada			

Berdasarkan hasil analisis data dari wawancara wali kelas, wawancara wali murid, dan wawancara beberapa siswa yang terindikasi berkarakter *introvert*, serta observasi, peneliti mengidentifikasi data-data yang dapat menjadi jawaban mengenai indikator karakteristik *introvert* siswa sekolah dasar. Data-data yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Terdapat beberapa siswa yang terlihat pendiam dan malu ketika berada di tengah kumpulan orang yang tidak dikenal dengan baik
2. Terdapat beberapa siswa yang memiliki satu atau dua orang teman

3. Beberapa siswa menghindari kontak mata langsung dengan lawan bicara
4. Siswa yang tidak percaya diri tampil di depan umum
5. Siswa yang berbicara seperlunya kepada orang yang tidak dikenalnya dengan baik
6. Siswa yang tidak membuka pembicaraan sebelum orang lain menyapanya
7. Seringkali melakukan *self talking* (berbicara sendiri) ketika mempunyai niat untuk berbicara dengan orang yang dirasa disegani/dihormati/baru
8. Tidak menyukai konflik dan seringkali menghindari hal-hal yang dapat menimbulkan konflik
9. Cenderung menyimpan perasaan/masalahnya
10. Berlarut-larut dalam memecahkan masalah sebab tidak ada tempat untuk berbagi dan mencari solusi
11. Lebih mudah depresi ketika menghadapi masalah berat

Dari semua data di atas dapat disimpulkan bahwa indikator karakteristik *introvert* adalah pendiam, tertutup, pemalu, kurang percaya diri, dan sering menghindari konflik.

Seorang anak *introvert* lebih suka kegiatan tenang yang memberikan kesempatan untuk berfikir lebih dalam. Kegiatan umum yang paling digemari biasanya menulis, membaca, bersepeda, melukis, memancing, dan lain-lain.

Menulis merupakan suatu keterampilan berbahasa yang

dipergunakan untuk berkomunikasi secara tidak langsung (tatap muka) dengan orang lain (Tarigan, 2008 : 3). Secara umum tujuan menulis diantaranya adalah untuk memberitahukan atau menjelaskan, meyakinkan atau mendesak, menceritakan sesuatu, mempengaruhi pembaca, dan menggambarkan sesuatu (Rosidi, 2009 : 6).

Maka dalam hal ini siswa *introvert* disarankan, dibimbing untuk menulis buku harian . langkah awal dari penerapan menulis buku harian ini adalah siswa *introvert* mendapat tugas dari guru untuk menulis buku harian berdasarkan tema yang ditentukan.

**Tabel 2 Data
Penerapan Menulis Buku Harian
sebagai Terapi Komunikasi
Karakteristik Introvert
Siswa Sekolah Dasar**

No	Data	Interpretasi
1.	Siswa menulis buku harian dengan tema pengalaman di kelas	Penerapan menulis buku harian dengan cara memberikan tugas kepada siswa untuk menulis pengalaman di kelas. Tema ditentukan untuk mempermudah siswa berfikir, menyampaikan perasaannya di kelas yang merupakan lingkup kecil dan saat ini

		sedang dirasakan atau dialami oleh siswa tersebut.			dapat ditingkatkan pada menulis pengalaman di rumah beberapa waktu yang lalu.
2.	Siswa menulis buku harian dengan tema pengalaman di sekolah	Penerapan menulis buku harian dengan cara memberikan tugas kepada siswa untuk menulis pengalaman di sekolah sebagai lanjutan dari pengalaman siswa yang lebih luas. Walaupun sekolah cakupannya lebih luas, namun siswa masih merasakan pengalaman secara langsung tanpa dibatasi jarak dan waktu sehingga siswa lebih mudah menuliskan pengalamannya.	4.	Siswa menulis buku harian di rumah	Siswa tidak lagi dibatasi dengan tema tertentu untuk menulis buku hariannya, melainkan menulis pengalaman-pengalaman berkesan, baik itu pengalaman menyenangkan, menakutkan, menyedihkan, dan sebagainya.
3.	Siswa menulis buku harian dengan tema pengalaman di rumah	Siswa mulai mengenal dan merasakan menulis pengalaman di buku harian. Tema pengalaman di rumah dirasa mempermudah siswa mengingat pengalaman-pengalaman sebelum ke sekolah. Selanjutnya	5.	Guru menugaskan siswa untuk menunjukkan buku harian kepada orang tua	Siswa menunjukkan buku hariannya kepada orang tua sebagai langkah awal membuka komunikasi siswa <i>introvert</i> dengan orang tua. Walaupun pada praktiknya, siswa enggan menunjukkan buku hariannya, namun karena tugas dari guru, siswa terpaksa menunjukkan buku hariannya kepada orang tua.
			6.	Orang tua mengapresiasi buku harian siswa	Orang tua merespon dan mengapresiasi buku harian

	siswa dengan membaca dan memuji tulisan maupun isi dalam buku harian tersebut. Sehingga siswa merasa aman dan nyaman menyerahkan buku hariannya yang dianggap sangat pribadi
7. Orang tua meminta penjelasan terkait dengan isi buku harian siswa	Terkadang siswa hanya menulis singkat pengalaman dalam buku hariannya. Sesekali orang tua bertanya atau meminta penjelasan pada siswa mengenai isi buku harian. Mulailah dengan pengalaman menyenangkan sehingga siswa antusias menceritakan pengalamannya. Begitu seterusnya sehingga siswa akhirnya terbiasa berbicara atau menceritakan pengalamannya pada orang tua tanpa merasa malu atau bahkan takut.

Penerapan Menulis Buku Harian sebagai Terapi Komunikasi Karakteristik Introvert Siswa Sekolah Dasar

Dari hasil pengumpulan data penelitian mengenai cara pemanfaatan atau penggunaan menulis buku harian sebagai terapi komunikasi karakteristik introvert, adalah sebagai berikut: 1) Penerapan menulis buku harian dengan cara memberikan tugas kepada siswa untuk menulis pengalaman di kelas. Tema ditentukan untuk mempermudah siswa berpikir, menyampaikan perasaannya di kelas yang merupakan lingkup kecil dan saat ini sedang dirasakan atau dialami oleh siswa tersebut. Awalnya, sebagian siswa masih merasa kesulitan menyusun kalimat-kalimat yang sesuai dengan pikiran dan perasaannya. Disini guru masih membantu siswa dalam merangkai kalimat. Sebagian siswa tidak merasa kesulitan menulis buku harian sebab siswa tersebut mengikuti ekstra kurikuler literasi dan terbiasa menulis buku harian. 2) Penerapan menulis buku harian dengan cara memberikan tugas kepada siswa untuk menulis pengalaman di sekolah sebagai lanjutan dari pengalaman siswa yang lebih luas. Walaupun sekolah cakupannya lebih luas, namun siswa masih merasakan pengalaman secara langsung tanpa dibatasi jarak dan waktu sehingga siswa lebih mudah menuliskan pengalamannya. Sebelum menulis buku harian, guru membawa siswa berkeliling lingkungan sekolah. Pada tiap titik, guru mengajak siswa

untuk berhenti dan merenung atau *flashback* dengan kejadian yang pernah dialami pada tempat tersebut. Misalnya, di perpustakaan sekolah, siswa pernah berebut membaca buku baru. Atau di kamar mandi, salah satu siswa berbagi cerita, saat di kamar mandi, dia pernah terkunci dari dalam. Untungnya ada teman yang menunggu sehingga teman tersebut lapor pada guru.

SIMPULAN

1. Karakteristik *introvert* siswa Sekolah Dasar antara lain pendiam, tertutup, pemalu, kurang percaya diri, dan menghindari konflik
2. Siswa dengan indikasi *introvert* tinggi membutuhkan waktu menulis buku harian lebih lama dan intens daripada siswa dengan indikasi *introvert* sedang dan rendah untuk mempermudah komunikasi terutama dengan orang tua.
3. Siswa *introvert* dengan kesadaran menulis buku harian sebagai kebutuhan lebih cepat dan mudah berkomunikasi daripada siswa *introvert* yang menulis buku harian sebagai tugas saja.

DAFTAR RUJUKAN

Indri Anatya permatasari,
Pembelajaran Keterampilan
Berbicara Melalui Pembiasaan
Bercerita Pengalaman Siswa,

diunduh tanggal 8 Agustus
2016

- Kartono, Kartini. 2005. *Teori Kepribadian*. Bandung : Mandar Maju
- Sujanto, Agus dkk. 20014. *Psikologi Kepribadian*. Surabaya : Bumi Aksara
- Qonitatin, N., Widyawati, S., dan Asih, G. Y. 2011. Pengaruh Katarsis dalam Menulis
- Widiantari, Komang Sri, dkk. 2013 : 106). *Perbedaan Intensitas Komunikasi Melalui Jejaring Sosial antara Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert pada Remaja*. Jurnal Psikologi Udayana
- Zulkifli. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.

