

Menulis Esai sebagai Sarana untuk Refleksi Diri

Man 'arafa nafsahu faqad 'arafa rabbahu
"Barang siapa yang mengenal dirinya, sungguh ia telah mengenal Tuhannya"
(Kata Bijak)

Pengantar

Salah satu kewajiban anak-anak Penerima Beasiswa KAMAJAYA adalah menjalani proses bimbingan dan konseling secara rutin. Secara konkret, masing-masing anak diwajibkan melakukan konseling kepada para konselor sebelum mereka secara resmi menerima beasiswa dari KAMAJAYA dan kemudian melakukannya secara rutin, minimal satu semester satu kali. Menulis esai refleksi diri merupakan bagian tidak terpisahkan dari sebuah proses Bimbingan dan Konseling. Dengan demikian maka kewajiban menulis esai juga mengikuti rutinitas kewajiban bimbingan dan konseling ini, yaitu pada saat awal mendaftar beasiswa dan selanjutnya secara rutin setiap semester sebelum melakukan proses bimbingan dan konseling.

Menulis Diri sebagai Sarana Mengenal Diri

Menulis esai adalah sarana untuk merefleksikan diri. Dengan menulis esai diri mereka bisa menyelami hati sanubari dan pikiran mereka sampai sedalam-dalamnya hingga mencapai titik pengenalan diri yang sejati. Menulis esai diri juga menjadi sarana untuk aktualisasi diri, di mana mereka menyatakan diri sejati mereka apa adanya termasuk kelebihan dan kekurangan mereka. Jika mereka telah berhasil mengaktualisasikan diri lewat sebuah tulisan esai, maka mereka akan bisa berdamai dengan diri sendiri, dengan orang lain dan lingkungan sekitar mereka. Merefleksikan diri dengan sebuah tulisan esai juga akan mampu menunjukkan cara mereka memandang dan menilai diri sendiri tanpa terpengaruh oleh pandangan orang lain. Sampai pada titik ini, mereka diharapkan semakin mempunyai konsep diri yang positif, semakin mampu bersyukur atas anugerah Tuhan yang dimiliki serta semakin antusias untuk merintis dan mempersiapkan masa depan yang lebih baik.

Untuk dapat menulis esai diri yang baik maka diperlukan **kejujuran** dan **keterbukaan**. Tanpa kejujuran dan keterbukaan maka sebuah esai diri tidak ada gunanya. Ia hanya menjadi sebuah tulisan fiksi tanpa makna.

Berdasarkan esai diri yang sudah disiapkan, selanjutnya di dalam kesempatan konseling, diharapkan para konselor membantu masing-masing anak untuk "mencangkul dan menggali" pengalaman hidup anak, baik di masa lalu maupun di masa kini. Kemudian, secara kontinyu membantunya untuk "menyirami, menggemburkan, menyuburkan dan memupuk" serta sejauh perlu juga "memangkas dan membuang" hal-hal yang sekiranya justru mengganggu pertumbuhan dan perkembangan si anak.

Format Penulisan Esai Diri

Secara umum tidak ada format yang baku untuk penulisan esai diri. Masing-masing anak diberi kebebasan penuh untuk merefleksikan dirinya dengan gaya tulisan dan gaya bahasa masing-masing. Menulis esai diri seperti layaknya mengobrol dengan teman dekat ... mengalir dengan lancar ... Menulis esai juga sama halnya dengan membuat cerpen yang menceritakan sebagian (fragmen) kisah hidup, fokus namun subtil dan detil. Namun demikian, supaya tulisan esai diri dapat mencapai tujuan yang diharapkan, maka aspek-aspek berikut ini perlu ada di dalam tulisan esai diri tersebut, yaitu:

1. **Judul Esai**, merupakan rangkuman singkat mengenai isi esai diri. Anak diminta untuk memberikan judul yang menggambarkan isi dari esai diri tersebut. Judul bisa dipilih dari berbagai aspek di dalam tulisan, misalnya sebuah peristiwa yang sangat penting dalam kehidupan anak atau cita-cita dan impian masa depan.
2. **Data diri**, yang meliputi nama lengkap, nama panggilan, *paraban* (kalau ada), tempat dan tanggal lahir. Kalau mempunyai nama *paraban*, baik untuk diceritakan sejarah dan maknanya, mengapa nama itu muncul. Biasanya, nama *paraban* berkaitan dengan ciri fisik, sifat atau karakter khas, dan kebiasaan tertentu yang bisa bernada positif atau negatif. Oleh karena itu, mereka perlu menceritakan apakah mereka menerima dengan senang hati *paraban* itu; apakah ketika mereka sudah berubah, *paraban* itu tetap; dan lain-lain.
Data diri hanya dicantumkan secara lengkap pada esai yang dibuat pertama kali. Untuk esai-esai selanjutnya, tidak perlu.
3. **Keluarga**, di mana mereka lahir, tumbuh dan berkembang. Anak diminta untuk bercerita mengenai keluarganya sejak ia kecil sampai sekarang. Siapa saja yang tinggal di rumah? Pernah atau seberapa sering pindah-pindah rumah dan mengapa? Apakah ada peristiwa-peristiwa penting dan signifikan yang terjadi dalam keluarga? Apa yang dibuat atau dilakukan anak dalam keluarga selain belajar? Bagaimana keluarga, terutama orangtuanya, menghayati hidup spiritual-keagamaan dan sosial-kemasyarakatan? Bagaimana perasaan, sikap dan penilaian anak terhadap kedua orangtua dan keluarganya (bangga, sayang, marah, jengkel, benci)? Secara khusus, perlu diceritakan kondisi ekonomi keluarga karena hal ini yang merupakan salah satu penyebab anak perlu dibantu dalam biaya perkuliahan: bagaimana kondisi ekonomi keluarga dari waktu ke waktu sampai sekarang (ada yang sebelumnya berkecukupan, tapi karena bangkrut, tertipu atau adanya masalah lain, menjadi kesulitan); bagaimana keluarga, khususnya bapak dan ibu, menanggapi perubahan dan kesulitan ekonomi tersebut; apa usaha konkret yang dilakukan untuk bangkit, dan lain-lain.
Tulisan lengkap tentang keluarga hanya disampaikan pada esai pertama. Untuk esai-esai selanjutnya, cukup ditulis peristiwa-peristiwa penting yang terjadi dalam keluarga setelah penulisan esai sebelumnya. Kalau sebelumnya keluarga mengalami masalah, mohon ditulis bagaimana perkembangannya; apakah masih sama, semakin buruk, semakin baik, atau malah sudah mendapatkan solusi.
4. **Analisis SWOT pribadi anak**. Anak-anak diminta untuk mengenali situasi dirinya dengan membuat daftar tentang apa saja yang menjadi kekuatan (*strengths*), kelemahan (*weaknesses*), peluang (*opportunities*), dan ancaman (*threats*).

Setelah itu mereka diharapkan untuk menguraikan masing-masing item sehingga mereka sungguh-sungguh semakin mengenal diri mereka. Berkaitan dengan aspek kekuatan dan kelemahan, kiranya yang perlu diperhatikan adalah tiga aspek ini, yaitu: *knowledges*, *skills*, dan *attitude*: apa kekuatan dan kelemahan masing-masing aspek tersebut.

Analisis SWOT yang ditulis pada esai pertama – bila belum berarti harus dibuat pada esai berikutnya – digunakan sebagai salah satu bahan pendampingan oleh konselor. Maka, pada esai-esai selanjutnya, yang harus ditulis bukan lagi analisis SWOT tetapi bagaimana anak menggunakan kekuatan dan peluangnya untuk mengembangkan diri serta bagaimana mengatasi kelemahan yang dimiliki dan ancaman yang dihadapi.

5. **Lingkungan hidup**, baik secara sosial maupun geografis. Anak diminta untuk bercerita mengenai lingkungan hidupnya. Di daerah mana ia tinggal (perkotaan, perdesaan, pegunungan)? Mayoritas penduduk bekerja sebagai apa? Seperti apa karakteristik teman-teman sepergaulan anak? Apa saja keterlibatan anak dalam kehidupan bersama di masyarakat?

Deskripsi tentang lingkungan hidup yang detail cukup ditulis pada esai pertama. Pada esai-esai berikutnya, yang diceritakan adalah situasi aktual lingkungan hidup anak dan apa pengaruhnya terhadap kehidupan anak. Misalnya suasana kos dan pengaruhnya terhadap sikap, perilaku, dan (prestasi) belajar anak.

6. **Riwayat pendidikan** anak. Anak diminta untuk bercerita mengenai sekolahnya dari waktu ke waktu. Di mana saja anak mengenyam pendidikan sejak TK sampai SMA? Bagaimana prestasi anak baik formal (nilai raport) maupun informal (ekstrakurikuler dan kegiatan di luar sekolah)? Adakah hal-hal yang membuat anak merasa bangga atau kecewa dengan dirinya (prestasinya)? Siapa yang membiayai sekolah?

Deskripsi tentang riwayat pendidikan cukup disampaikan pada esai pertama.

7. **Masa sekarang** anak. Anak diminta untuk menceritakan hidupnya saat ini.
- Bagaimana kuliahnya: keberhasilan/kegagalan, prestasi akademik dan non-akademik, kesulitan-kesulitan, tugas-tugas aktual yang harus dikerjakan, dan lain-lain?
 - Bagaimana kehidupan spiritual-keagamaannya? Bagaimana anak berdoa secara pribadi? Apakah anak rajin beribadah pada hari-hari yang ditentukan oleh agamanya (Katolik/Kristen: Minggu, Islam: Jumat)? Apakah anak juga mengikuti kegiatan-kegiatan non-ibadah yang diselenggarakan oleh kelompok keagamaannya (rapat, latihan/tugas kor, kerja bakti, dan lain-lain)?
 - Bagaimana kehidupan sosial-relasional anak? Apakah anak punya relasi khusus dengan lain jenis (pacaran)? Jika “ya” bagaimana gaya pacarannya dan apa pengaruhnya? Seperti apa karakteristik teman-teman sepergaulan anak, lebih-lebih teman/kelompok yang dekat, “group/gank”nya? Apa pengaruh relasi dan pergaulan anak tersebut terhadap sikap, perilaku, dan (prestasi) belajar anak.
 - Apakah anak mempunyai kegiatan atau bakat khusus yang sedang dikembangkan? Apakah saat ini sedang mengalami permasalahan/persoalan tertentu? Bagaimana sikap dan penilaian anak terhadap hidupnya saat ini?
8. **Masa depan** anak. Apa mimpi anak akan masa depannya? Ingin menjadi orang seperti apakah dia di kemudian hari? Untuk mewujudkan impiannya tersebut,

modal apa yang saat ini sudah dimiliki dan modal tambahan apa yang harus dimiliki atau dirintis sejak sekarang?

9. **Lain-lain.** Jika ada hal-hal yang di luar no. 2-8 tetapi dirasa sangat mempengaruhi kehidupan anak selanjutnya, dapat juga disampaikan di dalam esai.

Untuk anak-anak yang sudah lama (bukan anak baru) tentunya data dan tulisan mereka sebelumnya sudah ada di ASOKA (Aplikasi Scholarship KAMAJAYA), maka mereka cukup menuliskan pengalamannya untuk saat ini saja (no. 7), impian masa depan (No. 8), dan hasil pengolahannya pada bidang kepribadian berkaitan dengan Analisis SWOT pribadinya (No. 4), ditambah dengan hal-hal khusus (kalau ada) yang sedang menjadi fokus hidup atau pergulatannya yang aktual.

Penutup

Sebuah tulisan esai diri tidak dinilai baik atau buruk bahasanya oleh para konselor karena bukan itu tujuannya. Tulisan esai diri adalah sebuah sarana (alat bantu) bagi konselor untuk membantu proses bimbingan dan konseling sehingga proses ini dapat berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan.

Yogyakarta, 20 Februari 2018

Hadisantono
Rm. Agus Widodo, Pr.