

**Menulis Kisah Pribadi Menjadi Media Curhat dalam Menulis Puisi di SMA  
Negeri 1 Sukosari**

Yudi Kurniawan

Bahasa dan Sastra Indonesia, Universitas Malang, Indonesia

Email: yudikurniawan010@gmail.com

---

**Abstrak**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif bertujuan untuk mendeskripsikan kegiatan pembelajaran menulis puisi pada siswa SMA Negeri 1 Sukosari. Sumber data pada kegiatan ini diperoleh dari respon siswa dalam menulis kisah pribadinya yang dituangkan dalam keterampilan menulis puisi yang dapat dijadikan sebagai media curhat yang bersifat positif. Teknik pengumpulan data berupa wawancara, observasi, dokumentasi, dan perekaman. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis data Miles dan Huberman yaitu, reduksi data, penyajian data, dan verifikasi data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara garis besar semua siswa mampu menuangkan kisah pribadinya melalui puisi yang ditulisnya.

---

**Kata Kunci:** Media Curhat, Kisah Pribadi, Puisi

---

**Abstract**

*This research is a qualitative descriptive study aimed at describing learning activities to write poetry for students at SMA Negeri 1 Sukosari. The data source for this activity is obtained from students' responses in writing their personal stories which are expressed in poetry writing skills which can be used as a medium for positive sharing. Data collection techniques include interviews, observation, documentation and recording. The data analysis technique used is the Miles and Huberman data analysis technique, namely, data reduction, data presentation, and data verification. The results of the research show that in general all students are able to express their personal stories through the poetry they write.*

---

**Keywords:** Media Confidant, Personal Story, Poetry

---

**PENDAHULUAN**

Pembelajaran sastra bukanlah hal yang mudah ditansfer kepada siswa agar bisa menguasai. Siswa cenderung buntu dan sulit menemukan ide untuk mengembangkannya (Riana, 2020). Hal ini dijumpai penulis sebagai salah satu pendidik dan pengajar di SMA Negeri 1 Sukosari. Semu aitu menjadi mudah pada saat sastra yang berupa puisi, prosa maupun drama ditulis melalui kisah pribadi. Cerita berupa kisah yang menguras energi, air mata, bahkan berdarah-darah dan kita sanggup melewati liku-liku luka itu dengan baik, sanggup melampauinya satu per satu hingga kau berada di titik saat ini, maka itu artinya kita memiliki kepribadian yang tangguh dan pantang menyerah. Ada kalanya kita merasa lelah butuh berhenti sesaat untuk istirahat (Kinari, 2023). Namun dengan kesadaran penuh harus melanjutkan perjalanan. Boleh menangis, lelah dan istirahat, tapi jangan lupa

lanjutkan langkah. Semua hal yang kita lewati itu memang tak harus dikabarkan, namun tak juga harus dilupakan begitu saja (Nadjib, 2016).

Semua itu proses jatuh bangun jatuh bangun menaiki anak tangga fase-fase kehidupan. Kita boleh mengabadikan momennya, boleh mencatatnya, mana tahu kelak kita membutuhkan semacam “alarm” untuk menolak lupa dan kembali bernostalgia dengan kenangan-kenangan pahit yang kerap membentur-benturkan diri kita dalam kenyataan-kenyataan yang di luar ekspektasi kita, sehingga membentuk pribadi kita saat ini. Meminjam istilah Tan Malaka; “hidup itu terbentur, terbentur, terbentur, lalu terbentuk.” Mereka dalam menempuh jalan itu akan mengalami ujian, ujian, ujian, baru kemudian bisa menjadi manusia berkarakter.

Menulis adalah suatu proses kegiatan pikiran manusia yang hendak mengungkapkan kandungan jiwanya kepada orang lain atau kepada diri sendiri dalam bentuk tulisan (Yulianto, 2019). Menulis adalah menuangkan gagasan, pikiran, perasaan dan pengalaman melalui bahasa tulis (Oktaviani, 2019). Menulis juga merupakan bentuk komunikasi untuk menyampaikan gagasan penulis kepada khalayak pembaca yang dibatasi oleh jarak, tempat, dan waktu (Hapidah, 2020).

Tentu saja kita boleh menyimpannya dalam laci ingatan jadi milik sendiri. Tetapi tidak ada juga yang melarang untuk dibagikan kepada teman-teman, siapa tahu ada yang senasib, dan mana tahu ada bonus-bonus lain, misalnya kisah tersebut mampu memberi inspirasi bagi pembaca. Semua punya pilihan masing-masing. Jika menjadi sebuah karya, saya percaya karya itu akan menemukan takdirnya. Apalagi karya yang dahsyat, bonus-bonus lainnya pasti mengikuti. Menjadikan pengalaman sebagai bagian dari proses kreatif tentu selain sebagai *self-healing*, katarsis, sekaligus mampu menghasilkan karya yang tidak datar-datar saja mirip penggaris. Semisal dipublikasi dan melewati kurasi dewan redaksi media tertentu itu sama dengan mengukur seberapa berkualitasnya karya kita di mata orang lain.

Berdasarkan teori di atas, peneliti mengacu pada pengertian menulis yang dirumuskan oleh Departemen Pendidikan Nasional yaitu menulis adalah menuangkan gagasan, pikiran, perasaan dan pengalaman melalui bahasa tulis. Karena menulis puisi merupakan pengungkapan isi hati seseorang yang berupa ide, pikiran, perasaan dan pengalaman dalam bentuk tulisan sehingga menjadi sebuah puisi yang membuat pembaca seolah-olah merasakan atau mengalami sendiri seperti apa yang ia baca (Wijayanti, 2022).

Tentu yang bisa menilai itu adalah orang lain, bukan? Jadi, harus ditekankan sebagai guru kepada siswa jika mau jadi penulis serius yang bisa menghasilkan, atau mau jadi penulis sampingan seperti saya karena ada tugas utama bekerja dan lain-lain, atau mau jadi penulis tanpa *time line*, tanpa ingin ada pencapaian, tanpa punya ambisi sekecil apa pun, itu adalah meerpukan pilihan. Mari saling menghormati pilihan masing-masing. Jangan lupa bahwa bisa jadi kita menulis berangkat dari kegelisahan atau perasaan atas situasi tidak baik-baik saja (Aryani, 2016).

Menulis adalah terapi jiwa, di sana ada pelepasan, penerimaan, perdamaian, yaitu berdamai dengan keadaan dan diri sendiri untuk menjaga agar tetap waras dan selalu kuat menghadapi dinamika hidup dan kehidupan ini. Di sana ada proses seni mengolah energi negatif menjadi menjadi dan akhirnya menjadi sebuah karya berbentuk tulisan, entah itu puisi, cerpen, novel, esai, atau apapun. Kemudian karya itu mau diapakan, itu terserah masing-masing. Setiap orang punya kebebasan berekspresi, berpikir dan lain sebagainya. Mari kita hargai jalan masing-masing. Unsur puisi merupakan segala elemen (bahan) yang dipergunakan penyair dalam membangun atau menciptakan puisinya. Segala bahan, baik unsur luar (objek seni) maupun unsur dalam (imajenasi, emosi, bahasa dan lain-lain) disintetikan menjadi satu kesatuan yang utuh oleh penyair menjadi bentuk puisi berupa teks

puisi.

Sebuah puisi adalah sebuah struktur yang terdiri dari unsur-unsur pembangun. Unsur-unsur tadi dinyatakan bersifat padu karena tidak dapat dipisahkan tanpa mengikat unsur yang lainnya. Unsur-unsur puisi terdiri dari unsur batin atau unsur intrinsik dan unsur lahir ekstrinsik (Agustina, 2021). Intrinsik berarti unsur dalam. Unsur intrinsik dalam karya sastra berarti unsur-unsur yang secara langsung membangun karya sastra itu (Metcalf et al., 1991). Mursal Esten (1978 : 20) mengatakan hal-hal yang berhubungan dengan struktur, seperti, pengungkapan tema, amanat, diksi, pengimajian, dan majas. Sedangkan unsur ekstrinsik dikatakan Santosa (2017) unsur ekstrinsik adalah segala faktor luar yang melatar belakangi penciptaan karya sastra. Ia merupakan milik subjektif yang bisa berupa kondisi sosial, motivasi, tendensi yang mendorong dan mempengaruhi kepengarangan seseorang. Ekstrinsik itu dapat meliputi: 1) tradisi dan nilai-nilai, 2) struktur kehidupan sosial, 3) keyakinan dan pandangan hidup, 4) suasana politik, 5) lingkungan hidup, 6) agama, dan sebagainya (Metcalf et al., 1991).

### **METODE PENELITIAN**

Pengumpulan data yang dihimpun dikumpulkan menjadi bahan untuk memberi ruang atau wadah bagi siswa untuk mengeluarkan isi hatinya. Sudah lazim perkataan bahwa “sastra tidak muncul dari ruang kosong atau jatuh dari langit, tetapi dari disiplin belajar dan latihan terus menerus.” Buat Penulis, menulis puisi tidaklah berangkat dari kekosongan dan kesombongan diri, namun justru berangkat dari kegelisahan pikiran, adanya gagasan, serta suara-suara yang berisik di kepala.

Puisi tidak berangkat dari kekosongan atau kehampaan, puisi berangkat dari kegelisahan bahkan puisi adalah upaya untuk mengatasi rasa tidak baik-baik saja seperti cara perempuan dan laki-laki mengungkapkan sesuatu yang berisik dan mengganggu, atau cara lain agar bisa menjahit, setidaknya menjahit lukanya sendiri, menjahit keadaan dan perasaan, menambal lubang-lubang kecewa dan terkatuplah semuanya. Menulis adalah sebuah upaya memuliakan kehidupan, mengatasi rasa tidak baik-baik saja demi menjaga kewarasan dan keseimbangan dalam hidup. Puisi milik semua orang. Menulis puisi menjadi salah satu upaya memeluk diri sendiri. Syukur-syukur dapat memeluk atau paling tidak dapat menyentuh ruang batin orang-orang yang membacanya atau mendengarkannya. Menulis puisi juga adalah sarana berkontemplasi paling elegan dan intelektual (Munawir, 2021). Sebuah lorong sunyi yang panjang di riuhnya rutinitas dan dinamika hidup yang terkadang kompleks. Menulis puisi sebagai salah satu jalan untuk melakukan pelepasan atau berdamai dengan keadaan dan diri sendiri, sebuah suasana yang tadinya tak baik-baik saja menjadi rileks di dalam aktivitas menulis puisi. Seperti saya singgung sebelumnya, ini juga bermakna bagaimana mengolah energi negatif menjadi sebuah karya sebagai wujud hal yang positif, serta bagaimana menciptakan sebuah ruang untuk perenungan dan perenungan sebagai sarana untuk “menyembuhkan diri” atau istilah kerennya sekarang adalah *healing*, serta bagaimana kita memaknainya sebagai proses katarsis, pencerahan, atau munculnya berbagai kesadaran baru.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Aktivitas Siswa dalam Pembelajaran Menulis Puisi yaitu aktivitas yang berkaitan antara aktivitas ber- sifat fisik maupun mental. Istiningsih (2018) mengemukakan macam-macam kegiatan siswa yang antara lain dapat digolongkan sebagai berikut. 1. aktivitas mengamati, siswa dituntut dalam pembelajaran mengamati objek yang dilihat dan dicermati dengan saksama sehingga menimbulkan pembelajaran yang sesuai dengan

kompetensi; 2. aktivitas lisan (oral activities), seperti menyatakan, merumuskan, bertanya, memberi saran, mengeluarkan pendapat, mengadakan wawancara, diskusi dan interupsi; 3. aktivitas mendengarkan (listening activities), sebagai contoh mendengarkan; uraian, percakapan, diskusi, musik dan pidato; 4. aktivitas menulis (writing activities), misalnya menulis cerita, karangan, laporan, angket dan menyalin; 5. aktivitas menggambar (drawing activities), misalnya menggambar, membuat

Pengalaman terbuat dari kumpulan realita, kejadian, fakta, data, entah itu kejadian yang menimpa orang lain ataupun diri sendiri. Kita tentu saja boleh melupakan, menghapusnya, atau sebaliknya, mengenangnya, mencatatnya. Catatan itu bisa ditransformasikan menjadi sebuah karya apa saja, bisa berbentuk puisi, cerpen, bahkan karya seni yang lain seperti rupa dan musik, atau dibiarkan sekedar menjadi buku catatan dan buku harian saja. Semua terpulang pada masing-masing orang. Catatan itu mau diapakan nantinya itu bebas saja, apakah mau disimpan di lemari milik sendiri, dibukukan, atau dipublikasikan, syukur-syukur menginspirasi yang membacanya. Apalagi jika kejadian yang dicatat tersebut adalah kejadian penting yang bernilai sejarah, atau yang mewakili situasi sosial yang tengah berkembang, atau malah hanya kondisi emosi personal, namun penting untuk disimak. Singkatnya, semua catatan itu penting sebagai bahan pembelajaran (Munawir, 2021).

Apa pun keputusannya, suka-suka menurut keyakinan yang ditempuh masing-masing. Tentu tidak ada yang salah dan itu sangat tergantung kepada *mindset* masing-masing. Tetapi harus diingat bahwa jalanmu adalah jalanmu, dan itu pilihanmu, sedangkan jalanku adalah jalanku, dan itu pilihanku. Kalau mengutip perkataan Budha; “temukanlah sendiri cahayamu, temukanlah sendiri jalanmu.” Saya yakin sebuah karya akan menemukan takdir baiknya. Tidak punya ambisi sebagai penulis komersial juga sebuah pilihan. Namun, menjadi penulis yang terus berproses juga sebuah pilihan.

Jadi, bahagialah dengan apa yang menjadi pilihan masing-masing. Menurut saya, berkarya bukan untuk gagah-gagahan agar terlihat hebat atau keren, namun bagaimana kita mampu menghasilkan sesuatu yang membawa kepada kemaslahatan orang banyak, dan syukur-syukur dapat menginspirasi pembacanya, apalagi sampai mampu mengubah hidupnya menjadi lebih baik. Bukankah itu membawa kemaslahatan?

Saya pernah mendengar bahwa karya sastra perlu dibaca banyak orang karena karya sastra turut serta menjaga nilai-nilai dalam perkembangan peradaban. Apalagi di era serba digital, masyarakat cerdas 5.0, kecerdasan buatan atau AI, dan sebagainya, karya sastra sangat dibutuhkan untuk menjaga aspek humanistik dari perkembangan semua aspek. Karya sastra akan memperhalus jiwa manusia, sehingga menjadi berkarakter dalam menghadapi tantangan zaman (Al-Ma'ruf & Nugrahani, 2024).

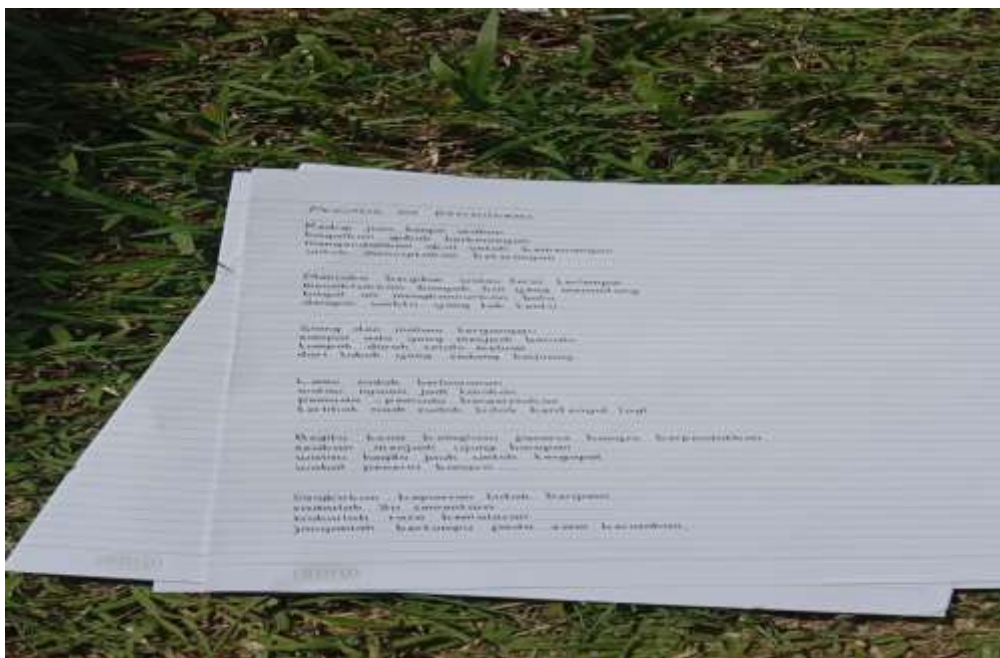
Jadi sekali lagi, bagi saya pribadi, menulis puisi berangkat bukan dari kekosongan, apalagi kesombongan. Tidak sama sekali. Saya memulai dari kegaduhan dalam diri, bagaimana belajar pelepasan, berdamai dengan luka, bagaimana mengatasi kegelisahan yang bising di kepala. Saya berangkat dari keinginan untuk “sembuh” atau *healing*, serta menjadi proses katarsis yang membuat saya tercerahkan.

Kita menjadi dewasa dan bijaksana melalui berbagai benturan, berbagai ujian, kita menghadapi dan melewatinya dengan sepenuh jiwa. Mengutip Nietzsche; “sesuatu yang tidak membunuhmu akan membuatmu semakin kuat.” Menulis adalah salah satu cara kita merekam proses “terbentur” tersebut, dan mempublikasikan karya berarti kita membagikan “mutiara” pengalaman tersebut kepada orang lain atau masyarakat. Semua akan menemui takdirnya, dan takdir terbaik adalah, apabila tulisan tersebut memberikan kemaslahatan kepada pembacanya.

Hari-hari membuat kehidupan bergerak semakin dinamis, lalu tumbuh kembang berdampingan dengan problematika yang muncul beragam di tengah kompleksnya kehidupan. Kita berupaya menjaga kesadaran dan menjaga keseimbangan agar tetap waras dan sebisa mungkin keluar dari keterkungkungan keadaan yang tidak menyehatkan hati, pikiran dan perasaan. Semua orang dari segala lapisan adalah pejalan kehidupan yang mengupayakan jalan ketenangan hidup (Wahyuni et al., 2022).

“Ikatlah ilmu dengan menuliskannya”. Ini berarti kita harus menulis. Tidak hanya berhenti sampai di situ. “Sampaikanlah ilmu itu walau hanya satu ayat”. Ini berarti kita harus menyampaikan tulisan itu, atau mempublikasikannya, entah berbentuk buku, kuliah, tulisan lepas di internet, dan sebagainya. Kedua kalimat tersebut adalah hadist Nabi Muhammad SAW.

Kita juga mesti ingat ayat pertama yang turun adalah “Iqra” atau “bacalah”. Kegiatan menulis mesti diawali dengan membaca, membaca, membaca, dan membaca, baru menulis. Membaca kenyataan, membaca kejadian, membaca diri, membaca perasaan, membaca alam, itu juga termasuk awalan sebelum jauh kita mengembangkannya menjadi ilmu, atau menjadikan bakat menulis itu menjadi karya sastra. Sebab tanpa membaca, kita tidak akan pernah tahu “ilmu”, tanpa ilmu kita tidak pernah mengerti artinya menulis, tanpa menulis kita tidak tahu diri kita.



Gambar 1 : Karya Siswa

## KESIMPULAN

Pada akhir tulisan ini saya mengajak diri saya sendiri dan pembaca untuk merenungkan, bahwa Tuhan memberikan jalan dan semesta alam serta semesta waktu akan bahu membahu mendorong kita mewujudkan usaha yang penuh dibarengi doa yang utuh. Semua membentuk harapan yang kuat dan akan memproduksi energi positif yang terus mengalir pada diri kita demi tercapainya penguasaan peserta didik untuk menuangkan kisahnya melalui puisi sebagai media curhat yang akan muncul di amanat. Merekam semua perjalanan kehidupan tersebut dengan menulis lalu mempublikasikannya supaya dapat dibaca orang lain adalah salah satu jalannya. Demikianlah manusia saling berbagi pengalaman dan pemikiran serta saling

menginspirasi. Semoga segalanya menjadi lebih baik, semua pertumbuhan kita dalam kesehatan spiritual, jasmani maupun mental untuk memberi media sebagai wadah kepada siswa untuk mencurahkan isi hatinya.

## **BIBLIOGRAFI**

- Agustina, H. N. (2021). Memahami Unsur Intrinsik Dan Ekstrinsik Novel Kekhasan Konflik Novel *The Kite Runner*.
- Al-Ma'ruf, A. I., & Nugrahani, F. (2024). AKTUALISASI BAHASA SASTRA ALAM PENDIDIKAN KARAKTER. *Prosiding Seminar Nasional Dan Internasional HISKI*, 1, 14–35.
- Aryani, F. (2016). Stres Belajar" Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling". *Edukasi Mitra Grafika*.
- Hapidah, H. (2020). Deskripsi Kemampuan Menulis Puisi Bebas Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Watampone. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 8(1), 106–114.
- Istiningsih, G., Alawiyah, E. M., & Priharlina, E. (2018). Pengembangan model pembelajaran “promister” untuk meningkatkan hasil belajar wayang pandhawa pada siswa sekolah dasar. *Holistika: Jurnal Ilmiah PGSD*, 2(2), 94–103.
- Kinari, D. S. (2023). Burnout: Kirain Lelah Biasa, Ternyata Lelah Fisik, Mental, dan Emosional. *Anak Hebat Indonesia*.
- Metcalf, L., Eddy, H. P., & Tchobanoglous, G. (1991). *Wastewater engineering: treatment, disposal, and reuse (Vol. 4)*. McGraw-Hill New York.
- Munawir, M. (2021). *Intelektual Muslim bidang pendidikan dari jaman ke jaman*. Kanzum Books.
- Nadjib, E. A. (2016). *Hidup itu Harus Pintar Ngegas Ngerem*. Noura Books.
- Oktaviani, R. T. (2019). Pemanfaatan Video sebagai Media Pembelajaran dalam Pendidikan dan Pelatihan (Diklat). *MADIKA: Media Informasi Dan Komunikasi Diklat Kepustakawanan*, 5(1), 91–94.
- Riana, R. (2020). Pembelajaran Sastra Bahasa Indonesia Di Sekolah. *Warta Dharmawangsa*, 14(3), 418–427.
- Santosa, P. (2017). KONDISI KRITIK SASTRA INDONESIA SEABAD HB JASSIN (Indonesia Literary Criticism in A Century of HB Jassin). *Kandai*, 13(1), 91–108.
- Wahyuni, S., Ambarwati, A., Junaidi, N. F. N., Ghony, J., & Osman, Z. (2022). Model Authentic Assessment dalam Pembelajaran Sastra Terintegrasi Karakter Multikultural. *Jentera: Jurnal Kajian Sastra*, 11(1), 134–150.
- Wijayanti, A. Y. (2022). *Terampil Membaca dan Menulis Puisi*. Guepedia.
- Yulianto, W. A. (2019). *Rahasia Sukses Menulis Artikel Ilmiah Populer Di Media cetak*. Deepublish.



**This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.**