

Penerapan Metode Introspeksi dan Ekstrospeksi dalam Meningkatkan Kompetensi Penyuluh Agama

Yosep Sudarso

Penyuluh Agama Ahli Madya Kemenag Kota Kupang

Mahasiswa Magister PAK IAKN Kupang

Abstract *As ASN, religious counselor is required to have adequate competence. There are three competencies required of a religious counselor, namely managerial, socio-cultural and technical competencies related to understanding duties and functions and carrying them out professionally. However, the results of several studies show that many religious counselors do not have adequate competence. Therefore, efforts to increase competency are absolute. This research using the literature review method aims to introduce introspection and extrospection methods so that they can be applied by religious counselor to improve their competence. The essence of both methods is self-knowledge. Introspection means that the religious counselor assesses himself. Techniques that can be used include mindfulness, asking yourself, writing a journal, accepting yourself, and changing yourself. On the other hand, in the extrospection method, the religious counselor is assessed by other parties, including fellow religious counselor, members of the assisted group and the religious counselor's direct superior. Techniques used in extrospection include direct observation, interviews and case studies.*

Keywords: extrospection, introspection, competence, religious counselor.

Abstrak Sebagai ASN, penyuluh agama dituntut memiliki kompetensi yang memadai. Ada tiga kompetensi yang dituntut dari seorang penyuluh agama, yakni manajerial, sosial kultural, dan kompetensi teknis yang berkaitan dengan pemahaman akan tugas dan fungsi serta melaksanakannya secara profesional. Namun hasil beberapa penelitian memperlihatkan banyak penyuluh agama yang belum memiliki kompetensi yang memadai. Karena itu upaya peningkatan kompetensi menjadi mutlak. Penelitian dengan metode kajian Pustaka ini bermaksud memperkenalkan metode introspeksi dan ekstrospeksi agar dapat diterapkan oleh penyuluh agama dalam meningkatkan kompetensinya. Esensi kedua metode ini adalah pengenalan diri. Introspeksi berarti penyuluh agama menilai dirinya sendiri. Teknik yang bisa digunakan antara lain mindfulness, bertanya pada diri sendiri, menulis jurnal, menerima diri, dan mengubah diri. Sebaliknya dalam metode ekstrospeksi, penyuluh agama dinilai oleh pihak lain antara lain sesama rekan penyuluh agama, anggota kelompok binaan dan atasan langsung penyuluh agama. Teknik yang digunakan dalam ekstrospeksi antara lain observasi langsung, wawancara dan studi kasus.

Kata Kunci: ekstrospeksi, introspeksi, kompetensi, penyuluh agama.

Pendahuluan

Penyuluh agama adalah salah satu jabatan fungsional pada Kementerian Agama. Dalam Peraturan Menteri Pemberdayaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi (PerMenpan RB) Nomor 9 Tahun 2021 tentang Jabatan Fungsional Penyuluh Agama disebutkan, tugas dan fungsi Penyuluh Agama adalah melaksanakan bimbingan atau penyuluhan agama dan pengembangannya. Kegiatan bimbingan atau penyuluhan agama merupakan suatu proses dalam menyampaikan informasi, komunikasi, motivasi, konseling, edukasi, fasilitasi dan advokasi baik secara lisan, tulisan dan praktik dalam rangka pengembangan pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat khususnya kelompok sasaran.

Dari penjelasan di atas terlihat bahwa ada empat tugas pokok penyuluh agama, yakni (1) melaksanakan bimbingan atau penyuluhan agama dan pembangunan dalam bahasa agama, (2) pelayanan konsultasi masalah-masalah keagamaan, (3) melakukan pengembangan bimbingan atau penyuluhan agama dan (4) menyusun laporan yang berisi tentang rencana, pelaksanaan dan hasil monitoring serta evaluasi. Keempat tugas tersebut merupakan penjabaran dari empat fungsi penyuluh agama, yakni edukatif, advokatif, konsultatif dan administratif.

Tugas dan fungsi penyuluh agama tersebut menunjukkan bahwa kegiatan bimbingan dan penyuluhan agama merupakan bagian dari upaya pendidikan masyarakat. Karena itu tujuan kegiatan bimbingan atau penyuluhan agama sejalan dengan tujuan pendidikan pada umumnya. Darmawan dan Sujoko (Darmawan & Sujoko, 2013) menjelaskan, tujuan akhir dari setiap proses pendidikan harus menyentuh aspek kognitif, afektif dan psikomotorik. Ranah kognitif berkaitan dengan proses berpikir, ranah afektif bersentuhan dengan tata nilai atau sikap dan ranah psikomotorik bersinggungan dengan keterampilan.

Mengutip B.S. Bloom yang mencetuskan ketiga ranah tersebut, Ina Magdalena, dkk (Magdalena et al., 2021) menjabarkan secara detail masing-masing ranah tersebut. Pada ranah kognitif, naradidik memiliki enam level kemampuan yang mencakup menghafal/*remember* (C1), memahami/*understand* (C2), menerapkan/*apply* (C3), menganalisis/*analyse* (C4), mengevaluasi/*evaluate* (C5), dan membuat/*create* (C6). Pada ranah afektif, naradidik diharapkan dapat berperilaku baik seperti memperhatikan, merespons, menghargai, serta mengorganisasi. Sedangkan pada ranah psikomotorik, naradidik diharapkan memiliki keterampilan dalam hal menggunakan alat dan sikap kerja, menganalisis suatu pekerjaan dan menyusun urutan pengerjaan, kecepatan mengerjakan tugas, kemampuan membaca gambar dan atau simbol, keserasian bentuk dengan yang diharapkan dan atau ukuran yang telah ditentukan.

Agar proses penyuluhan agama dapat mencapai tujuan yang dijelaskan di atas, seorang penyuluh dituntut memiliki sejumlah kompetensi. Dalam Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 13 Tahun 2015 tentang Standar Nasional Pendidikan, kompetensi dipahami sebagai seperangkat sikap, pengetahuan, keterampilan yang harus dimiliki dan dikuasai oleh peserta didik. Ketiga aspek kompetensi tersebut, yakni pengetahuan, keterampilan dan sikap menjadi hal yang mutlak diperlukan dalam dunia kerja. Sagala (Sagala, 2013), menyebut ketiga aspek kompetensi tersebut dengan istilah daya pikir, daya kalbu dan daya fisik. Bagi dia, kompetensi artinya peleburan dari ketiga daya tersebut yang diwujudkan dalam perbuatan.

Sebagai Aparatur Sipil Negara (ASN), kompetensi penyuluh agama mengacu pada Peraturan Menteri Pemberdayaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi (PermenPANRB) Nomor 38 Tahun 2017 tentang Standar Kompetensi Jabatan Aparatur Sipil Negara dan Peraturan Menteri Agama Nomor 80 Tahun 2022 tentang Uji Kompetensi Jabatan Fungsional Penyuluh Agama. Dalam peraturan ini disebutkan tiga kompetensi yang mesti dimiliki para penyuluh, yakni manajerial, sosial kultural dan teknis. Kompetensi manajerial adalah pengetahuan, keterampilan, dan sikap/perilaku yang dapat diamati, diukur, dikembangkan untuk memimpin dan/atau mengelola unit organisasi. Terdapat 8 (delapan) kompetensi manajerial yang harus dimiliki ASN, yaitu integritas, kerjasama, komunikasi, orientasi pada hasil, pelayanan publik, pengembangan diri dan orang lain, mengelola perubahan dan pengambilan keputusan. Kompetensi ini mutlak diperlukan seorang penyuluh agama. Dalam melaksanakan penyuluhan agama, integritas diri menjadi hal yang niscaya agar proses penyuluhan agama mencapai tujuan. Menjadi bumerang bagi penyuluh agama apabila materi penyuluhan yang disampaikan bertentangan dengan cara hidupnya. Demikian pula unsur-unsur lain seperti kerja sama, komunikasi, pelayanan kelompok binaan yang berorientasi pada hasil, inovatif dan kemampuan memotivasi orang lain. Semua kapasitas ini diperlukan seorang penyuluh agama.

Kompetensi sosial kultural merupakan pengetahuan, keterampilan, dan sikap atau

perilaku terkait dengan pengalaman berinteraksi dengan masyarakat majemuk. Kompetensi ini erat kaitannya dengan sikap toleransi, keterbukaan, dan kepekaan terhadap perbedaan antar-individu atau kelompok masyarakat. Unsur-unsur dalam kompetensi ini menjadi tuntutan bagi seorang penyuluh agama. Kegiatan penyuluhan agama sering melibatkan pula umat beragama lain. Misalnya penyuluhan agama tentang isu narkoba, penanggulangan stunting, kerusakan lingkungan dan isu-isu pembangunan lainnya sering dibahas dari perspektif agama-agama dan karena itu melibatkan penyuluh dari berbagai agama. Dalam konteks yang demikian, sikap terbuka dan peka terhadap perbedaan mutlak dimiliki penyuluh agama.

Kompetensi teknis adalah pengetahuan, keterampilan, dan sikap atau perilaku yang dapat diamati, diukur dan dikembangkan yang spesifik berkaitan dengan bidang teknis jabatan. Hal mendasar bagi seorang penyuluh agama adalah memahami uraian tugas sesuai jenjang jabatannya. Jenjang jabatan ini diatur dalam PermenPanRB No. 9 Tahun 2021 tentang Jabatan Fungsional Penyuluh Agama. Penyuluh agama dikelompokkan ke dalam dua kategori, yakni kategori keterampilan dan kategori keahlian. Jenjang jabatan pada kategori keterampilan adalah penyuluh agama terampil, mahir dan penyelia. Jenjang jabatan pada kategori keahlian adalah penyuluh agama ahli pertama, ahli muda, ahli madya dan ahli utama. Tiap-tiap jenjang jabatan ini mempunyai ruang lingkup tugas yang berbeda. Pemahaman akan uraian tugas ini menjadi langkah awal bagi penyuluh agama dalam menguasai bidang tugasnya. Profesionalisme penyuluh agama diukur dari seberapa jauh dia memahami dengan baik tugas-tugasnya dan mewujudkan itu dalam proses bimbingan dan penyuluhan agama.

Jadi idealnya, seorang penyuluh agama mesti memiliki kompetensi manajerial agar dapat mengelola kelompok sasaran; kompetensi sosial kultural agar dapat berinteraksi secara maksimal dengan kelompok sasaran dan rekan sejawat, atasan dan pihak-pihak lain yang dilibatkan dalam proses bimbingan penyuluhan agama; serta kompetensi teknis penyuluhan agama agar kegiatan bimbingan dan penyuluhan agama dapat mencapai tujuannya. Dalam kenyataan, kompetensi penyuluh agama masih menjadi permasalahan yang perlu mendapat perhatian baik dari Kementerian Agama sebagai instansi pembina maupun juga dari masing-masing penyuluh agama. Wanto, dkk (Wanto et al., 2024) dalam penelitian yang mereka lakukan menyimpulkan, rendahnya tingkat kepuasan masyarakat terhadap pelayanan penyuluh antara lain disebabkan kompetensi penyuluh yang tidak memadai. Hal ini juga dipertegas oleh Dihe Sanga (Dihe Sanga, 2024), bahwa salah satu tantangan penyuluh ialah keterbatasan sumber daya karena minimnya pendidikan berkelanjutan. Fakta ini sebenarnya sudah berlangsung cukup lama sebagaimana diuraikan Munawiroh (Munawiroh, 2014) dalam artikelnya yang diterbitkan jurnal Edukasi tahun 2014 lalu. Ia berkesimpulan, penyuluh agama belum memahami metodologi dalam proses penyuluhan. Metode penyuluhan yang satu arah dengan pola ceramah begitu dominan dalam pelaksanaan penyuluhan agama.

Hasil penelitian-penelitian di atas sekaligus menjadi tantangan bagi penyuluh agama agar meningkatkan kompetensi dirinya. Dari pengalaman dan pengamatan penulis sebagai seorang penyuluh agama, peningkatan kompetensi dapat dilalukan melalui pelbagai cara misalnya mengikuti pendidikan dan pelatihan (diklat), mengikuti pendidikan formil lanjutan, diskusi antar-penyuluh agama dalam wadah Kelompok Kerja Penyuluh Agama (Pokjaluh) atau Ikatan Penyuluh Agama Republik Indonesia (IPARI), belajar mandiri melalui pelbagai platform media sosial dan lain-lain. Namun seperti dikatakan Jung (Gustav Jung, 2003), hal yang paling mendasar dalam meningkatkan

kompetensi adalah pengenalan diri dan hal itu dilakukan melalui pemeriksaan diri secara teliti, jujur dan terus-menerus.

Dalam konteks pemeriksaan diri, metode psikologi yang dapat membantu para penyuluh agama adalah introspeksi dan ekstrospeksi. Esensi kedua metode ini adalah penilaian atau pemeriksaan diri. Perbedaannya, pemeriksaan diri dalam metode introspeksi dilakukan oleh diri sendiri, sedangkan dalam metode ekstrospeksi oleh orang lain. Jika diterapkan pada penyuluh agama, metode introspeksi dilakukan oleh masing-masing penyuluh agama. Sebaliknya metode ekstrospeksi dapat dilakukan oleh penyuluh agama lainnya, anggota kelompok binaan ataupun atasan penyuluh agama pada Kementerian Agama.

Penerapan kedua metode ini secara bersamaan menjadi penting untuk mencegah subyektivitas penilaian diri. Maksudnya, jika penyuluh agama hanya menerapkan metode introspeksi maka terdapat risiko subyektivitas penilaian. Demikian halnya kalau penilaian hanya dilakukan oleh orang-orang lain. Karena itu penerapan kedua metode ini secara kontinyu dan obyektif dapat membantu penyuluh agama meningkatkan kompetensi dirinya baik dari aspek manajerial, sosial kultural maupun teknis penyuluhan agama. Sebab, melalui proses ini penyuluh agama dapat secara jujur menilai dan dinilai kompetensi dirinya dalam melaksanakan bimbingan penyuluhan agama.

Berdasarkan pemikiran-pemikiran di atas, penelitian ini hendak membahas secara detail apa itu metode introspeksi dan bagaimana metode tersebut dapat diterapkan oleh penyuluh agama untuk meningkatkan kompetensinya. Jadi tujuan penelitian ini ialah memperkenalkan metode introspeksi dan ekstrospeksi agar dapat diterapkan oleh para penyuluh agama dalam meningkatkan kompetensinya.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (*library research*). Seperti dijelaskan Zed (Zed, 2014), semua jenis penelitian sudah pasti menggunakan studi pustaka. Perbedaannya, dalam karya tulis ilmiah yang berbasis penelitian lapangan, studi kepustakaan digunakan untuk membuat kerangka penelitian (*research design*) atau umumnya disebut landasan teoretis. Sementara karya tulis yang berbasis riset pustaka, penelusuran pustaka tidak hanya untuk membuat landasan teoretis melainkan sekaligus untuk memperoleh data penelitian. Dengan demikian, studi kepustakaan dipahami sebagai serangkaian kegiatan yang berkaitan dengan metode pengumpulan data, membaca, mencatat serta mengolah bahan penelitian. Dalam penelitian ini, fokus utama peneliti ialah mengumpulkan buku, jurnal dan karya tulis lain yang membahas tentang metode psikologi introspeksi dan ekstrospeksi. Karya-karya tersebut kemudian dibaca dengan cermat dan dideskripsikan sehingga terlihat pengertian dan unsur-unsurnya yang dapat digunakan penyuluh agama dalam meningkatkan kompetensinya.

Pembahasan

1. Metode Introspeksi

a. Pengertian

Dalam Kamus Bahasa Latin karangan Prent, dkk (Prent et al., 1969), kata introspeksi berasal dari kata Latin *introspexi*, *introspectum*, *introspectio*. Akar katanya adalah *intro* yang berarti ke dalam dan *spectare* yang berarti melihat. Introspeksi berarti melihat ke dalam; mengamati-amati; menyelidiki. Bertolak dari pengertian etimologis tersebut, introspeksi berarti proses refleksi diri untuk mengenal diri dengan lebih baik. Atau seperti dikatakan Achiruddin Saleh (Saleh, 2018), introspeksi adalah metode penelitian untuk melihat kejiwaan diri sendiri. Sebagai

salah satu metode psikologi, introspeksi merujuk pada proses mengamati dan merenungkan pengalaman mental dan emosional seseorang. Melalui metode ini, orang dibantu mengenal pikiran, perasaan, niat, cara pandang dan sikap.

Introspeksi berkaitan erat dengan kesadaran diri atau *self-awareness*. Istilah ini mengandung pengertian bagaimana seseorang menyadari apa yang sedang terjadi pada dirinya dan mengevaluasinya (Simanjuntak, 2014). Menurutnya, ada tiga cara manusia dalam menangani perasaan-perasaannya, yakni (1) sadar diri sehingga dengan jernih dan tajam dalam mengatur emosi; (2) tenggelam dalam permasalahan sehingga menjadi reaktif dan gampang marah; serta (3) peka dalam arti menerima begitu saja suasana hati sehingga menjadi mudah hanyut.

Introspeksi membantu orang menerima dirinya apa adanya. Melalui evaluasi diri secara terus menerus, orang tidak hanya menerima kelebihan dan kekurangan dirinya tetapi serentak mencari jalan keluar agar bertumbuh menjadi pribadi yang lebih baik. Karena itu seperti dikatakan Saleh, metode introspeksi ini khas manusia karena hanya manusia sajalah yang dapat mengenal apa yang terjadi dalam dirinya.

Metode introspeksi populer dalam perkembangan awal psikologi. Psikolog seperti Wilhelm Wundt dan Edward Titchener menerapkannya dalam memahami struktur pikiran manusia sebagai elemen dasar dari kesadaran. Namun menurut Wundt, istilah yang lebih tepat adalah retrospeksi karena peneliti melihat kembali peristiwa-peristiwa kejiwaan yang telah terjadi dan bukan yang sedang terjadi. Contoh yang diberikan misalnya, orang tidak dapat melihat ke dalam dirinya sendiri sewaktu sedang marah tetapi setelah kemarahan itu selesai (Saleh, 2018).

Dalam konteks tulisan ini, introspeksi berarti seorang penyuluh agama menilai dirinya sendiri: pikiran dan perasaan, motivasi, cara pandang dan sikapnya dalam melaksanakan bimbingan penyuluhan agama. Dalam proses evaluasi diri tersebut, penyuluh agama dapat menyadari kompetensi dirinya.

b. Manfaat introspeksi

Berdasarkan pengertian introspeksi dapat ditegaskan bahwa metode psikologi ini sungguh berguna bagi seseorang dalam menilai diri dan mengembangkannya ke arah yang lebih baik. Kevin Adrian (Adrian, 2024) menjelaskan bahwa orang yang melakukan introspeksi secara rutin mampu menyadari harga dirinya dan orang lain. Bahkan menurutnya hasil penelitian menunjukkan bahwa introspeksi dapat meningkatkan kecerdasan emosional yang dibutuhkan orang dalam menghadapi tantangan kehidupan. Dia merinci beberapa manfaat bagi orang yang menerapkan introspeksi, antara lain lebih mengenal dan menerima diri apa adanya, lebih bijak dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi, mampu menemukan makna suatu peristiwa, mampu mengontrol diri, lebih bertanggung jawab dan dapat dipercaya serta lebih mudah dalam menjalin komunikasi dengan orang lain.

Dalam konteks penyuluh agama, keseringan melakukan introspeksi dapat melahirkan banyak manfaat. Selain manfaat umum yang sudah disebutkan di atas, kita dapat menambahkan bahwa metode psikologi ini membantu penyuluh agama mengevaluasi keterampilan berkomunikasi dalam proses bimbingan atau penyuluhan agama, menilai keluasan dan kedalaman pengetahuan agamanya, memperkuat kesadaran diri khususnya rasa cinta dan tanggung jawab pada tugas yang diberikan, serta menemukan cara lain dalam meningkatkan kompetensinya sebagai penyuluh agama.

c. Teknik introspeksi diri

Seperti sudah dikemukakan sebelumnya, introspeksi adalah kegiatan individu menepi diri sendiri. Karena itu setiap orang bisa menggunakan caranya sendiri yang bisa jadi berbeda dari orang lain. Namun pada umumnya para psikolog menyebut beberapa teknik yang dapat diterapkan dalam mengintrospeksi diri. Rizal Fadli (Fadli, 2022) menyebut tiga teknik, yakni mempraktekkan *mindfulness*, bertanya pada diri dan menulis jurnal. Kevin Adrian (Adrian, 2024) menambahkan dua teknik lagi yaitu berdamai dengan diri sendiri dan secara perlahan mengubah diri. Teknik-teknik ini merupakan satu-kesatuan sehingga dalam menerapkannya penyuluh agama disarankan tidak memilih hanya salah satu teknik dan meninggalkan lainnya.

1) Mempraktekkan *mindfulness*

Mindfulness biasa disebut juga meditasi. Teknik ini adalah untuk mengamati diri sendiri tanpa membuat penilaian. Unsur utama dari *mindfulness* adalah keheningan. Karena itu waktu dan ruang yang tepat akan sangat membantu berhasilnya teknik ini. Disarankan ruangan yang tenang tanpa banyak gangguan. Waktu yang ideal adalah dihari saat orang lain masih tidur dan dilaksanakan selama kurang lebih 15-30 menit. Dalam kondisi hening, tarik dan lepaskan napas secara teratur sambil merasakan emosi-emosi, mendengarkan isi pikiran, suara dan sensasi lain yang terlintas apa adanya.

Teknik ini dapat menciptakan keheningan, menjernihkan batin dan mendatangkan kedamaian. Dengan menenangkan pikiran, kamu bisa membiarkan diri mengamati, belajar, dan mendapatkan wawasan mengenai cara kerja batinmu. Melalui teknik ini, penyuluh agama mengolah batinnya. Pengolahan batin ini menjadi penting terutama setelah penyuluh agama tenggelam dalam rutinitas kegiatan bimbingan dan penyuluhan agama. Ini adalah langkah awal yang dibutuhkan dan dapat dilihat sebagai persiapan sebelum penyuluh agama dengan jujur melihat kembali motivasinya bekerja dan mengevaluasi seluruh proses bimbingan dan penyuluhan agama yang ia laksanakan.

2) Bertanya pada diri

Menurut Fadli (Fadli, 2022), langkah berikut yang mesti dilakukan setelah tahap meditasi adalah mengajukan beberapa pertanyaan pada diri sendiri. Pertanyaan yang diajukan hendaknya menggunakan kata tanya “apa” dan sebisa mungkin menghindari kata tanya “mengapa”. Menurutnya, pertanyaan mengapa menuntut adanya penilaian, sedangkan bertanya dengan menggunakan kata tanya apa melahirkan jawaban seadanya sehingga memungkinkan seseorang memahami diri dengan lebih baik. Misalnya setelah marah, lebih baik bertanya, “apa yang saya rasakan?” dari pada mengajukan pertanyaan, “mengapa saya marah?” Demikian pula pertanyaan-pertanyaan berikut dapat diajukan kepada diri sendiri seperti, “apa yang sebenarnya saya inginkan dalam hidup? Apa yang saya yakini? Apa yang paling penting bagi saya?”.

Penyuluh agama dapat mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan motivasinya dalam bekerja, untuk apa ia melaksanakan bimbingan dan penyuluhan, apakah ia telah bekerja sesuai dengan tugas dan fungsinya, atau apa yang harus ia buat agar proses bimbingan dan penyuluhan mencapai tujuannya. Jawaban atas pertanyaan-pertanyaan ini kemudian dipetakan sesuai ketiga aspek kompetensi penyuluh agama.

Misalnya jika motivasi bekerja ialah supaya lebih banyak mengenal orang lain, jawaban ini dapat dikelompokkan ke dalam kompetensi manajerial maupun sosial kultural karena mendorong penyuluh agama mengembangkan pengetahuan, keterampilan dan sikap dalam bekerja sama dan membangun komunikasi dengan kelompok binaan. Jawaban atas pertanyaan apa yang harus ia buat agar tercapai tujuan kegiatannya dapat dikelompokkan ke dalam kompetensi teknis karena mendorong penyuluh agama meningkatkan keahlian atau aspek profesional dalam bekerja. Penyuluh agama dapat melihat kembali apakah materi yang disampaikan menjawab kebutuhan kelompok sasaran atau metode yang ia gunakan cocok dengan kelompok sasaran.

Keserangan mengajukan pertanyaan-pertanyaan ini kepada diri dan memberikan jawaban secara jujur akan membantu penyuluh agama meningkatkan kompetensi dirinya dan pada gilirannya mewujudkan tujuan bimbingan dan penyuluhan agama. Karena itu kesungguhan pada tahap ini mutlak diperlukan. Dan, agar jawaban-jawaban yang muncul tidak gampang hilang maka sebaiknya penyuluh agama perlu mencatat jawaban-jawaban tersebut misalnya dalam jurnal harian.

3) Menulis jurnal

Pada umumnya menulis jurnal berarti mencatat hal-hal yang dianggap penting. Hal-hal penting tersebut dapat berupa mengutip kata-kata bijak, menulis pengalaman yang berkesan, ataupun membuat rencana. Jurnal dapat ditulis setiap hari tetapi bisa juga beberapa kali dalam seminggu. Fadli berpendapat, penulisan jurnal ini penting karena memiliki banyak manfaat termasuk meningkatkan kesadaran, memori, kepercayaan diri, keterampilan komunikasi, dan ekspresi diri (Fadli, 2022). Jurnal juga membantu melihat pencapaian-pencapaian yang telah dilakukan, tantangan dan solusi yang telah dilalui misalnya dalam kurun waktu setahun.

Fadli menawarkan beberapa tips dalam menulis jurnal, antara lain (1) tuliskanlah dengan bebas segala pikiran, emosi, dan perasaan yang muncul, (2) tuliskanlah daftar tugasmu untuk hari itu dan tetapkan tujuan serta hasil yang ingin dicapai, (3) tuliskan juga kisah sukses dan gagal yang sudah dialami, (4) tuliskan hal-hal yang perlu disyukuri.

Dalam konteks penyuluh agama, jurnal harian dapat berisi rencana mingguan dan pelaksanaannya. Penyuluh agama dapat mencatat nama kelompok binaan yang ia layani hari tersebut, topik materi yang disampaikan, situasi dan kondisi anggota kelompok, ataupun pengalaman yang berkesan dalam proses bimbingan dan penyuluhan agama dan refleksinya atas seluruh proses tersebut.

Selain untuk mengembangkan kompetensinya, menulis jurnal secara konsisten juga membantu penyuluh agama dalam menyusun laporan baik bulanan, semester maupun tahunan. Bahkan jurnal harian dapat dijadikan sebagai salah satu bukti pelaksanaan tugas bimbingan dan penyuluhan agama. Dengan demikian terlihat bahwa menulis jurnal merupakan suatu hal yang penting dan berguna dalam meningkatkan kompetensi penyuluh agama.

4) Berdamai dengan diri sendiri

Dalam artikelnya yang berjudul Manfaat Introspeksi Diri dan Cara Menerapkannya, Kevin Adrian berpendapat bahwa setelah tahap meditasi dan refleksi, orang yang melakukan introspeksi diri harus mampu berdamai dengan

dirinya. Tahapan ini menjadi penting karena bisa jadi dalam tahap awal introspeksi, orang menemukan kekurangan diri dan kesalahan yang ia lakukan. Menurutnya, orang tidak perlu menyalahkan diri tentang apa yang sudah terjadi tetapi sebaliknya mesti menerima hal tersebut sebagai bagian dari pengalaman hidupnya. Penerimaan diri seperti ini membantu orang menjadi lebih mawas agar tidak mengulangi kesalahan yang sama (Adrian, 2024). Atau seperti dikatakan Gustav Jung, kesalahan yang dilakukan menjadi salah satu sarana agar individu menyadari alam bawah sadarnya (Gustav Jung, 2003)

Dalam konteks penyuluh agama, berdamai dengan diri sendiri merupakan suatu keharusan. Tidak dapat dipungkiri bahwa ada hal yang kurang dan bahkan gagal dalam pelaksanaan bimbingan dan penyuluhan agama. Kegagalan ini jika tidak dimaknai dengan baik maka dapat menyebabkan penyuluh agama jatuh dalam depresi dan putus asa. Sebaliknya dengan menerima kegagalan dan menemukan sebab-sebabnya dapat menolong penyuluh agama untuk tidak terjerembab dalam kesalahan dan kegagalan yang sama.

5) Mengubah diri

Langkah terakhir dari introspeksi adalah secara perlahan mengubah diri. Meditasi, refleksi, menulis jurnal dan memaafkan diri adalah tahapan yang penting. Namun jika berhenti pada tahap ini, seorang penyuluh agama tetap berada di tempat dan tidak melangkah lebih jauh. Menurut Adrian Kevin (Adrian, 2024), jika sudah menemukan akar masalahnya, orang tidak boleh berhenti pada memaafkan diri. Hal selanjutnya yang perlu dilakukan ialah melihat kembali bagaimana akar masalah ini bisa membentuk sudut pandang kita menjadi negatif atau mendorong kita melakukan sesuatu yang negatif. Langkah ini akan diperlukan untuk membangun jati diri yang lebih baik ke depannya.

Seorang penyuluh agama diharapkan sampai pada tahap mengubah diri. Penyuluh agama hendaknya menjadikan pengalaman kegagalan sebagai guru dalam meningkatkan kompetensi dirinya. Dia tidak cukup berhenti pada mengevaluasi proses pelaksanaan bimbingan dan penyuluhan serta mengenal kendala dan tantangan yang ia hadapi. Langkah berikut yang wajib ia terapkan adalah memperbaiki kekurangan-kekurangan yang dia temukan agar kegiatan bimbingan dan penyuluhan agama lebih berdaya guna dan mendatangkan manfaat bagi kelompok binaan. Pada saat yang sama, penyuluh agama juga telah meningkatkan kompetensi dirinya baik dalam aspek manajerial, sosial kultural maupun teknis.

2. Metode Ekstrospeksi

a. Pengertian

Sebagaimana sudah dijelaskan sebelumnya, secara substansial introspeksi dan ekstrospeksi merupakan metode mengenal diri. Distingui keduanya terletak pada subyek yang memberikan penilaian. Jika dalam metode introspeksi, subyeknya adalah diri sendiri maka subyek dalam metode ekstrospeksi adalah orang lain. Secara etimologi, kata ekstrospeksi terdiri dari kata Latin *extra* yang berarti keluar; di luar dan *specio* (*spectare*) yang berarti melihat. Suharyanto (Suharyanto, 2018) menjelaskan, sebagai metode psikologi, ekstrospeksi mempelajari gejala-gejala jiwa orang lain dan mencoba mengambil kesimpulan dengan melihat gejala-gejala yang ditunjukkannya. Ekstrospeksi adalah suatu pendekatan dalam penelitian yang berfokus pada observasi dan pengamatan terhadap perilaku dan fenomena yang

terjadi di luar diri peneliti.

Dalam konteks pengertian ini, ekstrospeksi memiliki keserupaan makna dengan *correctio fraterna* (dari kata Latin *correctio*; *correx*i; *correctum* yang berarti menegur; meluruskan dan *fraterna*; *frater*: bersaudara; saudara; akrab). Istilah Latin ini berarti memberikan teguran, koreksi, penilaian kepada orang lain yang dikenal baik dalam suasana persaudaraan untuk kebaikan orang yang dikoreksi. Hal-hal yang dikoreksi umumnya mengenai sikap dan perilaku dan bisa juga tentang cara pandang. Seperti dikatakan Ramlino dan Niron (Ramlino & Niron, 2020), memberikan koreksi merupakan tindakan yang penting karena tidak ada manusia yang sempurna. Orang cenderung melakukan kesalahan, baik disadari ataupun tidak. Dengan adanya koreksi, orang disadarkan kembali ketika melakukan kekeliruan. Agar *correctio fraterna* mencapai tujuannya, Kimy Ndelo sebagaimana dikutip (Dapa Loka, 2023) memberikan empat landasan: (1) *correctio fraterna* mesti didasari pada keyakinan bahwa Allah menghendaki hal tersebut untuk kebaikan orang yang dikoreksi; (2) *correctio fraternal* dilakukan dalam kerendahan hati bahwa kesalahan dan kekeliruan bisa terjadi pada siapapun; (3) *correctio fraterna* dilakukan dengan kesungguhan hati, dengan hati-hati dan selembut mungkin tanpa unsur kebencian; (4) *correctio fraterna* dilakukan atas dasar cinta dan bukan untuk keuntungan orang yang memberikan teguran. Empat prinsip yang berlaku pada *correctio fraterna* dapat pula berlaku pada metode ekstrospeksi. Tujuannya ialah agar penilaian sungguh-sungguh obyektif.

Dalam tulisan ini, ekstrospeksi berarti seorang penyuluh agama dinilai oleh orang lain mengenai perilakunya dan kemampuannya dalam proses bimbingan penyuluhan agama. Orang lain dimaksud bisa oleh sesama rekan penyuluh agama, anggota kelompok binaan maupun atasan penyuluh agama. Aspek yang dinilai terutama berkaitan dengan sikap, perilaku, dan kemampuannya dalam melaksanakan tugas.

b. Manfaat ekstrospeksi

Berdasarkan pengertian ekstrospeksi dapat dikatakan bahwa tujuan dasar dari metode ini adalah membantu individu mengenal dirinya. Penilaian yang obyektif dari orang lain turut melengkapi penilaian diri yang dilakukan pribadi tersebut (introduksi). Seperti dikatakan Suharyanto (Suharyanto, 2018), metode ekstrospeksi penting untuk mengatasi kelemahan-kelemahan yang terdapat pada metode introspeksi. Ini mengandaikan hasil penilaian harus seobyektif mungkin guna meminimalisir kemungkinan unsur subyektif dari introspeksi.

Dalam konteks tulisan ini dapat ditambahkan bahwa penerapan metode ekstrospeksi ikut meningkatkan kualitas relasi antara penyuluh agama yang dinilai dengan pihak-pihak yang menilainya. Se jauh penilaian itu obyektif, penyuluh agama yang dinilai merasakan perhatian dan dukungan dari rekan kerja, anggota kelompok binaan maupun atasannya. Dukungan moril seperti ini secara positif turut berpengaruh pada peningkatan kinerjanya.

c. Teknik ekstrospeksi

- Memahami perilaku sosial dan interaksi.
- Mengidentifikasi pola perilaku dalam situasi kelompok.
- Mempelajari reaksi orang lain dalam berbagai kondisi.

3. Pendekatan

- **Observasi langsung:** Mengamati perilaku individu secara langsung dalam situasi sosial.

- **Wawancara:** Mengumpulkan informasi dari orang lain tentang pengalaman dan pandangan mereka.
- **Studi kasus:** Menganalisis situasi atau individu tertentu untuk mendapatkan wawasan mendalam.

· **Pelaksanaannya**

Pada ekstrospeksi subyek penyelidikan bukan dirinya sendiri melainkan orang lain. Namun demikian, sebenarnya ekstrospeksi ini tidak bisa lepas dari introspeksi, sebab mustahil seseorang dapat menyatakan, mengetahui, ataupun menyimpulkan segala sesuatu yang terjadi pada diri orang lain kalau dirinya sendiri tidak pernah mengalaminya. Akan tetapi, suatu hal yang perlu diperhatikan dalam pengambilan kesimpulan analogi dari hasil ekstrospeksi ini adalah bahwa gejala-gejala kejiwaan yang sama belum tentu diakibatkan oleh sebab yang sama. Lain dari itu, bisa saja satu sebab yang sama belum tentu berakibat sama.

· **Kelebihan :**

Diantara kelebihan metode ini adalah sebagai berikut :

- Lebih memenuhi syarat ilmiah, karena ini bersifat obyektif.
- Dapat digunakan dalam menyelidiki anak-anak dan orang-orang yang menyimpang keadaan jiwanya (abnormal).

· **Kelemahan :**

Metode ekstrospeksi ini juga memiliki kelemahan. Adapun kelemahan-kelemahan metode ekstrospeksi ini adalah :

- Metode ini hanya dapat menyelidiki gejala-gejala jiwa yang tampak saja, padahal tiap-tiap orang dalam mengeluarkan buah pikiran dan perasaannya tidak sama, terutama pada orang dewasa, yang dapat mengekspresikan sikap-sikap yang tidak wajar atau yang bertentangan dengan keadaan/ situasi jiwanya.
- Jika orang yang diselidiki tahu, terkadang ia memberikan kesan yang tidak sesuai dengan kenyataan yang ada, sehingga apa yang disimpulkan diri dari hasil ekstrospeksi itu akan berbeda dengan apa yang semestinya.

Penutup

Introspeksi dan ekstrospeksi merupakan metode psikologi yang membantu seseorang termasuk penyuluh agama mengenal diri. Pengenalan diri adalah langkah awal dalam meningkatkan kompetensi dalam diri. Bagi penyuluh agama, penerapan introspeksi dan ekstrospeksi secara konsisten, teliti dan jujur dapat meningkatkan kompetensi dirinya baik dari aspek manajerial, sosial kultural dan teknis. Peningkatan kompetensi pada gilirannya membantu terwujudnya tujuan penyuluhan agama yang sejalan dengan tujuan pendidikan pada umumnya, yakni mencerdaskan masyarakat dalam taraf kognitif, afektif dan psikomotorik.

Penerapan metode introspeksi melalui cara *mindfulness* atau meditasi, bertanya pada diri, menulis jurnal, memaafkan dan mengubah diri. Penerapan metode ekstrospeksi bisa melalui penilaian sesama penyuluh, anggota kelompok binaan dan atasan penyuluh agama. Dengan menggabungkan kedua metode ini, penyuluh agama dapat mengenal lebih baik dirinya terutama dalam kaitan dengan pelaksanaan bimbingan penyuluhan agama. Hal-hal yang positif dapat ditingkatkan sementara hal-hal yang negatif dihindari

atau sekurang-kurangnya diminimalisir. Tindak lanjut dari evaluasi yang demikian sekaligus membantu meningkatkan kompetensi diri penyuluh agama.

Namun catatan kritis juga perlu ditambahkan bahwa introspeksi dan ekstrospeksi memiliki kelemahan utama yakni menguatnya unsur subyektif. Sangat terbuka kemungkinan terjadinya bias dalam mengevaluasi kinerja diri terutama ketika penyuluh agama kurang jujur menerapkan metode introspeksi. Karena itu disarankan penyuluh agama dapat menggunakan metode lain seperti ekstrospeksi agar meminimalisir dampak subyektivitas metode introspeksi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, K. (2024). Manfaat Introspeksi dan Cara Menerapkannya. <https://Www.Alodokter.Com/>. <https://www.alodokter.com/manfaat-introspeksi-diri-dan-cara-menerapkannya>
- Dapa Loka, E. (2023). 4 Syarat Correctio Fraterna. <https://Www.Tempusdei.Id>. <https://www.tempusdei.id/2023/09/10886/4-syarat-correctio-fraterna.php>
- Darmawan, I. P. A., & Sujoko, E. (2013). REVISI TAKSONOMI PEMBELAJARAN BENYAMIN S. BLOOM. *Satya Widya Jurnal Penelitian Pengembangan Pendidikan*, 29, 30–39. <https://ejournal.uksw.edu/satyawidya/article/view/123/111>
- Dihe Sanga, L. (2024). Mengkaji Tantangan Serta Peluang Peran Penyuluh Agama Katolik dan Moderasi Beragama di Propinsi Kepulauan Riau. *Lumen: Jurnal Pendidikan Agama Katekese Dan Pastoral*, 3, 86–93. <https://ejurnal.stpkat.ac.id/index.php/lumen/article/view/396/479>
- Fadli, R. (2022). Introspeksi Diri dan Cara Pengaplikasiannya. <https://Www.Halodoc.Com/>. <https://www.halodoc.com/artikel/introspeksi-diri-dan-cara-pengaplikasiannya>
- Gustav Jung, C. (2003). *Diri Yang Belum Ditemukan*. Penerbit Ledalero.
- Magdalena, I., Safitri, T., & Hidayah, A. (2021). ANALISIS KEMAMPUAN PESERTA DIDIK PADA RANAH KOGNITIF, AFEKTIF, PSIKOMOTORIK SISWA KELAS II B SDN KUNCIRAN 5 TANGERANG. *Nusantara : Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, Volume 3, 48–62.
- Munawiroh. (2014). PERAN PENDIDIKAN DALAM PENYULUHAN AGAMA DI MASYARAKAT. *Edukasi*, 12, 223–233. <https://www.neliti.com/publications/294696/peran-pendidikan-dalam-penyuluhan-agama-di-masyarakat>
- Prent, K., Adisubrata, J., & Poerwadarminta, W. J. . (1969). *Kamus Latin-Indonesia*. Kanisius.
- Ramlino, K., & Niron, M. D. (2020). PENDIDIKAN KARAKTER MELALUI CORRECTIO FRATERNA (STUDI KASUS DI SEMINARI MENENGAH ST.YOHANES PAULUS II LABUAN BAJO). *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 5, 87–98. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v5i1.1562>
- Sagala, S. (2013). *Kemampuan Profesional Guru dan Tenaga Kependidikan*. Alfabeta.
- Saleh, A. A. (2018). *Pengantar Psikologi*. Penerbit Aksara Timur.
- Simanjuntak, J. (2014). *Mengenal Monster Pribadi Seni Pemulihan Diri dan Pohon Keluarga* (R. Ndraha & V. Yanthy Sipayung (eds.); 2nd ed.). Yayasan Pelikan Indonesia.
- Suharyanto, A. (2018). Metode Ekstropeksi dalam Psikologi. <https://Dosenpsikologi.Com/>. <https://dosenpsikologi.com/metode-ekstropeksi-dalam-psikologi>
- Wanto, Jannah, F., Yanto, & Sunandar, D. (2024). IMPLEMENTASI STANDART KOMPETENSI PENYULUH DALAM MENINGKATKAN KINERJA PENYULUH AGAMA. *SYAR: Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 4, 43–54. <https://jurnal.staithawalib.ac.id/index.php/syiar/article/view/402/203>
- Zed, M. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan* (3rd ed.). Yayasan Pustaka Obor Indonesia.