Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling) 2 (1), 46 – 54 | 2018
ISSN: 2580-216X (Online)
Available online at: *http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/index*

Pendekatan Eksistensial-Humanistik berbasis nilai Budaya Jawa "narimo ing pandhum" untuk mereduksi kecemasan remaja di era disrupsi

Imam Setyo Nugroho
Pascasarjana Universitas Negeri Semarang
imamsetyo92@gmail.com

Kata Kunci/ Keywords:
Kecemasan, Era Distruption, Eksistensial-Humanistik, Narimo Ing Pandhum

Abstrak/ *Abstract*

Era Disrupsi yaitu era yang penuh dengan gangguan, inovasi, dan ancaman hilangnya cara-cara lama dalam berbagai bidang baik sosial, budaya, pendidikan, ekonomi, telah memberikan pengaruh tersendiri khususnya bagi remaja. Remaja saat ini yang lebih dikenal sebagai remaja millenial menghadapi berbagai tantangan dan problematika di era disrupsi yang penuh dengan kemajuan teknologi dan munculnya gaya hidup hedonisme. Berbagai hal yang terjadi di era disrupsi memunculkan kecemasan tersendiri bagi remaja. Hal tersebut terjadi karena remaja belum siap untuk menghadapi era disrupsi serta belum mempunyai jati diri serta kebermaknaan hidup. Berbagai kecemasan yang muncul dalam diri remaja akan menggangu kehidupan remaja baik secara pribadi maupun sosial, ditambah dengan era disrupsi yang begitu dahsyat. Nilai-nilai budaya khususnya nilai filosofis jawa yang seharusnya bisa menjadi pegangan dan penuntun hidup remaja untuk masa depan saat ini sudah mulai menghilang. Salah satu nilai penting dalam filosofi jawa yaitu nilai budaya Narimo Ing Pandhum yang berarti "menerima dengan pemberian" dalam kajian yang lebih luas bisa juga berarti ikhlas atas apa yang kita terima dalam kehidupan atau "legowo" dalam menghadapi setiap lika-liku dalam hidup. Dalam kajian teori dan pendekatan konseling nilai narimo ing pandhum juga merupakan nilai yang mendasari pendekatan eksistensial humanistik yang berfokus pada pencarian kebermaknaan hidup. Tulisan ini mencoba untuk mengantarkan gagasan bagaimana pendekatan eksistensial-humanistik berbasis nilai budaya jawa "Narimo Ing Pandhum" dapat mereduksi kecemasan remaja di era distrupsi.

Distruption era is an era full of disturbance, innovation, and the threat of loss of old ways in various fields of social, culture, education, economy, has given its own influence, especially for adolescents. Today's teenagers better known as millenial teenagers face various challenges and problems in an era of disruption that is full of technological advances and the emergence of hedonism lifestyles. Various things that happen in disrupsi era raises anxiety for teenagers. This happens because teenagers are not ready to face the era of disruption and not yet have the identity and meaningfulness of life. Various anxieties that arise in adolescents will disrupt the lives of adolescents both personally and socially, coupled with the era of disruption is so powerful. Cultural values, especially the philosophical value of Java that should be the guidance and guidance of adolescent life for the future today has begun to disappear. One of the important values in Javanese philosophy that is the cultural value of Narimo Ing Pandhum which means "to receive by giving" in a wider study can also mean sincerity for what we receive in life or "legowo" in

facing every twists in life. In the study of the theory and the counseling approach the value of narimo ing pandhum is also the underlying value of an existential humanistic approach that focuses on the search for meaningfulness of life. This paper tries to deliver the idea of how the existential-humanistic approach based on Javanese cultural values "Narimo Ing Pandhum" can reduce teenage anxiety in the distruption era.

PENDAHULUAN

Perkembangan dan kemajuan teknologi yang begitu pesat memunculkan era baru dalam kehidupan manusia modern saat ini yaitu Era Distrupsi**.** Sebagi sebuah era baru era distrupsi yang berarti era yang penuh dengan gangguan, inovasi, dan ancaman hilangnya cara-cara lama serta penggunaan eknologi informasi dan komunikasi yang begitu pesat dalam berbagai bidang memberikan tantangan dan pengaruh tersendiri bagi seorang remaja. Dimana masa remaja banyak diidentikan dengan masa pencarian jati diri. Sehingga dengan demikian kemajuan teknologi di era distrupsi semakin membuat remaja mengalami kebingungan dalam mencari jati dirinya, karena di pengaruhi oleh berbagai hal dan informasi yang tak terbatas salah satunya melalui internet. Remaja di era distrupsi saat ini lebih dikenal dengan generasi millennial, remaja millennial atau generasi Y. Generasi ini banyak menggunakan teknologi komunikasi instan seperti email, SMS, instant messaging dan media sosial seperti facebook, twitter, whatshap, dengan kata lain generasi Y adalah generasi yang tumbuh pada internet booming, Lyons, (2004).

Berdasarkan hasil penelitian yang diterbitkan Psychological Medicine terhadap 2.000 responden generasi millennial di Wales Inggris menemukan bahwa generasi millennial lebih berisiko mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi dan gangguan kecemasan, dengan rincian 7% responden sering merasakan kesepian 23% dan 31% merasa ditingggalkan atau kurang memiliki hubungan erat seperti persahabatan. Kondisi tersebut menjadi salah satu factor penyebab munculnya masalah depresi dan kecemasan pada remaja. (Sindonews. com). Hal yang sama juga terjadi pada remaja Indonesia atau generasi millennial Indonesia yaitu memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dan terus meningkat secara signifikan bahkan melebihi generasi-generasi sebelumnya. Beberapa factor yang terkait yaitu perkembangan teknologi dan media sosial, ketidakpastian mengenai masa depan, dan berbagai factor lainnya. (Klikdokter.com)

Bertolak dari masalah kecemasan remaja di era distruption saat ini maka salah satu pendekatan yang efektif, dan strategis dalam mengurangi kecemasan remaja yaitu pendekatan konseling eksistensial humanistik. Hal ini dinilai baik karena pendekatan ini memiliki konsep dan kontribusi besar dalam membangun pemahaman dan kesadaran diri terhadap keberadaan (*existensi*) terkait potensi diri manusia, memberi kebebasan dan bertanggung jawab terhadap pilihan-pilihan dan memaknai nilai-nilai atau arti dari tujuan kehidupannya.

Natawidjaja (2009) menyimpulkan bahwa manusia memandang kemampuan dan keinginan untuk memilih dan membuat keputusan sendiri. Manusia memiliki unsur kemerdekaan atau kebebasan memilih dalam memandang, menjelajah, dan menantang alam dan dunia ditentukan berada disekelilingnya. Selanjutnya, Corey (2013) menyatakan bahwa Konseling eksistensial humanistik

adalah pendekatan yang efektif untuk diterapkan dalam menangani kecemasan klien, karena pendekatan ini memfokuskan pada keterbukaan dan keberadaan klien, membebaskan klien, membangun kesadaran diri, tanggung jawab klien, mengakui bahwa putusan-putusan dan pilihan-pilihan akhir terletak pada tangan klien, mengakui kebebasan klien untuk mengungkapkan pandangan dan untuk mengembangkan tujuan-tujuan dan nilai dirinya sendiri, bekerja kearah mengurangi kebergantungan klien serta meningkatkan kebebasan klien.

Ilmu psikologi sebagai salah satu yang mendasari bimbingan dan konseling dan dipelajari secara luas oleh para akademisi dan masyarakat umum, faktanya memang utuh import dari dunia barat. Dasar-dasar perilaku yang menjadi dasar penopang ataupun diskontruksi menjadi sebuah teori, kebanyakan diangkat dari konteks kehidupan masyarakat barat. Dimana terkadang sesuatu yang berasal dari barat kurang sesuai atau tidak sesuai dengan kultur dan budaya masyarakat timur khususnya Indonesia, termasuk dalam pelayanan bimbingan dan konseling dengan pendekatan eksistensial humanistik. Sehingga dengan demikian internalisasi nilai budaya local khususnya nilai budaya jawa yaitu narimo ing pandhum bisa menjadi salah satu alternative dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling dengan pendekatan eksitensial humanistic.

Narimo ing pandhum sendiri menurut Koentjaraningrat (1990), sikap Narimo Ing Pandhum yang berkaitan erat dengan aspek spiritual telah melahirkan sebuah nilai fundamental dan tidak lekang ditelan jaman. Narimo ing pandhum adalah sebuah sikap penerimaan secara penuh terhadap berbagai kejadian pada masa lalu, masa sekarang serta segala kemungkinan yang bisa terjadi pada masa yang akan datang. Hal ini merupakan upaya untuk mengurangi kekecewaan apabila yang terjadi kemudian ternyata tidak sesuai dengan apa yang diharapkan (Endraswara, 2012; Soesilo, 2003; Rachmatullah, 2010). Sikap Narimo Ing Pandhum menjadi ciri yang cukup kuat pada pribadi individu dengan latar belakang budaya Jawa (Martiarini, 2012). Dengan demikian konsep Narimo ing pandhum sesuai dengan konsep eksistensial humanistik.

Berdasarkan paparan di atas, maka artikel ini akan memberikan paparan secara konseptual mengenai bagaimana pendekatan eksistensial-humanistik berbasis nilai budaya jawa “Narimo Ing Pandhum” bisa mereduksi kecemasan remaja di era disrupsi.

PEMBAHASAN

Problematika Remaja di Era Distrupsi

Era distruption sangat dipengaruhi oleh perkembangan teknologi informasi dan komunikasi. Dalam sejarahnya menurut Alvin Toffler dalam buku *The Third Wave*, dalam Kasali 2017 menyebutkan bahwa era distruption merupakan gelombang ketiga dari perkembangan teknologi informasi dan komunikasi. Gelombang pertama revolusi sendiri terjadi sekitar tahun 1990-an. Gelombang tersebut dikenal dengan istilah *connectivity*, dalam periode ini internet baru saja lahir. Kemudian pada awal abad 21 yaitu pada tahun 2000-an, masyarakat memasuki gelombang selanjutnya, yakni ketika masyarakat mulai berpikir untuk mengisi keterhubungan tersebut. Ditandai dengan munculnya berbagai media sosial. Akhirnya, gelombang ketiga yang sedang terjadi saat ini yaitu disrupsi. Dimana dalam gelombang ini berbagai hal pindah dari dunia yang sebenarnya ke dalam dunia yang tidak kelihatan atau maya.

Copyright © 2018 Universitas PGRI Madiun

Dalam era disruption ini, masyarakat tengah menutup sebuah zaman dan akan memulai zaman baru. Sebuah zaman yang menjadi tantangan besar bagi para perusahaan incumbent besar bereputasi yang selama ini berdiri kokoh. Kompetitor yang ada saat ini adalah kompetitor yang tak kelihatan. Dan jika dilihat dari sudut pandang perkembangan remaja perubahan zaman tersebut yaitu perubahan cara bersosialisai dalam berbagai bidang serta tuntutan pergaulan yang tinggi dengan perkembangan teknologi dan lebih kearah hedonisme.

Menurut Kasali (2017) dalam gelombang distrupsi ini, orang-orang yang masih mempertahankan tradisi akan merasa cemas dan gugup dalam menghadapi perkembangan dunia. Tradisi memang baik, tetapi tradisi juga perlu diperbaharui dan disesuaikan dengan tuntutan zaman. Keadaan ini menyuguhkan sebuah cara pandang kepada semua orang, tak terkecuali remaja yang sejatinya masih dalam masa perkembangan dan pencarian jati diri. Sehingga dengan munculnya era distrupsi ini memunculkan problem tersendiri bagi remaja.

Berdasarkan beberapa kajian yang sudah di lakukan oleh beberapa lembaga dan beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja di era distrupsi atau remaja millenial saat ini memiliki beberapa problem psikologis dan yang paling menonjol dari problem-problem tersebut yaitu adanya kecemasan-kecemasan dalam diri remaja. Dimana kecemasan-kecemasan tersebut akhirnya juga mempengaruhi kehidupan remaja, baik sikap dan cara pandang terhadap masa depannya.

Curran dan Hill (2017) melakukan penelitian terhadap 41.641 mahasiswa di AS, Inggris, dan Kanada hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya peningkatan terhadap angka kasus gangguan jiwa pada orang-orang umur 20-an atau generasi millennial saat ini, termasuk gangguan makan, kecemasan, dan depresi. Hasil penelitian Shumaker et al. (2017) juga menunjukkan hasil yang sama individu dengan tipe kepribadian yang ditandai dengan tingkat rasa malu, rasa bersalah, dan inferioritas lebih cenderung mengalami kecemasan yang tinggi. Hal tersebut juga terjadi pada remaja di era distrupsi atau generasi millenial**.** Hal serupa juga terjadi di Indonesia generasi millennial Indonesia saat ini juga memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dan terus meningkat secara signifikan bahkan melebihi generasi-generasi sebelumnya. Beberapa factor yang terkait yaitu perkembangan teknologi dan media sosial, ketidakpastian mengenai masa depan, dan berbagai factor lainnya. (Klikdokter.com)

J Feist & G. J. Feist, (2017) dan Olson & Hargenhahn (2013) mendefinisikan kecemasan sebagai “kondisi subjektif ketika seseorang menyadari bahwa eksistensinya dapat dihancurkan dan ia dapat menjadi ‘bukan apa-apa’ (*nothing*)” selain itu kecemasan juga merupakan pengalaman subyektif individu mengenai ketegangan-ketegangan, kesulitan-kesulitan dan tekanan yang meyertai suatu konflik atau ancaman freud. Selain itu May juga menyatakan bahwa banyak perilaku manusia memiliki motivasi dari landasan rasa takut dan kecemasan. Manusia mengalami kecemasan saat mereka sadar bahwa eksistensinya atau beberapa nilai yang mereka anut terancam hancur atau rusak. Kecemasan kemudian dapat muncul dari kesadaran atas *nonbeing* seseorang atau dari ancaman atas nilai-nilai yang dianggap penting untuk eksistensi seseorang. Sehingga, kecemasan ada saat seseorang menghadapi masalah

Copyright © 2018 Universitas PGRI Madiun

pemenuhan potensi dan hal tersebut dapat berakibat stagnasi dan kehancuran, namun juga dapat berakibat pada pertumbuhan dan perubahan.

Berdasarkan definisi tentang kecemasan diatas dan hasil penelitian tentang remaja di era distrupsi atau generasi millennial dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan permasalahan dan problem pokok remaja. Perkembangan teknologi yang begitu cepat dan berpengaruh terhadap berbagai bidang kehidupan memunculkan ketidakpastian dalam menghadapi masa depan sehingga kecemasan selalu muncul dalam diri remaja yang masih mencari jati diri dan belum menemukan eksistensi hidupnya.

Pendekatan Eksistensial Humanistik dan Nilai Budaya Narimo Ing Pandhum

Pendekatan konseling eksistensial humanistik merupakan salah satu pendekatan yang berfokus pada diri manusia. Pendekatan ini mengutamakan suatu sikap yang menekankan pemahaman atas manusia. Pendekatan eksistensial humanistik berusaha mengembalikan pribadi kepada fokus sentral, yakni memberikan gambaran tentang manusia pada tarafnya yang tertinggi. Pendekatan ini berfokus pada sifat dari kondisi manusia yang mencangkup kesanggupan untuk menyadari diri, bebas memilih untuk menentukan nasib sendiri, kebebasan dan tanggung jawab, kecemasan sebagai suatu unsur dasar, pencarian makna yang unik di dalam dunia yang tak bermakna, berada sendiri dan berada dalam hubungan dengan orang lain keterhinggaan dan kematian, dan kecenderungan mengaktualkan diri. Fall, Janice, Marquis (2017), dan Corey (2013).

Pribadi yang bermasalah menurut pandangan eksistensial-Humanistik yaitu tidak mampu memfungsikan dimensi-dimensi dasar yang dimiliki manusia, sehingga kesadaran tidak berfungsi secara penuh. Diantaranya ; inkongruen, negatif, tidak dapat dipercaya, tidak dapat memahami diri sendiri, bermusuhan dan kurang produktif. Gangguan jiwa disebabkan karena individu yang bersangkutan tidak dapat mengembangkan potensinya dengan kata lain pengalaman individu tersebut tertekan. Fall, Janice, Marquis (2017), dan Corey (2013).

Tujuan utama dari pendekatan eksistensial pada terapi adalah untuk membantu klien menjadi lebih otentik secara personal. Authenticity adalah tema yang penting dalam pendekatan ini dan mengarah pada kemampuan individu untuk menjabarkan siapa diri mereka dan apa yang mereka rasakan. Keterasingan merupakan hasil langsung dari membiarkan seseorang terpisah dari pengalaman personalnya. Pengalaman manusia memiliki empat dimensi yaitu pengalaman fisik, sosial, psikologis dan spiritual. Pengalaman fisik meliputi hubungan dengan kebutuhan dasar manusia dan lingkungan sekitar. Pengalaman sosial meliputi hubungan manusia dengan orang lain. Pengalaman psikologis menekanakan pada cara dimana manusia merasakan diri sendiri dan identitas personal manusia. Pengalaman mengenai spiritualitas menggambarkan hubungan individu dengan transenden, sesuatu yang misterius atau tidak diketahui. Hubungan terapeutik merupakan faktor yang sangat penting dalam pendekatan eksistensial, lebih penting dari sekedar ketrampilan dan teknik.

Hasil kajian dan beberapa penelitian Pendekatan eksistensial humanistik sangat sesuai untuk menangani masalah kecemasan. Primayanti, Antari, Dantes (2014) melakukan penelitian terhadap siswa SMP atau remaja dan menunjukkan

Copyright © 2018 Universitas PGRI Madiun

bahwa pendekatan konseling eksistensial humanistic melalui konseling kelompok dapat meningkatakan tanggung jawab dan mengurangi kecemasan pada remaja. Selain itu pendekatan eksistensial humanistic dengan logoterapi kelompok efektif menurunkan gelaja kecemasan pada narapidana sebelum mereka bebas dari tahanan, Rahmah dan Hasanati, (2016). Terapi eksistensial bermanfaat untuk populasi tertentu termasuk remaja untuk mengurangi kecemasan, Vos, Craig, Cooper (2014).

Sejalan dengan konsep pendekatan eksistensial humanistik, dalam budaya jawa juga terdapat nilai budaya narimo ing pandhum. Narimo ing pandhum dimaknai sebagai penerimaan atas seluruh pemberian dalam kehidupan ini, tanpa tuntutan dan menerima dengan apa adanya secara keseluruhan, Hidayat dan Wijanarko (2008). Narimo ing pandum yang berarti mau menerima kenyataan juga merupakaan bagian dari kepribadian orang jawa dan cerminan dari lima sikap orang jawa yang disebut Panca-sila (Rila, Narimo, Temen, Sabar, Budi Luhur) Endraswara (2012 Konsep diatas menggambarkan bahwa orang jawa merupakan pribadi yang memiliki kemampuan untuk ikhlas, menerima apa adanya, berkomitmen, sabar, dan berbudi luhur.

Hal ini dapat diartikan bahwa segala situasi yang ada atau datang, orang jawa akan selalu menerimanya dengan baik. Ketika datang musibah akan diterima dengan baik dengan melakukan intropeksi diri tentang kesalahannya dan berusaha menjadi lebih baik lagi. Sedangkan jika datang sesuatu yang menyenangkan akan di terima dengan bersyukur. Contoh dari penerapan nilai budaya tersebut adalah orang jawa akan selalu mengadakan syukuran dengan jamuan makan untuk saudara ataupun tetangganya dalam keaadaan apapun baik susah maupun senang.

Inti dari nilai budaya narimo ing pandhum adalah adanya kesadaran diri dan pemahaman diri seseorang untuk bisa mewujudkan eksistensi hidupnya. Segala sesuatu pasti ada manfaat dan kebaikannya. Seseorang akan memperoleh kesenangan ketika sudah melalului kesulitan-kesulita. Penderitaan adalah salah satu cara untuk mewujudkan eksistensi hidup, sehingga segala sesuatu harus diterima dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian nilai budaya narimo ing pandhum memberikan pengaruh positif ketika sesorang dalam kondisi yang sulit dan mempunyai kecemasan yang tinggi. Prasetyo dan Subandi (2014) menunjukkan bahwa intervensi Narimo ing pandhum dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis keluarga yang merawat anggota keluarga yang mengalami gangguan skizofrenia atau dalam kata lain kecemasan-kecemasan anggota keluarga terhadap kondisi sulit dapat dikurangi dengan pemberian intervensi narimo ing pandhum. Budaya narimo ing pandhum juga memberikan pengaruh tersendiri untuk bangkit dari musibah yang dialami seperti ketika terjadi letusan gunung merapi, sehingga kecemasan yang dialami oleh korban bencana tersebut dapat direduksi dan memunculkan keoptimisan dan motivasi untuk bisa bangkit dari keterpurukan.

Relevansi Pendekatan Eksistensial-Humanistik Berbasis Nilai Budaya Jawa "Narimo Ing Pandhum" untuk Mereduksi Kecemasan Remaja di Era Disrupsi

Pelayanan konseling hakikatnya merupakan proses pemberian bantuan dengan penerapan prinsip-prinsip

Copyright © 2018 Universitas PGRI Madiun

psikologi. Secara praktis dalam kegiatan konseling akan terjadi hubungan antara satu dengan individu yang lainnya. Dalam hal ini individu tersebut berasal dari lingkungan yang berbeda dan memiliki budayannya masing-masing. Oleh karena itu dalam proses konseling tidak dapat dihindari adanya keterkaitan unsur-unsur budaya.

Pendekatan-pendekatan konseling yang saat ini ada merupakan hasil adopsi dari pendekatan yang ada di barat. Dimana pendekatan tersebut terkadang juga tidak sesuai dengan kultur dan budaya yang ada di Indonesia. Sehingga dengan demikian internalisasi nilai budaya lokal seperti nilai budaya jawa narimo ing pandum menjadi salah satu hal yang bisa dilakukan untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling sekaligus melestarikan dan menjaga nilai-nilai budaya asli Indonesia serta menjadi wujud konseling berbasis kearifan lokal.

Jika kita lihat dari konsep dan penjabaran tentang pendekatan konseling eksistensisl humanistic dan nilai budaya narimo ing pandum sejatinya ada kesamaanya. Yaitu bagaimana seseorang itu bisa memunculkan eksistensi hidupnya dan bertanggung jawab atas apa yang dipilihnya dalam kehidupan serta menerima dengan lapang dada segala sesuatu yang terjadi. Sehingga dengan adanya kesamaan tersebut internalisasi nilai budaya narimo ing pandhum dalam pendekatan konseling eksistensial humanistik merupakan hal yang mudah dan akan memberikan hasil layanan konseling yang lebih baik, karena adanya unsur budaya yang mudah diterima oleh orang Indonesia khususnya remaja Indonesia.

Kecemasan yang merupakan problem remaja di era distrupsi saat ini, termasuk remaja-remaja Indonesia sangat tepat jika dalam penyelesaian masalah tersebut dikaitkan dengan pendekatan eksistensial humanistik. Pendekatan eksistensial humanistik merupakan salah satu pendekatan yang memahami perasaan cemas individu dengan meningkatan kesadaran dirinya, diberikan kebebasan dalam memilih, bebaskan dari ketergantungan terhadap orang lain yang mempengaruhi pilihannya serta berikan pertimbangan-pertimbangan lain yang lebih matang untuk memutuskan pilihannya. Menurut J Feist & G. J. Feist, (2017) dan Olson & Hargenhahn (2013) menyatakan bahwa pada dasarnya manusia mengalami kecemasan ketika mereka sadar bahwa eksistensi mereka atau beberapa nilai yang diidentifikasikan dengannya bisa saja hancur.

Nilai budaya narimo ing pandum yang menjadi filosofi dan pandangan hidup orang jawa akan selalu relevan dengan perubahan zaman ataupun era. Dengan adanya era distrupsion saat ini seyogyanya nilai dan budaya tersebut tertanam dengan kuat di setiap individu khususnya remaja yang saat ini masih dalam masa pencarian jati diri. Nilai budaya tersebut menjadi tuntunan dan pedoman bagaimana remaja saat ini menjalani kehidupannya yang penuh dengan gangguan dengan datangnya era baru tersebut. Sehingga dengan demikian layanan bimbingan dan konseling dengan pendekatan eksistensial humanistic dengan berbasis nilai budaya narimo ing pandum bisa diterapkan untuk mereduksi kecemasan remaja khususnya di era distrupsi. Hal tersebut juga sabagai wujud internalisasi kearifan lokal dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling.

SIMPULAN

Datangnya era baru yaitu era distrupsi yang menyebabkan adanya kecemasan khususnya remaja. Dimana remaja masih

dalam tahap pencarian jati diri dan dihadapkan pada perkembangan teknologi dan informasi yang begitu cepat khususnya perkembangan media sosial yang banyak memberikan pengaruh kepada remaja sehingga memunculkan ketidakpastian terhadap masa depan. Salah satu hal yang bisa dilakukan untuk mereduksi kecemasan remaja tersebut yaitu dengan pemberian layanan bimbingan dan konseling dengan pendekatan eksistensial humanistik yang berfokus pada pencarian makna hidup dan setiap remaja bebas memilih apa yang igin dilakukan tetapi harus bertanggungjawab. Konsep eksitensial humanistik tersebut juga sesuai dengan konsep nilai budaya jawa narimo ing pandum yang berarti menerima dengan apa adanya dan sepenuhnya. Sehingga dengan demikian pendekatan eksistensial humanistic berbasis nilai budaya jawa narimo ing pandhum relevan dan efektif untuk mereduksi kecemasan remaja di era distrupsi saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Corey, G. 2013. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (9th edition). California: Brooks/Cole.

Curran & Hill. (2017). Perfectionism Is Increasing Over Time: A Meta-Analysis of Birth Cohort Differences From 1989 to 2016. *Psychological Bulletin. American Psychological Association*. Advance online publication. http://dx.doi.org/10.1037/bul0000138

Endraswara, S. (2012). Falsafah Hidup Jawa: Menggali Mutiara Kebijakan dari Intisari Filsafat Kejawen. Yogyakarta: Cakrawala.

Feist, J. Feist, G.J. 2017. *Theories of Personality (8th edition).* Jakarta: Salemba Humanika.

Fall, Holden, And Marquis. (2017). Theoretical Models of Counseling and Psychotherapy. New York: Routledge 711 Third Avenue.

Hidayat & Widjanarko. 2008. *Reinventing Indonesia Menemukan Kembali Masa Depan Bangsa*. Jakarta: Mizan

https://health.detik.com/berita-detikhealth/3851849/studi-millenial-berisiko-tinggi-gangguan-kesehatan-jiwa-ini-sebabnya diakses 24 Juni 2018

https://lifestyle.okezone.com/481/1893322/generasi-milenial-rentan-penyakit-mental diakses 24 Juni 2018

Kasali, Rhenald. (2017). *Disruption*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Koentjaraningrat. (1990). Pengantar Ilmu Antropologi. Jakarta: Rineka Cipta

Lyons, S. (2004). An exploration of generational values in life and at work. *ProQuest Dissertations and Theses*, 441-441. Retrieved from http://ezproxy.um.edu.my/docview/305203456?accountid=28930

Martiarini N. (2012). Pengatasan Kelelahan Ego (Ego Depletion) Pada Individu Dalam Konteks Budaya Jawa. Tesis Fakultas Psikologi UGM.

Natawdjaja R. (2009). *Konseling Kelompok: konsep dasar & pendekatan*. Rizqi Press; Bandung

Olson, Matthew H. & Hergenhahn, B.R. 2013. *Pengantar Teori-Teori Kepribadian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Primayanti, Antari, Dantes. (2014). Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik Melalui Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa kelas VIII B SMP Negeri 3 Singaraja. *e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling* Volume: 2 No 1

Prasetyo & Subandi. 2014. Program Intervensi *Narimo Ing Pandum* untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Keluarga Pasien Skizofrenia. *Jurnal Intervensi Psikologi* Vol. 6 No. 2 151-170.

Rachmatullah, A. (2010). *Falsafah Hidup Jawa.* Yogyakarta: Logung Pustaka.

Rahmah dan Hasanati. (2016). Efektivitas Logo Terapi Kelompok dalam Menurunkan Gejala Kecemasan pada Narapidana. *Jurnal Intervensi Psikologi* Vol. 8 No. 1 53-66

Shumaker et al. (2017). Existential Anxiety, Personality Type, and Therapy Preference in Young Adults. *Journal of Humanistic Psychology*. 1–16 https://doi.org/10.1177/0022167817702783https://doi.org/10.1177/0022167817702783

Soesilo. (2003). *Piwulang Ungkapan Orang Jawa*. Jakarta: Yayasan Yusula.

Vos, Craig, Cooper. (2014). Existential Therapies: A Meta-Analysis of Their Effects on Psychological Outcomes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology. American Psychological Association*. Vol. 83, No. 1, 115–128