

## Menggali nilai filosofi budaya Jawa sebagai sumber karakter generasi milenial : Konseling SFBT

Hernanda Rizky Rachmawati  
Pascasarjana Universitas Negeri Semarang  
hernandasuherman16232@gmail.com

Kata Kunci / Keywords:	Abstrak / Abstract
Nilai filosofi Jawa, Pendidikan Karakter, Generasi Milenial, SFBT	<p>Artikel ini bertujuan untuk menggali nilai filosofi Budaya Jawa yang luhur sebagai sumber pendidikan karakter generasi Milenial. Dalam pembahasan ini dapat diketahui beberapa nilai-nilai filosofi budaya Jawa tentang kehidupan yang dapat dijadikan sumber pendidikan karakter, seperti : 1) Sura Dira Jayaningrat, Lebur Dening Pangastuti, 2) Memayu Hayuning Buwana, Ambrasta dur Hangkara, 3) Aja Gumunan, Aja Getunan, Aja kagetan, Aja Aleman, 4) Aja Kuminter Mundak Keblinger, Aja Cidra Mundak Cilaka, 5) Nerimo Ing Pandum, 6) Alon-alon waton Kelakon. Jika dikaitkan dengan generasi Milenial yang terbiasa serba praktis, cepat, instan, Maka konseling SFBT dirasa sangat efisien untuk membantu konselor dalam membentuk karakter generasi Milenial dengan berbasis filosofi nilai budaya Jawa.</p> <p><i>This article aims to unearth the philosophy of the noble Javanese Culture as a source of character education of the Millennial generation. In this discussion can be known some of the philosophical values of Javanese culture about life that can be used as a source of character education, such as:1) Sura Dira Jayaningrat, Lebur Dening Pangastuti, 2) Memayu Hayuning Buwana, Ambrasta dur Hangkara, 3) Aja Gumunan, Aja Getunan, Aja kagetan, Aja Aleman, 4) Aja Kuminter Mundak Keblinger, Aja Cidra Mundak Cilaka, 5) Nerimo Ing Pandum, 6) Alon-alon waton Kelakon. If it is associated with millennial generations that are used to practically, quickly, instantly, then SFBT counseling is considered to be very efficient to assist counselors in shaping the character of the Millennial generation based on Javanese cultural values philosophy.</i></p>

### PENDAHULUAN

Perkembangan jaman pada abad ke 21 ini sangat memajukan masyarakat dalam segi teknologi. Dengan teknologi masyarakat dapat mengakses apapun dengan serba cepat dan instan. Tanpa ada batas ruang dan waktu. Adapun menurut para peneliti sosial, generasi Milenial ini lahir pada rentang tahun 1980an hingga

2000. Usianya berkisar antara belasan hingga tiga puluhan tahun. Akhir-akhir ini generasi milenial banyak diperbincangkan, mulai dari segi pendidikan, moral & budaya, etika kerja, ketahanan mental dan penggunaan teknologi. Ternyata teknologi tidak hanya selalu berperan positif terhadap generasi millennial. Namun,

teknologi juga berdampak negatif terhadap generasi millennial.

Dilihat dari parakteknya, generasi millennial dinilai cenderung cuek pada keadaan sosial. Bahkan, teknologi juga dapat mengubah kebudayaan dengan cepat. Misalnya, pada umumnya manusia itu harus saling berintraksi dan saling membutuhkan satu dengan lainnya. Namun, teknologi mampu mengubahnya dengan cepat. Dengan teknologi, generasi millennial cenderung terhadap individualis yang mengejar pola gaya hidup yang eksis di sosial media.

Berbagai kasus tersebut mengindikasikan bahwa karakter bangsa kita telah merosot, pendidikan khususnya pendidikan karakter memiliki porsi yang besar untuk mengatasi kemerosotan karakter warganegara. Berbagai teori karakter dari ahli terkenal di dunia di ambil dan di terapkan keberbagai ranah pendidikan di Indonesia. Hal tersebut justru membuat kita seakan lupa bahwa kita memiliki sumber-sumber pendidikan karakter yang asli dari budaya kita. Dalam mendidik karakter bangsa kita tentunya dapat memanfaatkan kekayaan budaya bangsa Indonesia, keanekaragaman kultur dan tradisi itu merupakan aset bangsa yang sangat berharga dan perlu dilestarikan. Termasuk budaya Jawa yang mengandung nilai-nilai luhur adalah bagian dari aset bangsa yang harus jaga agar menjadi simbol kebanggaan/identitas nasional bangsa Indonesia.

Terkait dengan pendidikan karakter generasi Milenial yang terbiasa hidup serba instan, maka ada konseling yang dirasa cocok dan tepat untuk membantu konselor melayani klien generasi Milenial ini. Konseling tersebut adalah SFBT (*Solution Focused Brief Therapy*) dengan menyisipkan filosofi-filosofi budaya Jawa, sehingga klien generasi Milenial juga bisa

memaknai filosofi budaya Jawa dan menanamkan sebagai karakter dalam kehidupannya sehari-hari.

### **Pembahasan**

Seperti yang kita ketahui selama ini, dalam kehidupan masyarakat Jawamemang banyak sekali nilai-nilai filosofis yang menuntun kita agar menjadi pribadi yang baik. Nilai-nilai filosofis tersebut menjadi salah satu pembeda yang dimiliki oleh masyarakat Jawa dengan yang lainnya. Bukan hanya dalam urusan kesenian seperti pewayangan, kehidupan sehari-hari juga tak lekang dari nilai-nilai yang tinggi. Seperti beberapa filosofi masyarakat Jawa ini yang bisa menuntun kita menjadi pribadi yang lebih baik. Filosofi tersebut adalah :

#### **“Sura Dira Jayaningrat, Lebur Dening Pangastuti”**

Artinya segala sifat keras hati, picik, angkara murka, hanya bisa dikalahkan dengan sikap bijak, lembut hati dan sabar. Hal ini sangat cocok sekali dengan karakter orang Jawa yang mempunyai hati yang lembut dan sabar. Ketika menghadapi orang yang tamak, keras hati sebisa mungkin selalu mengalah. Bukan berarti ia tidak tahu apa-apa tetapi karena orang Jawa biasanya menghindari cekcok dan perdebatan yang menyebabkan kerenggangan hubungan, baik antar teman maupun antar tetangga. Karena masyarakat Jawa percaya bahwa segala sifat keras hati dapat diluluhkan dengan hati yang lembut.

#### **“Memayu Hayuning Bawana, Ambrasta dur Hangkara”**

Maksudnya Manusia hidup di dunia harus mengusahakan keselamatan, kebahagiaan dan kesejahteraan, serta memberantas sifat angkara murka, serakah dan tamak. Dalam melakukan hal apapun masyarakat Jawa harus selalu mengutamakan keselamatan, dan bertujuan untuk mendapatkan kebahagiaan dan

kesejahteraan. Dengan itu dapat menjadi motivasi atau semangat dalam menempuh karirnya. Menghindari sifat tamak dan serakah yang dapat merusak hubungan sosialnya dengan orang lain. Sifat serakah dan tamak sangat tidak cocok dengan masyarakat Jawa yang selalu menerima apa adanya dan hidup sederhana.

#### **“Aja Gumunan, Aja Getunan, Aja Kagetan, Aja Aleman”**

Maksudnya Jangan mudah terheran-heran, Jangan mudah menyesal, Jangan mudah terkejut-kejut, Jangan mudah kolokan atau manja. Makna dari filosofi ini adalah dalam kehidupan sebaiknya kita segera berproses dengan keadaan dan perubahan yang ada. Jangan terlalu lama berdiam tidak melakukan hal apapun. Ketika ada masalah harus bisa bersikap dewasa dan tenang dalam berpikir. Tidak tergesa-gesa dan panik agar dapat mencari jalan keluar yang baik tidak menimbulkan masalah dikehidupan berikutnya. Jangan mudah kolokan atau manja berarti jangan melakukan suatu hal untuk dipuji orang lain, mencari muka agar mendapatkan sanjungan dan dianggap orang yang paling baik diantara yang lain.

#### **“Aja Kuminter Mundak Keblinger, Aja Cidra Mundak Cilaka”**

Maksudnya Jangan merasa paling pandai agar tidak salah arah, jangan suka berbuat curang agar tidak celaka. Filosofi ini dapat diterapkan dalam segala hal dalam kehidupan. Jadilah pribadi yang tidak suka menggurui, merasa dirinya paling pandai dan benar dan menganggap orang lain rendah tidak bisa apa-apa. Karena hal ini justru akan membuat orang lain tidak nyaman dan menjauhinya. Jadilah pribadi yang dapat menghargai orang lain, terimalah walaupun tidak sepaham agar tidak terjadi perselisihan dan perdebatan yang justru akan merusak hubungan satu sama lain.

Jangan suka berbuat curang dalam mencapai tujuan. Karena dapat merugikan diri sendiri dan oranglain. Apabila kecurangan itu diketahui oranglain, akan menimbulkan masalah yang besar, bahkan kehilangan sesuatu yang ingin dicapai.

#### **“Nerimo ing pandum”**

Makna dari kata adalah mengandung Arti yang mendalam menunjukkan pada sikap Kejujuran, keikhlasan, ringan dalam bekerja dan ketidakinginan untuk korupsi. Filosofi ini sangat cocok untuk masyarakat Jawa, dan baik diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Jadilah pribadi yang bisa menjunjung tinggi kejujuran. Ikhlas menerima dirinya sendiri apa adanya, tidak menjadi dan meniru orang lain. Ringan dalam bekerja juga sangat menggambarkan karakter masyarakat Jawa yang pekerja keras, tidak suka memilih-milih pekerjaan, tidak gengsi dalam bekerja. Apalagi sampai melakukan korupsi, memakan uang yang bukan haknya.

Inti filosofi ini adalah Orang harus ikhlas menerima hasil dari usaha yang sudah dia kerjakan.

#### **“Alon-alon waton klakon”**

Maksudnya Filosofi ini sebenarnya berisikan pesan tentang safety/keselamatan. Padahal kandungan maknanya sangat dalam. Filosofi ini mengisyaratkan tentang kehati-hatian, waspada, istiqomah, keuletan, dan yang jelas tentang safety. Jadi dalam melakukan apapun harus didasari dengan kehati-hatian. Tidak tergesa-gesa agar selamat. Dan apabila diterapkan dalam menghadapi permasalahan agar bisa berpikir tetap tenang tidak terburu-buru dan panik agar dapat mencari jalan keluar dengan baik dan tepat.

## Pendidikan Karakter

### a. Pengertian Karakter

Secara etimologis, kata karakter berasal dari bahasa latin *kharakter*, *kharassein*, dan *kharax* yang maknanya “*tools for marking*”, “*to engrave*”, dan “*pointed stake*”. Kata ini mulai banyak digunakan pada abad ke-14 dalam bahasa Perancis *caractere*, kemudian masuk dalam bahasa Inggris menjadi *character* dan akhirnya menjadi bahasa Indonesia karakter.

Karakter dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah sifat-sifat kejiwaan, akhlak atau budi pekerti yang membedakan seseorang dari yang lain, tabiat, watak. Menurut Wayne, istilah karakter diambil dari bahasa Yunani yang berarti *to mark* (menandai).

Istilah ini lebih focus pada tindakan atau tingkah laku. Menurutnya ada dua pengertian tentang karakter. *Pertama*, menunjuk pada bagaimana seseorang bertingkah laku. Apabila berperilaku tidak jujur, kejam tentu orang tersebut memanifestasikan perilaku buruk.

Sebaliknya, apabila seseorang berperilaku jujur, suka menolong, tentu orang tersebut memanifestasikan karakter mulia. *Kedua*, istilah karakter erat kaitannya dengan personaliti. Seseorang baru bias disebut orang yang berkarakter apabila tingkahlakunya sesuai kaidah moral.

Dalam hal ini karakter merupakan istilah yang menunjuk kepada aplikasi nilai-nilai kebaikan dalam bentuk tingkahlaku. Walaupun istilah karakter dapat menunjuk kepada karakter baik atau karakter buruk, namun dalam aplikasinya orang dikatakan berkarakter jika mengaplikasikan

nilai-nilai kebaikan dalam perilakunya.

### b. Ruang Lingkup Nilai dalam Pendidikan Karakter

Menjelaskan ruang lingkup pembahasan nilai pendidikan budi pekerti yang bersumber pada etika dan moral menekankan unsure utama kepribadian, yaitu kesadaran dan berperannya hati nurani dan kebajikan bagi kehidupan yang baik berdasarkan system dan hukum nilai-nilai moral masyarakat. Hati nurani adalah kesadaran untuk mengendalkan atau mengarahkan perilaku seseorang dalam hal-hal yang baik dan menghindari tindakan yang buruk.

Dengan demikian terdapat hubungan antara budi pekerti dengan nilai-nilai moral dan norma hidup yang unsur-unsurnya merupakan ruang lingkup dari pembahasan budi pekerti. Unsur-unsur budi pekerti antara lain, yaitu: hati nurani, kebajikan, kejujuran, dapat dipercaya, disiplin, kesopanan, kerapian, keikhlasan, kebijakan, pengendalian diri, keberanian, bersahabat, kesetiaan, kehormatan dan keadilan.

Tugas pendidikan karakter selain mengajarkan mana nilai-nilai kebaikan dan mana nilai-nilai keburukan, yang justru ditekankan adalah langkah-langkah penanaman kebiasaan (*habituation*) terhadap hal-hal yang baik. Hasilnya, individu diharapkan mempunyai pemahaman tentang nilai-nilai kebaikan dan nilai keburukan, mampu merasakan nilai-nilai yang baik, dan mau melakukannya.

### Generasi Milenial

Generasi Millennial adalah terminologi generasi yang saat ini banyak diperbincangkan oleh banyak kalangan di dunia diberbagai bidang, apa dan siapa gerangan generasi millennial itu?.

Millennials (juga dikenal sebagai Generasi Millennial atau Generasi Y) adalah kelompok demografis (cohort) setelah Generasi X. Peneliti sosial sering mengelompokkan generasi yang lahir diantara tahun 1980 an sampai 2000 an sebagai generasi millennial. Jadi bisa dikatakan generasi millennial adalah generasi muda masa kini yang saat ini berusia dikisaran belasan sampai tiga puluhan tahun.

Studi tentang generasi millennial di dunia, terutama di Amerika, sudah banyak dilakukan, diantaranya yang studi yang dilakukan oleh Boston Consulting Group (BCG) bersama University of Berkley tahun 2011 dengan mengambil tema *American Millennials: Deciphering the Enigma Generation*. Tahun sebelumnya, 2010, Pew Research Center juga merilis laporan riset dengan judul *Millennials: A Portrait of Generation Next*.

Di Indonesia studi dan kajian tentang generasi millennial belum banyak dilakukan, padahal secara jumlah populasi penduduk Indonesia yang berusia antara belasan sampai tiga puluhan tahun saat ini sangat besar, 34,45%.

Dibanding generasi sebelumnya, generasi millennial memang unik, hasil riset yang dirilis oleh Pew Researh Center misalnya secara gamblang menjelaskan keunikan generasi millennial dibanding generasi-generasi sebelumnya. Yang mencolok dari generasi millennial ini dibanding generasi sebelumnya adalah soal penggunaan teknologi dan budaya pop/musik. Kehidupan generasi millennial tidak bisa dilepaskan dari teknologi terutama internet, *entertainment*/hiburan sudah menjadi kebutuhan pokok bagi generasi ini.

Dalam konteks Indonesia hal yang sama juga terjadi, hasil survei yang dilakukan Alvara Research Center tahun

2014 menunjukkan Generasi yang lebih muda, 15 – 24 tahun lebih menyukai topik pembicaraan yang terkait musik/film, olahraga, dan teknologi. Sementara generasi yang berusia 25 – 34 tahun lebih variatif dalam menyukai topik yang mereka perbincangkan, termasuk didalamnya sosial politik, ekonomi, dan keagamaan. Konsumsi internet penduduk kelompok usia 15 – 34 tahun juga jauh lebih tinggi dibanding dengan kelompok penduduk yang usianya lebih tua. Hal ini menunjukkan ketergantungan mereka terhadap koneksi internet sangat tinggi.

Ketika kita berbicara dan mencoba membedah potret generasi milenial di Indonesia khususnya di Jawa secara utuh maka setidaknya ada lima isu utama yang perlu dikaji lebih mendalam, yakni:

#### **Pandangan Keagamaan, *Religion Beliefs***

Jumlah penduduk muslim di Indonesia merupakan yang terbesar di didunia, meski demikian ternyata Indonesia lebih memilih demokrasi sebagai sistem bernegaranya dibanding sistem kenegaraan yang berdasarkan agama. Prinsip inilah yang dipegang teguh oleh para pendiri republik ini, bahwa sebagai bangsa dan negara kita perlu mendasarkan pada asas dan dasar negara yang melindungi setiap warga negara apapun asal usul dan latar belakangnya, dan dasar negara itu kita sepakati adalah Pancasila.

Adapun didaerah Jawa, Agama menjadi hal yang sangat penting karena masih terpengaruh agama dan kebudayaan jaman dahulu yaitu Hindu dan Budha, sehingga masyarakat muslim di Jawa masih sering melakukan upacara adat “*kejawen*” yang masih kental dengan nuansa Hindu dan Budha. Hal itu penting untuk memotret bagaimana pandangan keagamaan pemuda apakah konservatif, moderat, atau sekuler, apa pandangan pandangan pemuda tentang hubungan

antar agama maupun negara. Apakah ada pergeseran pandangan keagamaan pemuda dibanding generasi-generasi sebelumnya.

### **Nilai-nilai Sosial, *Social Values***

Bagaimana pemuda memaknai arti sebuah keluarga juga penting untuk digali, bagaimana mereka memandang hubungan antara anak dan orang tua, apakah orang tua merupakan *role model* bagi mereka atau malah mereka lebih memilih *role model* lain diluar hubungan kekeluargaan.

Berbagai pertanyaan diatas penting diukur terkait dengan nilai-nilai sosial dikalangan pemuda, banyak pihak juga berpandangan mulai ada pergeseran nilai-nilai sosial ketimuran kita dikalangan pemuda, karena mereka lebih terbuka pemikirannya maka mereka juga dengan mudah mengadopsi nilai-nilai sosial barat yang lebih modern. Pada saat ini, khususnya di Jawa, pemuda sudah banyak yang tidak lagi menghormati orang yang lebih tua. Tidak mempunyai tata krama dan “unggah ungguh” (sopan santun) jika berhadapan dengan orang tua, guru, maupun orang yang lebih tua darinya. Hal ini sangat miris, karena kita tahu bahwa Jawa adalah daerah yang sangat mengusung tinggi sopan santun dan rasa hormat terhadap orang yang lebih tua.

### **Pendidikan, Pekerjaan, dan Kewirausahaan, *Education, Work, and Entrepreneurship***

Isu paling penting yang dihadapi pemuda dari dulu sampai sekarang adalah isu pendidikan dan pekerjaan, karena dua hal inilah yang paling berpengaruh dan menentukan masa depan mereka. Tingkat kesuksekan mereka dimasa dewasa dan masa tua ditentukan oleh pendidikan dan pekerjaan yang mereka terima di masa muda.

Selain itu wirausaha saat ini juga sudah menjadi alternatif kalangan muda dalam berkarya, *start-up* bisnis

bermunculan di berbagai kota. Begitu lulus mereka tidak lagi berburu lowongan pekerjaan, tapi berupaya mencari peluang bisnis dan menjadikan peluang bisnis itu sebagai pintu masuk ke dunia wirausaha.

### **Gaya Hidup, Teknologi, dan Internet, *Lifestyle, Technology, and Internet***

Gaya hidup anak muda yang cenderung hedonis terutama dikota-kota besar sudah menjadi rahasia umum, mereka memiliki cara tersendiri untuk meluapkan ekspresi mereka, dunia hidup mereka tidak bisa lepas dari hiburan dan teknologi terutama internet.

Bagaimana gaya hidup pemuda Jawa ? Apa kebiasaan dan perilaku pemuda terhadap teknologi, terutama internet? Dan Bagaimana interaksi pemuda di media sosial? Adalah pertanyaan yang perlu dijawab terkait hubungan gaya hidup anak muda.

Akhirnya dengan memahami secara utuh potret generasi milenial di Indonesia terutama di Jawa maka kita memiliki gambaran pandangan, aspirasi dan sudut pandang mereka terhadap segala aspek didalam kehidupan mereka, sehingga pembangunan manusia seutuhnya bisa tepat sasaran, karena pada ujungnya nanti kepada generasi milenial inilah nasib dan masa depan bangsa dan negara ditentukan.

### **Solution Focused Brief Theraphy**

#### **Hakikat Manusia**

Manusia adalah makhluk yang sehat, kompeten, dan memiliki kapasitas untuk membangun, merancang, serta mengkonstruksi solusi-solusi, sehingga ia tidak terus menerus berkutat dalam masalah-masalah yang sedang ia hadapi. Manusia tidak perlu terpaku pada masalah, namun lebih baik berfokus pada solusi, bertindak dan mewujudkan solusi yang diinginkan.

De Shazer (dalam Corey, 2009) berpendapat bahwa tidaklah penting untuk

mengetahui penyebab dari suatu masalah untuk dapat menyelesaikannya dan bahwa tidak ada hubungan antara masalah-masalah dan solusi-solusinya. Mengumpulkan informasi tentang suatu masalah tidaklah penting untuk terjadinya suatu perubahan. Mengetahui dan memahami masalah bukanlah sesuatu yang penting, tetapi mencari solusi-solusi yang “benar” adalah penting. Beberapa orang mungkin memikirkan bermacam-macam solusi, dan apa yang benar untuk satu orang mungkin dapat tidak benar untuk yang lainnya. Dalam SFBT, konseli memilih tujuan-tujuan yang mereka ingin capai dalam terapi, dan diberikan sedikit perhatian terhadap diagnosis, pembicaraan tentang sejarah, atau eksplorasi masalah (Berg & Miller, 1992; De Shazer & Dolan, 2007; Gingerich & Eisengart, 2000; O’Hanlon & Weiner-Davis, 2003 dalam Corey, 2009).

Terapi singkat berfokus solusi pada didasarkan pada asumsi optimis bahwa orang yang sehat dan kompeten memiliki kemampuan untuk membangun solusi yang dapat meningkatkan kehidupan mereka. Inti dari terapi yakni membangun harapan dan optimisme konseli dengan menciptakan ekspektasi positif bahwa perubahan itu mungkin. SFBT adalah pendekatan non patologis yang menekankan kompetensi daripada kekurangan dan kekuatan bukan kelemahan (Metcalf, 2001).

### **Hakikat Konseling**

Konseling merupakan proses memfasilitasi konseli untuk menemukan solusi yang dikonstruksi oleh dirinya sendiri, tanpa berfokus pada masalah yang dibawanya.

Walter dan Peller (dalam Corey, 2005) menyebutkan hakikat SFBT:

1. Individu yang datang ke terapi mampu berperilaku efektif meskipun kelakuan

keefektifan ini mungkin dihalangi sementara oleh pandangan negatif.

2. Ada keuntungan-keuntungan untuk fokus pada solusi dan pada masa depan. Jika konseli dapat reorientasi diri ke arah kekuatan menggunakan *solution-talk*, terapi bisa singkat.
3. Ada penyangkalan pada setiap problem. Dengan membicarakan penyangkalan-penyangkalan ini, konseli dapat mengontrol apa yang terlihat menjadi sebuah problem yang tidak mungkin diatasi, penyangkalan ini memungkinkan terciptanya sebuah solusi.
4. Konseli sering hanya menampilkan satu sisi dari diri mereka, SFBT mengajak konseli untuk menyelidiki sisi lain dari cerita yang sedang mereka tampilkan.
5. Perubahan kecil adalah cara untuk mendapatkan perubahan yang lebih besar.
6. Konseli yang ingin berubah mempunyai kapasitas untuk berubah dan mengerjakan yang terbaik untuk membuat suatu perubahan itu terjadi.
7. Konseli dapat dipercaya pada niat mereka untuk memecahkan masalah. Tiap individu adalah unik dan demikian juga untuk tiap-tiap solusi.

### **Mekanisme Perubahan**

#### **1. Tahap-Tahap Konseling**

Menurut de Shazer (Seligman 2006) SFBT biasanya berlangsung dalam tujuh tahap:

##### *a. Identifying a solvable complaint*

Mengidentifikasi keluhan yang bisa dipecahkan merupakan langkah awal yang penting dalam konseling. Tidak hanya memfasilitasi pengembangan tujuan dan intervensi, tetapi mempromosikan perubahan. Konseli dan konselor berkolaborasi untuk membuat gambar dari keluhan yang menempatkan solusi mereka

di tangan konseli. Pertanyaan frase konselor sehingga mereka berkomunikasi secara optimis dan harapan untuk perubahan. Kesulitan manusia dipandang sebagai normal dan dapat diubah. Konselor mungkin bertanya, “Apa yang menyebabkan Anda untuk membuat janji sekarang?” bukan “Apa masalah yang mengganggu Anda?” atau bertanya, “Apa yang ingin Anda ubah?” bukan “Bagaimana saya bantu?”.

Konselor menggunakan empati, ringkasan, mengartikan, pertanyaan terbuka, dan keterampilan mendengarkan aktif untuk memahami situasi konseli dengan jelas dan spesifik. Konselor mungkin bertanya, “Bagaimana Anda mengalami kecemasan?” “Apa yang akan membantu saya untuk benar-benar memahami situasi ini?” dan “Bagaimana hal ini menciptakan masalah bagi Anda?”

#### *b. Establishing goals*

Menetapkan tujuan melanjutkan proses konseling. Konselor berkolaborasi dengan konseli untuk menentukan tujuan yang spesifik, dapat diamati, diukur, dan konkret Tujuan biasanya mengambil salah satu dari tiga bentuk: mengubah dari situasi problematis; mengubah tampilan situasi atau kerangka acuan, dan mengakses sumber daya, solusi, dan kekuatan (O’Hanlon (ST Weiner-Davis, 1989 dalam Seligman 2006). Pertanyaan mengandaikan sukses: “Apa yang akan menjadi tanda pertama dari perubahan”, “Bagaimana Anda akan tahu kapan terapi ini berguna bagi Anda”, “Bagaimana saya bisa tahu?” Diskusi rinci perubahan positif didorong untuk memperoleh pandangan yang jelas dari apa yang terlihat seperti solusi ke konseli. Salah satu cara yang paling berguna untuk solusi yang berfokus pada klinisi untuk menetapkan tujuan terapi adalah dengan menggunakan pertanyaan keajaiban (*miracle question*).

#### *c. Designing an intervention*

Ketika merancang intervensi, konselor menggambar pada pemahaman mereka tentang konseli dan penggunaan kreativitas strategi terapi untuk mendorong perubahan, tidak peduli seberapa kecil. Pertanyaan khas selama tahap ini termasuk “Perubahan apa yang telah terjadi?”, “Apa yang berhasil di masa lalu ketika Anda berurusan dengan situasi yang sama?”, “Bagaimana Anda membuat hal itu terjadi?”, dan “Apa yang akan Anda lakukan untuk memiliki itu terjadi lagi?”.

#### *d. Strategic task that promote change*

Tugas strategis kemudian mempromosikan perubahan. Biasanya ini ditulis sehingga konseli dapat memahami dan menyetujuinya. Tugas secara hati-hati direncanakan untuk memaksimalkan kerja sama konseli dan sukses. Orang dipuji atas upaya keberhasilan dan kekuatan mereka untuk menggambar di dalam menyelesaikan tugas.

#### *e. Identifying dan emphazing new behavior and changes*

Perilaku baru yang positif dan perubahan diidentifikasi serta ditekankan ketika konseli kembali setelah diberi tugas. Pertanyaan fokus pada perubahan, kemajuan, dan kemungkinan dan mungkin termasuk “Bagaimana Anda membuat hal itu terjadi?”, “Siapa yang melihat perubahan?”, dan “Bagaimana sesuatu yang berbeda ketika Anda melakukan itu?” Masalahnya dipandang sebagai “itu” atau “itu” dan sebagai eksternal untuk konseli; ini membantu orang melihat keprihatinan mereka sebagai setuju untuk berubah, bukan sebagai bagian integral dari diri mereka sendiri.

#### *f. Stabilization*

Stabilisasi adalah penting dalam membantu orang mengkonsolidasikan keuntungan dan secara bertahap beralih perspektif ke arah yang lebih efektif dan



penuh harapan. Selama tahap ini, konselor mungkin benar-benar menahan kemajuan dan kemunduran konseli. Ini memberikan orang waktu untuk menyesuaikan diri dengan perubahan mereka, mempromosikan keberhasilan lebih lanjut, dan mencegah berkecil hati jika perubahan tidak terjadi secepat yang mereka inginkan.

#### g. *Termination*

Pengakhiran konseling terjadi, sering diprakarsai oleh konseli yang kini telah mencapai tujuan mereka. Karena SFBT berfokus pada penyajian keluhan bukan resolusi masalah masa kecil atau perubahan kepribadian yang signifikan, ia mengakui bahwa orang dapat kembali untuk terapi tambahan, dan konseli diingatkan pilihan itu. Pada saat yang sama, SFBT tidak hanya berusaha untuk membantu orang menyelesaikan masalah segera. Melalui proses mengembangkan rasa percaya diri, merasa mendengar dan memuji bukan menyalahkan, dan menemukan kekuatan dan sumber daya, orang yang diterapi melalui SFBT dapat menjadi lebih mandiri dan mampu mengatasi kesulitan di masa depan mereka sendiri.

Menurut Corey (2009) secara umum prosedur atau tahapan pelaksanaan SFBT adalah:

1. Para konseli diberikan kesempatan untuk memaparkan masalah-masalah mereka. Konselor mendengarkan dengan penuh perhatian dan cermat jawaban-jawaban konseli terhadap pertanyaan dari konselor “Bagaimana saya dapat membantu Anda?”
2. Konselor bekerja dengan konseli dalam membangun tujuan-tujuan yang dibentuk secara spesifik dengan baik secepat mungkin. Pertanyaannya adalah “Apa yang menjadi berbeda

dalam hidupmu ketika masalah-masalah Anda terselesaikan?”

3. Konselor menanyakan konseli tentang kapan dan dimana masalah-masalah tersebut terasa tidak mengganggu atau saat masalah-masalah terasa agak ringan. Konseli dibantu untuk mengeksplor pengecualian-pengecualian ini, dengan penekanan yang khusus pada apa yang mereka lakukan untuk membuat keadaan/peristiwa-peristiwa tersebut terjadi.
4. Diakhir setiap sesi konseli membangun solusi-solusi (*solution building*), sementara konselor memberikan umpan balik (*feedback*), memberikan dorongan-dorongan, dan menyarankan apa yang konseli dapat amati atau lakukan sebelum sesi berikutnya untuk menyelesaikan masalah mereka.
5. Bersama-sama dengan konseli, konselor mengevaluasi kemajuan yang telah didapat dalam mencapai solusi-solusi yang telah direncanakan. Evaluasi dapat dilakukan dengan menggunakan *rating scale*.

## 2. Teknik-Teknik Konseling

Dalam aplikasinya, pendekatan SFBT memiliki beberapa teknik intervensi khusus. Teknik ini dirancang dan dikembangkan dalam rangka membantu konseli untuk secara sadar membuat solusi atas permasalahan yang dihadapi. Menurut Corey (2009) teknik SFBT adalah:

### a. Pertanyaan Pengecualian (*Exception Question*)

Terapi SFBT menanyakan pertanyaan-pertanyaan *exception* untuk mengarahkan konseli pada waktu ketika masalah tersebut tidak ada atau ketika masalah tidak begitu intens. *Exception* merupakan pengalaman-pengalaman masa lalu dalam kehidupan konseli ketika pantas mempunyai beberapa harapan masalah

tersebut terjadi, tetapi bagaimanapun juga tetap tidak terjadi (de Shazer dalam Corey 2009). Eksplorasi ini mengingatkan konseli bahwa masalah-masalah tidak semua kuat dan tidak selamanya ada, tetapi juga memberikan kesempatan untuk membangkitkan sumber daya, menggunakan kekuatan-kekuatan dan menempatkan solusi-solusi yang mungkin. Dalam kosa kata fokus solusi, ini disebut *change-talk* (Andrews & Clark dalam Corey 2009).

b. Pertanyaan Keajaiban (*Miracle Question*)

*Miracle question* merupakan teknik utama SFBT. Konselor meminta konseli untuk mempertimbangkan bahwa suatu keajaiban membuka berbagai kemungkinan masa depan. Konseli didorong untuk membiarkan dirinya bermimpi sebagai cara untuk mengidentifikasi jenis perubahan yang paling mereka inginkan. Pertanyaan ini memiliki fokus masa depan di mana konseli dapat mulai untuk mempertimbangkan kehidupan yang berbeda yang tidak didominasi oleh masalah-masalah masa lalu.

Konselor dapat bertanya, “Jika keajaiban terjadi dan masalah Anda terpecahkan dalam semalam, bagaimana kau tahu itu dipecahkan, dan apa yang akan menjadi berbeda?” Konseli kemudian didorong untuk memberlakukan “apa yang akan menjadi berbeda” meskipun masalah yang dirasakan. Jika konseli menyatakan bahwa dia ingin merasa lebih rahasia dan aman, konselor mungkin mengatakan: “Biarkan diri Anda membayangkan bahwa Anda meninggalkan kantor hari ini dan bahwa Anda berada di jalur untuk bertindak lebih percaya diri dan aman. Apa yang akan Anda lakukan secara berbeda?”

c. Pertanyaan Berskala (*Scalling Question*)

Terapis berfokus solusi juga menggunakan *scalling question* ketika perubahan dalam pengalaman manusia tidak mudah diamati, seperti perasaan, suasana hati (*mood*), atau komunikasi (de Shazer & Berg dalam Corey 2009). *Scalling question* memungkinkan konseli untuk lebih memperhatikan apa yang mereka telah lakukan dan bagaimana mereka dapat mengambil langkah yang akan mengarahkan pada perubahan-perubahan yang mereka inginkan.

d. Rumusan Tugas Sesi Pertama (*Formula First Session Task/FFST*)

FFST adalah suatu format tugas yang diberikan oleh terapis kepada konseli untuk diselesaikan pada antara sesi pertama dan sesi kedua. Konselor dapat berkata : “Antara sekarang dan pertemuan kita selanjutnya, saya ingin Anda dapat mengamati sehingga Anda dapat menjelaskan kepada saya pada pertemuan yang akan datang, tentang apa yang terjadi pada (keluarga, hidup, pernikahan, hubungan) Anda yang diharapkan terus terjadi” (de Shazeer, 1985 dalam Corey 2009). Pada sesi kedua, konseli dapat ditanya tentang apa yang telah mereka amati dan apa yang mereka inginkan dapat terjadi di masa mendatang.

e. Umpan Balik (*Feedback*)

Para praktisi SFBT pada umumnya mengambil istirahat 5 sampai 10 menit menjelang akhir setiap sesi untuk menyusun suatu ringkasan pesan untuk konseli. Selama waktu ini terapis memformulasikan umpan balik yang akan diberikan pada konseli setelah istirahat. De Jong dan Berg (dalam Corey 2009) menggambarkan tiga bagian dasar yaitu:

- **Pujian** adalah afirmasi asli dari apa yang sudah dilakukan konseli dan mengarah pada solusi yang efektif.

Memuji tidak dilakukan dengan cara rutin atau mekanis, tetapi dengan cara yang menggembirakan yang menciptakan harapan dan menyampaikan harapan kepada konseli bahwa mereka dapat mencapai tujuan mereka dengan menggambar pada kekuatan

- **Jembatan** menghubungkan pujian awal dengan pemberian tugas.
- **Pemberian tugas** kepada konseli, yang dapat dianggap sebagai pekerjaan rumah. Tugas observasional meminta konseli untuk memperhatikan beberapa aspek kehidupan mereka. Proses pemantauan diri membantu konseli memperhatikan perbedaan ketika ada yang lebih baik, terutama apa yang berbeda tentang cara mereka berpikir, merasa, atau berperilaku

## SIMPULAN

Dari hasil pembahasan dapat diketahui beberapa nilai-nilai karakter seperti: Sura Dirajaningrat Lebur Dening Pangastuti, Memayu Hayuning Buwana Ambrasta dur Hangkara, Aja Gumunan Aja Getunan Aja Kagetan Aja Aleman, Ngluruk Tanpa Bala Menang Tanpa Ngasorke Sekti Tanpa Aji-aji Sugih Tanpa Bandha, Aja Kuminter Mundak Keblinger Aja Cidra Mundak Cilaka, Nerimo ing Pandum, Alon-alon Waton Kelakon, Aja Adigang Adigung Adiguna. Dengan memahami berbagai nilai yang terdapat pada ungkapan Jawa tersebut, maka kita dapat memperoleh nilai-nilai luhur yang dapat digunakan sebagai sumber pendidikan karakter yang bersifat universal. Sedangkan untuk menanamkannya pada klien generasi Milenial, maupun di sekolah dapat menggunakan pendekatan konseling SFBT (Solution Focused Brief Therapy).

## DAFTAR PUSTAKA

- Anjatang. 2007. *Seni Budaya Jawa Tengah*.
- Azahro. 2015. Filsafat Jawa. <http://cahdueso.blogspot.com/2015/03/filsafat-jawa.html>. [ diakses tanggal 26 Juni 2018 ]
- Fuadi, Ainul. 2007. *Budaya Nusantara Kebudayaan Jawa*.
- Kirschenbaum, Howard. (1995). *100 Ways to Enhance Values and Morality in Schools and Youth Settings*. Massachusetts: Allyn & Bacon.
- Koentjaraningrat. 2002. *Manusia dan Kebudayaan di Indonesia*. Jakarta :Djambatan
- Koesoma, Doni. (2007). *Pendidikan Karakter: Strategi Mendidik Anak di Zaman Global*. Jakarta: PT Grasindo
- Lickona, T. (1991). *Educating for character*. New York: Bantam Books.
- Maruti, Retno.2009. *Asal-Usul Budaya Jawa*. <http://www.tokohindonesia.com> [ diakses tanggal 24 Juni 2018]
- Mulyana, Rohmat. 2004. *Mengartikulasikan Pendidikan Nilai*. Bandung: Alfabeta
- Prabowo, Dani Priyo. (2004). *Pandangan Hidup Kejawaen*. Yogyakarta: Narasi.