

Pendekatan realitas berbasis nilai Budaya Jawa “berpikir positif” untuk mereduksi pikiran negatif remaja

Belardo Farjantoky

Pascasarjana Universitas Negeri Semarang

belardoexpresso@gmail.com

Kata Kunci / Keywords	Abstrak / Abstract
<p><i>Berfikir positif budaya jawa, pendekatan realits, pikiran negatif</i></p>	<p>Masa remaja merupakan masa yang krusial dalam kehidupan manusia. Terlihat dimanan di masa remaja merupakan awal mula dari perubahan yang sangat berpengaruh dalam kehidupan nyata dan persiapan untuk kehidupan di masa mendatang. Kenyataannya ini terkadang masih teradapat masalah yang menghambat keberhasilan dari masa remaja tersebut seperti terdapatnya fikiran negatif yakni, kejadian yang membuatnya menjadi pesimis, tidak memiliki tujuan yang jelas, rutinitas yang negatif, tidak bisa menerima keadaannya, dan masih terdapat beberapa hal lainnya. Tetapi keadaan tersebut dapat teratasi jika seorang remaja dapat berfikir positif dalam menjalani kehidupannya yang lebih baik. Bahkan akan memberikan dampak yang positif sesuai dengan 3R (Resposibility, Right, Reality). Sehingga akan berpengaruh dalam lingkungan pribadinya ataupun dalam bergaul dan bermasyarakat. Dengan adanya nilai-nilai budaya di harapkan dapat mengurangi pikira-pikiran negatif yang sangat merugikan tersebut. Khususnya pada budaya jawa, dimana terdapat nilai-nilai yang berhubungan dengan berfikir positif , dalam budaya jawa yang sangat kental dalam setiap lini kehidupan orang jawa. Melalui kajian teori menggunakan pendekatan budaya jawa ”berfikir positif orang jawa” yang menjadi dasar dalam pendekatan konseling yakni realitas. Seperti apa yang di paparkan maka melalui pendekatan realitas yang berbasis nilai budaya jawa kaitanya dengan berfikir positif di harapkan dapat mereduksi pikiran negatif pada remaja.</p> <p><i>Adolescence is a crucial period in human life. Visible where in adolescence is the beginning of a very influential change in real life and preparation for life in the future. In fact, this sometimes still teradapat problems that inhibit the success of adolescence such as the existence of negative thoughts that is, events that make it pessimistic, not having a clear purpose, a negative routine, can not accept the condition, and there are some other things. But the situation can be overcome if a teenager can think positive in living a better life. It will even give you a positive outlook according to 3R (Resposibility, Right, Reality). So that will be influential in his personal environment or in socializing and socializing. With the existence of cultural values are expected to reduce the negative thoughts that are very harmful. Especially in Javanese culture, where there are values that are associated with positive thinking, in Javanese culture is very thick in every line of life of Java people. Through the study of the theory using the Javanese cultural approach "thinking positive people Java" which became the basis in the approach of counseling reality. As what is expressed then through a reality approach based on Javanese cultural values kaitanya with positive thinking is expected to reduce negative thoughts in adolescents.</i></p>

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa yang sangat krusial dalam periode perkembangan kehidupan manusia. Dimana pada periode ini berbagai perubahan terjadi baik perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial. Perubahan ini terjadi dengan sangat cepat dan terkadang tanpa di sadari oleh individu itu sendiri. Dengan adanya perubahan-perubahan tersebut akan memberikan pengaruh juga didalam pola pikirnya yang terkadang sesuai dengan yang diharapkan dan terkadang tidak sesuai pemikiran yang menyebabkan hal negative yang akan timbul seperti terdapatnya pikiran negatif yang menimbulkan perilaku negatif pula yakni, kejadian yang membuatnya menjadi pesimis, tidak memiliki tujuan yang jelas, rutinitas yang negatif, tidak bisa menerima keadaannya, dan masih terdapat beberapa hal lainnya.

Dampak pikiran negatif tersebut sangatlah susah diselesaikan apabila tidak adanya kesadaran dalam pribadi seorang remaja tersebut. Keadaan seperti itu akan memengaruhi dalam proses perkembangan seorang remaja yakni dalam peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang dibuktikan dengan adanya pencarian jati diri yang memang harus dimiliki seorang remaja yang sehat. Seorang individu yang sehat akan memberikan suatu penerimaan diri dan pengaplikasian diri sesuai dengan dirinya tanpa ada yang mempengaruhinya, sehingga individu tersebut dapat mandiri dan bertanggung jawab dalam proses perisan menuju masa depannya yang lebih baik.

Keberagaman budaya merupakan suatu keunikan dilingkup masyarakat Indonesia. Keadaan tersebut terlihat pada suatu sikap dan tingkahlaku yang menjadi dasar akan kepatuhan norma dan budaya dalam setiap daerah di Indonesia. Jika

dilihat dari salah satu kultur budaya jawa terdapat nilai-nilai yang sangat baik dan memberikan pengaruh besar bagi kepribadian dan perilaku orang jawa itu sendiri yakni salah satunya dengan perfikir positif dalam budaya jawa. Dalam setiap tindakan yang akan dilakukan oleh orang jawa pasti memikirkan sebab dan akibatnya. Oleh karena itu dalam budaya jawa harus selalu memiliki pikiran yang positif jika ingin mendapatkan hasil yang baik dan di kehidupannya.

Selain itu pendekatan konseling realitas menjadi salahsatu upaya konseling yang dapat dilakukan dalam penyelesaian suatu permasalahan sudut pandangan yang positif tentang pribadi remaja. Sebab pendekatan realitas ini lebih menekankan pada bagaimanapun seseorang dapat menghadapi kenyataan yang ada dan berusaha dalam memilih keputusan yang tepat dalam menyikapi dan menentukan pilihannya untuk menjadi lebih baik atau merubah perilaku yang buruk untuk lebih baik dari sebelumnya sesuai dengan kehendak atau harapan yang di milikinya.

Dengan adanya permasalahan yang sering dialami remaja ini kami memiliki inisiatif untuk menggabungkan antara pendekatan realitas yang di sesuaikan dengan nilai-nilai budaya jawa yakni "pikiran positif orang jawa" akan memberikan suatu dampak positif dalam mereduksi pikiran negatif remaja. Sehingga seorang remaja mampu berfikir positif yang berpengaruh dalam kemandirian dan tanggungjawab pada masing-masing individu sesuai dengan sesuai dengan 3R (Resposibility, Right, Reality).

PEMBAHASAN

Pegertian Pikiran Negatif

Selayaknya manusia di anugrahi oleh Allah Maha Kuasa berupa pikiran yang memberikan pengaruh di setiap kehidupan

kita, pikiran tersebut yakni pikiran positif dan pikiran negative. Menurut Junaidi(2017) persepsi ada yang positif dan negatif yang akan mempengaruhi tindakan manusia yang tampak. Setiap saat manusia bisa menentukan pilihan untuk merubah persepsi/pola pikir apakah akan tetap dengan persepsi positif atau negatif, dan manusia bisa merubah dunia dengan merubah persepsi. Pikiran positif akan memberikan suatu dorongan yang sangat berpengaruh dalam setiap lini kehidupan kita. Dengan adanya pikiran yang positif tersebut individu akan berusaha untuk selalu memberikan yang terbaik dan akan menghasilkan suatu dampak yang positif baik untuk individu sendiri atau pun orang lain yang ada di sekitarnya. Tetapi berbeda dengan pikiran negatif, sebab pikiran negatif akan memberikan pengaruh yang buruk baik untuk individu sendiri bahkan orang lain pun akan mendapatkan imbasnya.

Menurut Elfiky (2009) menjelaskan bahwa pikiran negative merupakan fikiran yang akan menutupi atau menghalangi setiap apa yang dilakukan individu sehingga ia tidak bisa menemukan jalan keluar dan akan membentur atau mengalami hasil yang menyakitkan. Dengan pikiran negatif yang ada pada individu tersebut akan menghasilkan pemikiran atau hasil yang ia rasa tidak berartir, merasa gagal, sakit, marah, dan segala sesuatu yang negative sesuai dengan jalan pikirannya.

Sedangkan Menurut Tallis (dalam Rahmawati: 2012) berpendapat bahwa pikiran negatif merupakan pikiran yang memandang segala hal yang bersifat dan membuat orang merasa tidak enak dan pesimis tentang kemampuannya dalam menangani masalah. Sejalan dengan yang di paparkan oleh Karl Albert (1994) mengemukakan pikiran negatif adalah pikiran untuk tenggelam dalam perasaan

pengalaman negatif, khawatir dan memikirkannya terjadi.

Sudah jelas melalui beberapa sumber di ketahui tentang apa yang di maksud dengan pikiran negatif yang sangat merugikan individu, sebab dalam pikiran negatif tersebut akan menghambat individu dalam mencapai tujuan yang di harapkan. Pikiran negatif pada individu dapat dilihat melalui beberapa ciri yang di jelaskan oleh Elfiky (2009) yakni:

1. Selalu memikirkan program terdahulu yang membuatnya tidak bisa bergerak.
2. Tidak memiliki tujuan yang jelas dalam hidupnya.
3. Selalu melakukan rutinitas yang negatif.
4. Minder, tidak percaya diri, tidak mampu meyakini dan menerima dirisendiri.
5. Pendiam, kurang komunikasi, tidak bisa, menyesuaikan diri dengan lingkungan.
6. Selalu memikirkan masalah di setiap ia akan melakukan tindakan. Sedangkan masa lalu itu adalah masalah yang buruk atau kelam, sehingga ia merasa trauma untuk melakukannya lagi atau mengulangi masalahnya dalam tindakan yang memang ia pikirkan
7. Selalu memiliki pikiran yang negative atau buruk terhadap apa yang ia lihat.
8. Tidak memiliki semangat dalam dirinya (masalah, lemah, tidak mau berusaha).
9. Sulit bersosialisasi dengan lingkungan baik dalam pergaulannya atau dalam masyarakat luas.
10. Menolak adanya suatu perubahan atau menerima perubahan baik berupa informasi atau suatu tindakan tanpa difikirkan baik dan buruknya.

Dengan adanya ciri-ciri tersebut dapat diketahui bagaimana individu yang memiliki pikiran negatif baik itu dari segi pribadinya maupun dari segi sosial bermasyarakat.

Berfikir Positif Orang Jawa

Pikiran positif merupakan pikiran yang memberikan pengaruh dalam hidup seseorang yang berkaitan dengan kehidupan sehari-harinya, sehingga akan mempengaruhi kehidupan yang akan datang. Seperti yang diutarakan para ahli psikologi mengungkapkan bahwa berpikir positif merupakan metode motivasi yang umum dalam meningkatkan sikap seseorang dan mendorong pertumbuhan diri. Hal tersebut ditegaskan oleh Arifin (2011) bahwa berpikir positif merupakan aktifitas yang dilakukan diri individu atau kita sendiri dimana memiliki tujuan dalam membangun dan membangkitkan sikap positif pada diri kita sendiri, baik berupa suatu potensi yang dimiliki, semangat, dan tekad yang serta keyakinan pada diri kita.

Elfiki (2009) juga memberikan penjelasan tentang berpikir positif dimana berpikir positif adalah sumber kekuatan dan sumber kebebasan yang ada dalam diri. Maksudnya sumber kekuatan disini karena ia membantu seorang individu untuk memikirkan solusi sampai mendapatkan solusi tersebut. Dengan begitu seorang individu akan bertambah mahir, percaya, dan kuat. Dan maksudnya sumber kekuatan disini karena dengan berpikir positif seseorang individu akan terbebas dari penderitaan dan kungkungan pikiran negatif serta pengaruh pada fisik.

Berpikir positif dapat dideskripsikan sebagai suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi. Berpikir positif dapat diidentifikasi sebagai pelatihan yang menekankan suatu cara berpikir

yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi.

Seseorang yang mampu berpikir positif pasti ia akan memiliki pandangan yang baik dan dapat menyelesaikan permasalahannya sesuai dengan pandangan yang positif juga. Sama halnya dalam budaya Jawa berpikir positif merupakan cerminan harga diri orang Jawa. Dalam budaya Jawa, berpikir positif akan membangkitkan harga diri orang Jawa. Sebab seperti yang diutarakan oleh Suwardi (2016) disebutkan bahwa orang Jawa memiliki budaya *luwih becik kalah uwang tinimbang kalah wong*, dengan maksud harta diri itu lebih penting dari pada uang. Orang Jawa berpikiran bahwa wong lebih bernilai. Sebab ada ungkapan bahwa *diwongke*, yang artinya dianggap orang bukan dianggap sebuah barang. Sama halnya dalam teori humanisme yang memiliki maksud yakni memanusiaikan manusia.

Orang Jawa berpikir positif bahwa orang lain itu memiliki harga diri. Dalam budaya Jawa orang lain itu adalah *jeneng* (nama) yang lebih berharga dibanding *jenang* (harta kekayaan). Konteks tentang *wong, jeneng, jenang* merupakan ontologi dalam budaya Jawa. Ontologi tersebut adalah *the theory of being qua being*. *Being* disini dimaksud dengan pandangan metafisika Jawa yang dinamakan *eksistensi*. Eksistensi diri memiliki makna bahwa sebuah pantulan ketika berhubungan dengan orang lain, dan pada saat ini orang Jawa harus menjaga diri untuk bertindak untuk lebih baik.

Berpikir positif itu sebuah budaya abstrak. Maksudnya, berpikir merupakan budaya ide untuk menyiapkan segala tindakan positif yang akan dilakukan. Dengan inilah orang akan terlihat bahwa-

sannya bagaimana jika membudayakan pikiran positif dan terbiasa dengan hal tersebut maka tindakannya juga akan positif. Sebaliknya, jika orang tersebut tidak membudayakan dan tidak terbiasa berfikir positif maka ia akan selalu memiliki pikiran negatif yang akan merugikannya.

Secara harfiahnya berpikir positif menurut Suwardi (2016) yakni suatu kegiatan akal budi yang bermanfaat, yang dapat mewujudkan suatu tindakan dari hasil keputusan atau suatu karya yang tidak hanya berguna bagi diri sendiri melainkan untuk oranglain juga. melalui akal budi inilah yang dapat mendorong orang Jawa menghargai orang lain. Lewat berpikir positif orang Jawa telah melatih diri untuk berperilaku luhur.

Orang Jawa yang mamapu mengolah hati, tentu akan indah hidupnya. Keindahan dalam hidup itu di tandai dengan adanya ketentraman. Selain itu ketenangan dalam setiap aktifitas yang dilakukan merupakan tanda dari kehidupan yang tentram. Walaupun hidupnya bergejolak tidak tenang, tetapi orang tersebut mampu untuk mengelolanya dengan baik. Untuk itulah Suwardi (2016) menjelaskan bahwa terdapat ciri-ciri orang yang berfikir positif orang Jawa, yakni sebagai berikut:

1. *Melihat masalah sebagai tantangan.* Dalam konsep budaya Jawa Yogyakarta, ciri seperti ini disebut dengan *ora mingkuh*. Maksudnya, ketika orang Jawa menghadapi masalah tidak malah mundur dan minder, melainkan berani menyelesaikan masalahnya.
2. *Menikmati hidupnya.* Berfikir positif akan membuat seorang menerima keadaannya dengan besar hati. Orang Jawa berpikir dengan demikian disebut *ikhlas*, yang artinya mamapu menerima keadaan secara proporsional.

3. *Pikiran terbuka untuk menerima saran dan ide.* Dalam konteks Jawa keadaan ini disebut *tinarbuka*. Artinya, pikiran tidak picik, melainkan mamapu menerima pemikiran orang lain. Keadaan tersebut akan menimbulkan tindakan yang selalu *nggelar-nggulung*, artinya penuh pertimbangan dalam berpikir.
4. *Mengenyahkan fikiran negatiif.* Mengabaikan atau menghilangkan pikiran yang terlintas dalam benak. Dalam konteks Jawa bisa diungkapkan dengan kata *bapang den simpangi* yang artinya pemikiran negatif harus di singkirkan.
5. *Mensyukuru apa yang dimilikinya.* Orang Jawa memiliki konsep *nrima ing pandum*, yang artinya segala sesuatu sudah ada yang mengatur. Oleh karena itu orang yang berpikir positif aka selalu bersyukur atas karuniannya dan bukan untuk mengeluh atas apa yang tidak dimiliki dan tidak sesuai dengan dirinya.
6. *Tidak mendengarkan gosip yang tak menentu.* Gosip atau kata-kata yang kurang baik akan melemahkan dan membuat pikiran menjadi terbawa arus untuk memikirkan hal yang negatif. Konsep ini dalam orang Jawa disebut *ana catur mungkur*, yang artinya jika ada perkataan yang tidak baik atau jelek harus disingkirkan.
7. *Tidak membuat alasan tetapi harus bertindak.* Dengan ini lah seseorang akan memiliki pandangan yang positif tanda adanya suatu ungkapan-ungkapan yang tidak jelas yang menolak atau mengulur waktu. Dalam Bahasa orang Jawa disebut *cerewet*.
8. *Menggunakan bahasa yang positif.* Kalimat-kalimat yang mengandung optimism yang memberikan penguatan dalam diri. Seperti ungkapan dan

pernyataan orang Jawa yakni *wes ana sing ngatur*, artinya segala sesuatu dan nasib itu sudah ada yang mengatur.

9. *Menggunakan bahasa tubuh yang positif*. Seperti senyuman, berjalan yang tegap, anggukan dan masih banyak lagi bahasa tubuh yang simbolkan seseorang yang memiliki pikiran positif.
10. *Peduli pada citra diri*. Orang yang berpikir positif akan selalu memperhatikan citra diri. Sebab itulah ia berusaha untuk tampil baik. Tidak hanya dari dalam saja namun dari dalam juga sangat penting. Dengan adanya pikiran positif ini akan lebih berkembang daripada sebelumnya.

Dari ciri berpikir positif tersebut, jika diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari akan semakin indah dan akan terjauhi dari pikiran negatif baik yang datang dari diri sendiri ataupun dari pengaruh orang lain. Pikiran positif ini akan memberikan bantuan yang baik dalam penyelesaian setiap permasalahan yang di alami individu tersebut.

Pendekatan Realitas

Pendekatan realitas merupakan salah satu pendekatan konseling yang menekankan pada saat ini dan berlandaskan pada teori pilihan sebab dengan adanya realita yang terjadi pada diri individu saat ini akan memberikan suatu pilihan dalam dirinya untuk bagaimana caranya dapat menyikapi dan menyelesaikan permasalahan yang di alaminya dengan suatu tanggungjawab dan yang penuh dengan konsekuensi sesuai keputusan yang telah dipilihnya.

Seperti yang dijelaskan oleh Corey (dalam Nurhayati: 2009) pendekatan realitas adalah salah satu pendekatan konseling yang memfokuskan pada tingkah laku sekarang. Diketahui bahwa pendekatan realita merupakan pendekatan

yang menekankan pada penyelesaian masalah yang di alami oleh klien pada saat ini tidak mengaitkan masalah sehingga dapat di katakana dengan *here and now*. Pada dasarnya setiap pendekatan pasti memiliki suatu tujuan yang tentunya menjadi titik terang bagi seorang terapi dan klien sebagai orang yang di bantu dalam penyelesaian masalahnya, dengan inilah Wubbolding (dalam Ulker, dkk: 2017) menyatakan bahwa pendekatan realitas didasarkan pada membantu orang untuk membuat pilihan yang lebih baik untuk menangani tanggung jawab dalam hidup dan memenuhi kebutuhan mereka. Sejalan dengan Ulker, dkk (2017) terlepas dari keyataan yang terjadi pada klien tersebut, dalam terang spesifikasi terapi realitas, tampaknya mungkin untuk mengambil tanggung jawab dan memenuhi kebutuhan pribadi sebagai pilihan pribadi. Dengan kata lain, meskipun realitas tidak dapat diubah oleh klien tersebut, tetapi mungkin dengan mengubah bentuk persepsi realitas yang dimiliki serta untuk membuat pilihan yang lebih baik sehingga ia akan merasakan lebih bebas dalam kehidupannya. Demikian pula, meskipun tidak mungkin bagi seseorang untuk mengendalikan segala sesuatu yang terjadi, masih ada hal-hal yang dapat dikendalikan. Dapat dilihat dengan adanya pendekatan realitas mencapai suatu tujuan yang sangat mendasar adalah memberikan bantuan dalam menerima dan memepertanggungjawabkan segala konsekuensi-konsekuensi yang telah menjadi pilihan atas keputusannya, dari sinilah klien akan mendapatkan hasil dari keputusannya untuk menjadi lebih baik dari pada sebelumnya.

Manusia memiliki kebutuhan dasar yang berdasarkan pada teori pilihan dimana dijelaskan oleh Fall (2017), terdapat lima kebutuhan dasar yang dibawa manusia dari sejak lahir yakni survival (kelangsungan

hidup), love (cinta) and belonging (kepemilikan), power (kekuatan), fun (kesenangan), and freedom (kebebasan). Secara genetis manusia di berkahi dengan adanya kebutuhan tersebut. Secara genetis setiap manusia diberkahi dengan motivasi atau dorongan untuk mencari pemenuhan kebutuhan-kebutuhan tersebut, sebab dengan adanya kebutuhan tersebut akan terhindari dari rasa sakit yang timbul ketika mereka tidak memenuhi kebutuhan tersebut. Namun disetiap kebutuhan manusia pasti bervariasi dan tidak sama bahkan terkadang ada yang tumpang tindih dalam kebutuhan tersebut. Adanya kebutuhan tersebutlah yang menjadi dasar kuat dalam teori pilihan untuk memilih dalam pencapaian kebutuhan individu.

Dengan adanya pemenuhan kebutuhan tersebut pastinya individu akan merasakan sebuah ketercapaian hidupnya yang memang dianggap sebagai salah satu tujuan yang ingin di capainya. Dalam ketercapaian tersebut kehidupan yang dianggap sesuai dengan harapan individu yang mampu menerima realitas dan mampu memilih apa yang terbaik untuk dirinya sehingga individu dapat mempertanggungjawabkan segala resiko yang telah dipilihnya. Menurut Glasser ketika seseorang berhasil memenuhi kebutuhannya, orang tersebut telah mencapai identitas sukses. Menurut Galasser (dalam Corey: 2013) pencapaian identitas sukses ini terkait pada konsep 3R, yaitu keadaan dimana individu dapat menerima kondisi yang dihadapinya, dicapai dengan menunjukkan total behavior (perilaku total), yakni tindakan (acting), pikiran (thinking), perasaan (feeling), dan fisik (physiology) secara bertanggungjawab (responsibility), sesuatu realita (reality), dan benar (right), adapun konsep 3R yaitu:

1. Tanggungjawab (*Responsibility*)

Merupakan kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhannya tanpa harus merugikan orang lain.

2. Kenyataan (*Reality*)

Merupakan kenyataan yang akan menjadi tantangan bagi individu untuk memenuhi kebutuhannya. Setiap individu harus memahami bahwa ada dunia nyata, dimana mereka harus memenuhi kebutuhan-kebutuhan dalam rangka mengatasi masalahnya. Realita yang dimaksud adalah sesuatu yang tersusun dari kenyataan yang ada dan apa adanya.

3. Kebenaran (*Right*)

Merupakan ukuran atau norma-norma yang diterima secara umum, sehingga tingkah laku dapat diperbandingkan. Individu yang melakukan hal ini mampu mengevaluasi diri sendiri bila melakukan sesuatu melalui perbandingan tersebut ia merasa nyaman bila mampu bertingkah laku dalam tata cara yang diterima secara umum.

Konsep ketercapaian identitas kesuksesan tersebut menjadi ciri untuk individu yang mampu dalam menyesuaikan dengan lingkungannya melalui pilihan-pilihan yang mtelai ya putuskan dan mampu untuk mepretanggung jawabkan sesuai dengan keputusannya.

Ketrampilan identeitas merupakan wujud dari individu yang sukses dan memiliki kehidupan yang sehat. Galasser (dalam Fall: 2017) Dari pemahaman pendekatan realitasi ini, fungsi yang sehat dicirikan oleh perilaku yang bertanggung jawab: kemampuan untuk memenuhi kebutuhannya sendiri tanpa merugikan orang lain. Maka, individu yang sehat itu dapat membangun hubungan dengan orang lain dan mampu mengembangkan dan mempertahankan koneksi penting untuk memenuhi kebutuhan. Sedangkan pribadi yang tidak sehat juga di jelaskan oleh

Galasser (dalam Fall: 2017) dimana individu akan ketika ketidaksesuaian terjadi pada dirinya maka ia akan melibatkan memilih satu bentuk rasa sakit untuk menghindari bentuk rasa sakit yang lebih besar.

Implementasi Pendekatan Realitas Berbasis Nilai Budaya Jawa untuk Mereduksi Pikiran Negatif

Berbagai permasalahan yang terdapat dalam pribadi individu yang terkadang memang susah dalam penanggannya. Semua itu berawal dari pribadi masing-masing, sebab suatu perubahan akan muncul dengan adanya suatu kesadaran pada diri individu, dan dari berpikir yang positif atau berpikir negatiflah seorang individu akan merubah keadaan yang di alaminya. Menurut Junaidi (2017) persepsi atau pola pikir manusia ada yang positif dan negatif yang akan mempengaruhi tindakan manusia yang tampak. Setiap saat manusia bisa menentukan pilihan untuk merubah persepsi/pola pikir apakah akan tetap dengan persepsi positif atau negatif, dan manusia bisa merubah dunianya dengan merubah persepsinya. Seperti fenomena yang terjadi pada masa remaja yang masih banyak terdapat permasalahan yang membuat bingung dan mengakibatkan remaja tersebut menjadi tidak control dalam berpikir.

Keadaan tersebut dapat terjadi dengan adanya berbagai faktor baik itu dari dalam atau pun dari luar individu tersebut. Sebab masa remaja adalah masa yang sangat krusial kaitanya dengan perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial. Keadaan tersebut sangat berpengaruh dengan pola pikir yang berimbas pada perkembangan kepribadian remaja. Dengan inilah remaja memang harus selalu di damping dalam setiap kehidupannya untuk memberikan pemahaman ketika ia mengalami kebingungan tersebut, jika

tidak akan bertambah parah dengan terjadinya permasalahan-permasalahan yang lebih membuat remaja tersebut dapat merubah kepribadiannya yang harusnya baik atau positif tetapi sebaliknya menjadi negative dan akan merugikan untuknya.

Pada dasarnya manusia memiliki kebutuhan-kebutuhan yang mendasari kehidupannya. Kebutuhan tersebut akan menghindari rasa sakit, jika tercapai dengan baik dan sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu. Sebab ketidak tercapaian kebutuhan akan mengalami suatu permasalahan buruk pada individu. Sama halnya pada remaja, dimana jika kebutuhan yang harusnya di capai tetapi realita yang terjadi tidak sesuai dengan harapan, keadaan inilah yang akan mengakibatkan suatu pikiran negatif timbul.

Timbulnya pikiran negatif yang sangat merugikan tersebut perlu adanya suatu tindakan yang akan memberikan pengaruh yang positif dalam kehidupannya saat ini. Dengan pendekatan realitas akan memberikan terapi pada remaja kaitanya dengan pikiran negative yang dialami. Pendekatan realitas akan menekankan permasalahan yang di alami remaja pada saat ini dengan suatu pilihan-pilihan untuk menjadi lebih baik dan mampu bertanggung jawab atas pilihannya, sehingga mampu berpikir positif dengan keadaanya saat ini dan menghilangkan pikiran negatif.

Keberagaman yang menjadi keunikan dalam bangsa Indonesia merupakan ciri khas yang harus di ketahuui dan dapat di aplikasikan dalam bentuk aktifitas sehari-hari. Sebab kultur budaya di masing-masing daerah mengajarkan norma-norma dan nilai-nilai yang baik dalam melakukan aktifitas dan memberikan makna dalam kehidupan

dalam diri individu. Seperti pada budaya Jawa yang mengajarkan berpikir positif orang Jawa untuk memberikan suatu pelajaran dan pemaksaan kehidupan yakni harga diri orang Jawa sangatlah penting dan sangat berharga. Nilai yang seperti ini dapat diinternalisasikan dengan pendekatan realitas. Dengan adanya internalisasi dalam pendekatan tersebut diharapkan dapat memberikan pembaharuan dan penyesuaian terhadap kultur budaya yang ada.

Memalui pendekatan realitas yang berbasis nilai-nilai pada budaya Jawa ini dapat membantu dalam penyelesaian permasalahan remaja kaitannya dengan mereduksi pikiran negatif. Adapun penginternalisasian ini dapat dipaparkan sebagai berikut:

Dalam pendekatan realitas 3R menjadi hal yang pokok dalam identitas sukses individu. Dimanan Responsibility, Reality, dan Right menjadi tujuan dalam pendekatan ini sebagai bukti bahwa individu tersebut adalah individu yang sehat. Identitas sukses ini yang akan di internalisasikan melalui nilai budaya orang Jawa yakni berpikir positif budaya Jawa sebagai bentuk sukses dalam berpikir yang sehat.

Dari beberapa ciri berpikir positif orang Jawa tersebut menjadi tujuan utama dalam mereduksi pikiran negatif remaja akan di golongan kedalam 3R. Ciri tersebut akan di sesuaikan dengan makna atau maksud dan tujuan dari masing-masing identitas kesuksesan dalam pendekatan realitas, yakni:

Identitas Sukses Realitas	Ciri Berpikir Positif Orang Jawa
Responsibility	1. <i>Melihat masalah sebagai tantangan/ ora mingkuh</i>
	2. <i>Pikiran terbuka untuk menerima saran dan ide/</i>

Reality	<i>tinarbuka.</i>
	3. <i>Tidak membuat alasan tetapi harus bertindak/ dilakoni.</i>
	1. <i>Menikmati hidupnya/ ikhlas</i>
	2. <i>Mengenyahkan fikiran negatiif/ simpangi</i>
Right	3. <i>Mensyukuru apa yang dimilikinya / nrima ing pandum</i>
	4. <i>Tidak mendengarkan gosip yang tak menentu/ ana catur mungkur</i>
	1. <i>Mnggunakan bahasa yang positif</i>
	2. <i>Menggunakan bahasa tubuh yang positif</i>
	3. <i>Peduli pada citra diri</i>

Dapat dilihat pengelompokan nilai budaya Jawa yang berkaitan dengan berpikir positif dari pendekatan realitas. Mengapa di nilai budaya Jawa dikompakan kedalam identitas kesuksesan individu pada pendekatan realitas..? , karean dari nilai-nilai budaya Jawa tersebut telah menjadi bagian dari identitas kesuksesan individu melalui 3R ini. Untuk lebih jelasnya yakni sebagai berikut:

1. Tanggungjawab (*Responsibility*)
Merupakan kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhannya tanpa harus merugikan orang lain. Dengan kata lain jika berpikir positif orang Jawa yang diinternalisasikan tersebut maka individu mampu untuk
 - a. *Melihat masalah sebagai tantangan* yang dalam hal ini harus diselesaikan dengan segala resiko yang ia tanggung atas pilikhannya untuk mencapai kebutuhan hidupnya.
 - b. *Pikiran terbuka untuk menerima saran dan ide/ tinarbuka* akan

membuat individu tersebut berusaha menerima semua konsekuensi dalam pengambilan keputusannya.

c. *Tidak membuat alasan tetapi harus bertindak/ dilakonidengan adanya tindakan akan menjadi wujud tanggung jawab individu dalam pencapaian kesuksesan yang menjadi pilihannya.*

2. Kenyataan (*Reality*)

Merupakan kenyataan yang akan menjadi tantangan bagi individu untuk memenuhi kebutuhannya. Setiap individu harus memahami bahwa ada dunia nyata, dimana mereka harus memenuhi kebutuhan-kebutuhan dalam rangka mengatasi masalahnya. Realita yang dimaksud adalah sesuatu yang tersusun dari kenyataan yang ada dan apa adanya. Dengan kata lain jika berpikir positif orang Jawa yang diinternalisasikan tersebut maka individu mampu untuk :

a. *Menikmati hidupnya/ ikhlas menerima keadaan yang dianugerahkan untuknya tanpa ada rasa mengeluh dan pasrah*

b. *Mengenyahkan fikiran negatiif/ simpangi.* Melalui hal ini maka seorang individu akan menerima kenyataan dan lebih beranggapan positif dengan realita yang di alaminya saat ini.

c. *Mensyukuru apa yang dimilikinya / nrima ing pandum* dimanandengan adanya rasa syukur terhadap apa yang ada berarti individu mampu untuk berfikir positif tentang keadaannya yang telah dikkarunia-kan terhadapnya.

d. *Tidak mendengarkan gosip yang tak menentu/ ana catur mungkur* merupakan tindakan yang nyata dalam menghindari hal negative masuk kedalam pikiran individu,

sehingga individu akan terjadi dalam pikiran yang positif .

3. Kebenaran (*Right*)

Merupakan ukuran atau norma-norma yang diterima secara umum, sehingga tingkah laku dapat diperbandingkan. Individu yang melakukan hal ini mampu mengevaluasi diri sendiri bila melakukan sesuatu melalui perbandingan tersebut ia merasa nyaman bila mampu bertingkah laku dalam tata cara yang diterima secara umum. Dengan kata lain jika berpikir positif orang Jawa yang diinternalisasikan tersebut maka individu mampu untuk:

a. *Menggunakan bahasa yang positif,* sebabkalimat-kalimat yang mengandung optimism yang memberikan penguatan dalam diri. Dalam bersosialisasi bahasa yang baik dan positif sangat mempengaruhi dari persepsi atau pikiran individu. Bahasa atau tutur kata yang baik menandakan orang tersebut mampu untuk berpikir positif dan bertingahlaku sebagai suatu evaluasi diri terhadap lingkungan.

b. *Menggunakan bahasa tubuh yang positif* dimana tergambar dengan adanya tingahlaku yang di perbuat pada saat bersosialisasi maupun beraktifitas. Bahasa tubuh yang baik akan menggambarkan seorang individu memiliki pikiran yang positif dalam bertingahlaku lasaknya dalam budaya jawa dapat di keatui dengan Bahasa *sopansantun tindaktanduk*, maksudnya baik perbuatan dan tingkahlaku yang mencakup verbal maupun nonverbal.

c. *Peduli pada citra diri* merupakan hal yang penting dalam tampilan setiap individu yang memiliki pikiran yang positif, sebab tampilan yang baik akan mencerminkan pandangan yang positif di lingkungan sebagai

penyesuaian terhadap norma dan nilai yang berlaku.

Dengan internaisasi tersebut dapat dilihat antara pendekatan realitas dan nilai-nilai budaya Jawa sangat berketerkaitan erat dalam penyesuaian kultur budaya dan masyarakat terhadap individu.

Sesuai dengan asumsi bermasalah dalam pendekatan realitas Galasser (dalam Fall: 2017) dimana individu akan ketika ketidaksesuaian terjadi pada dirinya maka ia akan melibatkan memilih satu bentuk rasa sakit untuk menghindari bentuk rasa sakit yang lebih besar. Dengan kata lain simptom-simptom negatif yang selalu ada dalam pribadi yang tidak sehat akan selalu muncul dan mengakibatkan kecanduan negatif, dimana individu mengulang-ulang perilaku yang tidak efektif dan destruktif dalam memenuhi kebutuhan dasarnya. Dengan pemahaman dan pengajaran yang membawa individu menyadari tentang keadaan yang di alaminya saat ini merupakan suatu tindakan yang sangat penting, dengan adanya pendekatan realitas berbasis budaya Jawa yakni sesuai dengan 3R dalam maka untuk mereduksi pikiran negative remaja sebagai berikut:

1. Tanggungjawab (*Responsibility*)

Merupakan kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhannya tanpa harus merugikan orang lain. Dalam berpikir orang Jawa terdapat pikiran-pikiran yang harus selalu ada jika individu tersebut ingin terhindar dari pikiran yang negatif.

a. *Melihat masalah sebagai tantangan* yang dalam hal ini harus diselesaikan dengan segala resiko yang ia tanggung atas pilihannya untuk mencapai kebutuhan hidupnya. Maka dalam pribadi yang berpikiran negatif seperti selalu memikirkan masalah dan tidak bisa berpindah dari masalah tersebut akan lebih berpikir untuk dapat menyelesaikan

masalahnya dan bertanggungjawab dalam pemilihan keputusan untuk menjadi lebih baik.

b. *Pikiran terbuka untuk menerima saran dan ide/ tinjau* bukaan membuat individu tersebut berusaha menerima semua konsekuensi dalam pengambilan keputusannya yang akan memberikan pengaruh dalam berfikir positif tentang ada yang baru. Maka bagi pribadi yang berpikiran negative lebih banyak menolak pembaharuan dan menerima informasi secara mentah-mentah tanpa difikirkan akan lebih memiliki *pikiran* dalam menyaring atau menyesuaikan pembaharuan atau informasi sehingga individu akan dapat menerima dengan baik dan memilah-milah pembaharuan dan informasi apa yang baik di terimanya guna pencapaian tujuan yang diharapkan.

c. *Tidak membuat alasan tetapi harus bertindak/ dilakon* dengan adanya tindakan akan menjadi wujud tanggung jawab individu dalam pencapaian kesuksesan yang menjadi pilihannya. Maka pribadi yang *berpikir* negative dimana dalam *dirinya tidak memiliki tujuan yang jelas* akan lebih memiliki tindakan atau action yang pasti sesuai dengan perencanaan yang dibuat sebelumnya. Dengan adanya perencanaan tersebut individu akan lebih terarah dalam menjalani kehidupan yang di alaminya sesuai dengan pilihan dan keputusannya.

2. Kenyataan (*Reality*)

Merupakan kenyataan yang akan menjadi tantangan bagi individu untuk memenuhi kebutuhannya. Setiap individu harus memahami bahwa ada dunia nyata, dimana mereka harus

memenuhi kebutuhan-kebutuhan dalam rangka mengatasi masalahnya. Dalam berpikir orang Jawa terdapat pikiran-pikiran yang harus selalu ada jika individu tersebut ingin terhindar dari pikiran yang negatif.

a. *Menikmati hidupnya/ ikhlas* merupakan suatu keadaan hidup yang dianugerahkan untuk individu tanpa ada rasa mengeluh dan pasrah dengan keadaan yang ada. Tetapi berbeda dengan individu yang berfikir negatif dengan keadaannya di mana ia tidak memiliki semangat dalam dirinya, lemah, tidak mau berusaha. Keadaan tersebut dapat disebabkan dengan tidak adanya keikhlasan pada diri dalam melakukan setiap aktifitasnya. Keadaan tersebut akan lebih terjaga bila mana seorang tersebut memiliki pikiran positif untuk selalumendorong dalam memperbaiki tingahlaku yang kurang baik dengan keadaan yang ikhlas untuk menikmati hidupnya dengan keadaan yang ada saat ini dengan proporsional.

b. *Mengenyahkan pikiran negatif/ simpangi*. Melalui hal ini maka seorang individu akan menerima kenyataan dan lebih beranggapan positif dengan realita yang di alaminya saat ini dan dari sinilah individu akan melakukan tindakan yang positif dan bermakna. Tetapi bagi individu yang berpikiran negatif akan melakukan rutinitas yang tidak baik atau negative, di sebabkan selalu adanya anggapan-anggapan pada dirinya yang negative sehingga ia untuk menutupi keadaan itu agar tidak lebih buruk dengan tingahlaku yang negatif. Yang sebenarnya harus diperbaiki agar keadaan tersebut dapat menjadi lebih

baik yaitu dengan mengesampingkan atau menghilangkan pikiran negative dalam dirinya. Dengan begitu ia akan lebih memiliki anggapan dan rutinitas yang lebih baik.

c. *Mensyukuri apa yang dimilikinya / nrima ing pandum* dimanandengan adanya rasa syukur terhadap apa yang ada berarti individu mampu untuk berfikir positif tentang keadaannya yang telah dikkarunia-kan terhadapnya. Maka bagi pribadi yang berpikiran negatif biasanya merasakan minder, tidak percayadiri, tidak mampu meyakini dan menerima diri sendiri. Individu dalam menerima keadaannya dan berfikir positif dengan adanya yang meyakinkan dalam dirinya untuk selalu menerima apa yang diberikan oleh Allah.

d. *Tidak mendengarkan gosip yang tak menentu/ana catur mungkur* merupakan tindakan yang nyata dalam menghindari hal negative masuk kedalam pikiran individu, sehingga individu akan terjaga dalam pikiran yang positif. Berbeda dengan individu yang berpikiran negatif di mana ia selalu memiliki pikiran yang buruk atau negatif terhadap orang lain atau apa yang di lihatnya, sehingga ia lebih suka menjadi promotor dalam suatu perkumpulan yang membahas keburukan suatu objek. Dengan adanya kesadaran dan pencegahan untuk tidak mendengarkan kata-kata yang tak menentu (hoax, gossip) dari dalam diri akan mampu merubah dan memperbaiki suatu anggapan yang baik terhadap suatu objek.

3. Kebenaran (*Right*)

Merupakan ukuran atau norma-norma yang diterima secara umum, sehingga

tingkah laku dapat diperbandingkan. Individu yang melakukan hal ini mampu mengevaluasi diri sendiri bila melakukan sesuatu melalui perbandingan tersebut ia merasa nyaman bila mampu bertingkah laku dalam tata cara yang diterima secara umum. Dengan kata lain jika berpikir positif orang Jawa yang diinternalisasikan tersebut maka individu mampu untuk:

- a. *Menggunakan bahasa yang positif*, Kalimat-kalimat yang mengandung optimism yang memberikan penguatan dalam diri. Bagi individu yang berfikiran negative biasanya ia kurang dalam berkomunikasi, tidak bisa menyesuaikan dengan lingkungan, pendiam. Dengan adanya suatu pengungkapan dan akajan dalam suatu Bahasa yang positif, maka individu kan memiliki suatu kesadaran dalam merubah pola pikir yang pasif untuk melajar untuk lebih aktif baik dalam pola pikirnya aupun dalam tingkahlaku yang lebihbermanfaat. Dengan inilah individu akan dapat menyesuaikan norma dan nilai sesuai dengan apa yang di pilihnya dan bertanggungjawab atas pilihannya.
- b. *Menggunakan bahasa tubuh yang positif* dimana tergambar dengan adanya tingahlaku yang di perbuat pada saat bersosialisasi maupun beraktifitas. Berbeda dengan individu yang berfikiran negatif biasanya ia *sulit dalam bersosialisasi dan bergaul* sehingga individu mengalami kebingungan dalam menyesuaikan dirinya dengan oranglain. Dengan adanya suaru
- c. *Peduli pada citra diri* merupakan hal yang penting dalam tampilan setiap individu yang memiliki pikiran yang positif. Berbeda dengan individu yang berfikiran negative, biasanya individu tersebut tidak mementingkan pribadinya dan acuh terhadap penampilannya. Kenapa bida demikian, karena individu tersebut

mengganggu sudah tidak ada yang perhatian terhadapnya, sehingga ia memiliki pandangan buat apa berpenampilan atau memiliki pribadi yang baik jika tidak ada penghargaan dari orang lain. Keadaan tersebut dapat di berikan pemahaman dan motivasi untuk menyadarkan dari anggapan atau pikiran neegatifnya dengan sehingga individu tersebut mampu mengerti dan pahan apa yang harus di lakukan dan di perbuat untuk memperbaiki citra pada dirinya.

SIMPULAN

Pendekatan realitas merupakan salah satu pendekatan konseling yang menekankan pada saat ini dan berlandaskan pada teori pilihan sebab dengan adanya realita yang terjadi pada diri individu saat ini akan meberikan suatu pilihan dalam dirinya untuk bagaimana caranya dapat menyikapi dan menyelesaikan permasalahan yang di alaminya dengan suatu tanggungjawab danyang penuh dengan konsekuensi sesuai keputusan yang telah dipilihnya.

Adanya kultur yang terdapat pada setiap daerah di Indonesia merupakan suatu hal yang memang unik dan menjadi dasar bagi pribadi sebagai unuk selalu patuh mentaati nilai-nilai dan norma yang ada dalam lingkup masyarakat Indonesia. Nilai-nilai yang tersebut banyak digunakan dalam penyesuaian tingkahlaku individu. Seperti pada nilai budaya Jawa yakni berpikir positif orang jawa yang benjadi dasar bagi orang jawa dalam menghargai setiap pribadi dan orang lain.

Pendekatan realitas ini memberikan suatu pemahaan bagi permasalahan yang terjadi pada remaja saat ini. Permasalahan tersebut adalah berfikir negative yang sering membuat remaja menajdi bingung dalam memilih dan mepertanggungjawabkan apa yang dipilih dan menjadi

konsekuensi dalam tindakannya untuk menjadi lebih baik.

Dengan adanya internalisasi antara pendekatan realitas dengan budaya Jawa akan memberikan pengaruh yang baik dan akan memberikan warna tersendiri bagi pembaharuan dalam dunia konseling. Selain itu, dari hasil kajian teori ini terlihat keingkronan antara pendekatan pealitas dengan nilai budaya Jawa yang berkaitan dengan berpikir positif orang Jawa sehingga dapat menjadikan sarana dalam penelitian lebih lanjut. Sebab dalam pendekatai ini dapat mempengaruhi adanya suatu dampak yang positif dalam implementasi pedengatan realitas yang berbasis budaya Jawa yakni berpikir positif orang Jawa dapat

DAFTAR PUSTAKA

Rujukan dari buku teks

A.T., Andi Mappiare. 2006. Kamus Istilah Konseling dan Terapi. Jakarta : Rajawali Pers.

Arifin, Yanuar. 2011. 100% bisa Selalu Berpikir Positif. Jogjakarta:DIVA Press

Corey, Gerald. 2013. Theory and Practice of counseling and Psychotherapy (9th editon). Colifornia: Brooks/cole.

Endraswara. Suardi. 2016. Berfikir Positif Orang Jawa. Yogyakarta: Narasi

Fall, K.A., Holden, & J.M., Marquis, A. 2017. Theoretical Models of Counseling and Psychotherapy (3rd edition). New York: Routledge.

Rujukan dari buku terjemahan

Elfiky, Ibrahim. 2009. *Terapi Berfikir Positif. (terjemahan dari Quwwat al-tafkir)* Jakarta. : Zaman.

Rujukan dari skripsi/tesis/desertasi

Rahmawati, I. L. (2012). *Pengaruh Strategi Thought Stopping Terhadap Pikiran Negatif Siswa*

Menghadapi Mata Pelajaran Matematika. (Tesis Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya)

Rujukan dari jurnal:

Junaidi, K. 2017. *Pemberdayaan Nilai-Nilai Institusi Dan Holistic Education Kajian Kontribusi Pemimpin Pendidikan Terhadap Gerakan Revolusi Mental: MUADDIB.* Vol.07 No.01 Januari-Juli.

Siti Seriwati, (2017). *Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Di Sekolah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, Volume 3, Nomor 2. <http://ojs.uniska.ac.id/index.php/BKA>.

Siti Seriwati, (2016). *Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Disipin Belajar Peserta Didik SMA: Jurnal Bimbingan dan Konseling.*

Ulker, T. G., Akdoğan, T. A., Turkum, S. 2017. *The Process of Group Counseling Based on Reality Therapy Applied to the Parents of Children with Disabilities: International Journal of Early Childhood Special Education (INT-JECSE)*, 9(2). 81-98. DOI: 10.20489/intjecse.368465