

Teknik *mawas diri* dalam konseling *kawruh jiwa* sebagai alternatif pelaksanaan konseling

Juwita Finayanti
FKIP, Universitas PGRI Madiun, Madiun
juwita92@gmail.com

Kata Kunci / Keywords:	Abstrak / <i>Abstrac</i> :
<i>Counseling competence, Kawruh Jiwa Counseling, Mawas Diri Technique.</i>	<i>Counseling competence is a set of abilities that are absolutely possessed by someone who has a counselor profession. With counseling services the counselor can assist students in depth and comprehensively with the problems experienced by students. Adequate counseling competencies will encourage the creation of quality counseling services. Counseling practices carried out by counselors in helping students usually use approaches that have been mastered and match the problems faced by students. One of the counseling that is based on Indonesian culture is Counseling Kawruh Jiwa. In Kawruh Jiwa according to Ki Ageng Suryomentaram, one needs to know himself to find happiness and peace of mind and soul. Through the techniques that exist in Kawruh Jiwa, namely Mawas Diri technique or the Self-Mindfulness technique, one can practice to be able to see the shortcomings in him. So that someone is not easy to blame others</i>
Kompetensi Konseling, Konseling <i>Kawruh Jiwa</i> , Teknik <i>Mawas Diri</i>	Kompetensi konseling merupakan seperangkat kemampuan yang mutlak dimiliki oleh seseorang yang memiliki profesi konselor. Dengan layanan konseling maka konselor dapat membantu siswa secara mendalam dan komprehensif terhadap masalah yang dialami siswa. Kompetensi konseling yang memadai akan mendorong terciptanya pelayanan konseling berkualitas. Praktik konseling yang dilaksanakan oleh konselor dalam membantu siswa biasanya menggunakan pendekatan-pendekatan yang telah dikuasai dan cocok dengan permasalahan yang di hadapi siswa. Salah satu konseling yang berlatar budaya Indonesia adalah Konseling <i>Kawruh Jiwa</i> . Dalam <i>Kawruh Jiwa</i> menurut Ki Ageng Suryomentaram, seseorang perlu untuk mengetahui dirinya sendiri agar menemukan kebahagiaan dan ketenangan jiwa dan batin. Melalui teknik yang ada pada <i>Kawruh Jiwa</i> yakni teknik <i>Mawas Diri</i> , seseorang dapat berlatih untuk mampu melihat kekurangan pada dirinya. Sehingga seseorang tidak mudah menyalahkan orang lain.

PENDAHULUAN

Pelayanan Bimbingan dan Konseling yang memegang peran penting dan bagian integral adalah layanan konseling. Proses konseling merupakan bentuk bantuan konselor kepada konseli agar konseli dapat memecahkan masalahnya, merubah pemikiran, sikap dan perilaku ke arah yang lebih baik. Keberhasilan pelaksanaan layanan konseling akan mengacu pada sejauh mana konseling yang diberikan mampu membuahkan perubahan terapeutik pada konseli-konseli yang datang pada konselor yang sedang praktik (Wampold, 2001).

Keberhasilan konseling berkaitan dengan pendekatan konseling yang dipakai oleh konselor. Perlu adanya pendekatan konseling berbasis budaya nusantara. Jika dilihat dari unsur budaya, pendekatan konseling dari negara barat terkesan mengandung unsur-unsur sekularisme, yang di Indonesia hal itu kurang sesuai dengan filsafat bangsa Indonesia berdasarkan Pancasila dan kehidupan keberagaman yang cukup kuat (Prayitno, 1998).

Selama ini pendekatan konseling yang dipakai di Indonesia adalah konseling dari Barat. Konseling dari Barat memiliki perbedaan budaya dengan budaya di Indonesia. Perlu adanya kesadaran, utamanya pengampu Bimbingan dan Konseling, bahwa konseling *indigenous* adalah sebuah keharusan di sebuah negara dengan kemajemukan budaya yang tinggi seperti Indonesia. Konseling *Kawruh Jiwa* menjadi alternatif solusi terhadap kebutuhan konseling khas budaya Indonesia, khususnya budaya Jawa yang merupakan buah pemikiran Ki Ageng Suryomentaram.

Ki Ageng Suryomentaram sendiri merupakan seorang pangeran dari Keraton Yogyakarta. Putra dari Raja Hamengkubuwono VII dengan Bendoro Raden Ayu Retnomandojo. Seperti anak raja lainnya, beliau belajar dan bersekolah di sekolah Belanda. Ki Ageng Suryomentaram memiliki kecerdasan diatas rata-rata sehingga keingintahuannya terhadap banyak sangat tinggi. Banyak bidang ilmu yang Ki Ageng Suryomentaram pelajari, seperti bahasa arab, belanda, dan bidang ilmu lain. Perjalanan hidup Ki Ageng Suryomentaram banyak dihabiskan dengan berkelana. Hingga pada akhirnya Ki Ageng Suryomentaram menemukan *ilmu kawruh jiwa*. Pemikiran dan falsafah-falsafah Ki Ageng Suryomentaram banyak diteliti dan dikembangkan dalam bidang Psikologi dan Konseling.

Konseling *Kawruh Jiwa* berfokus pada rasa. Memposisikan rasa pada hal yang terpenting. Dengan memahami rasa, maka manusia dapat berkomunikasi dengan baik dengan manusia lainnya, sehingga seseorang/individu mampu memahami apa yang dirasakan seseorang/individu lain (Finayanti, 2018). Untuk melatih seseorang/individu mengolah rasa sehingga mampu memahami rasanya sendiri dan rasa orang lain maka di Konseling *Kawruh Jiwa* terdapat teknik yang disebut dengan teknik *mawas diri*.

Teknik *mawas diri* merupakan suatu cara yang digunakan untuk memilah rasa sendiri dengan rasa orang lain untuk meningkatkan kemampuan menghayati rasa orang lain. Dalam melatih keterampilan mawas diri, individu dapat berkonsentrasi untuk latihan bertindak secara proporsional dalam pengertian *sabutuhe*, *saperlune*, *sacukupe*, *samestine*, *sakepenake* dan *sabenere* (sesuai kebutuhan, sesuai keperluan, secukupnya, semestinya, seandainya dan sebenarnya). *Sabutuhe*, *saperlune* dan *sacukupe* artinya dapat membatasi kebutuhan hidupnya untuk tidak sampai berlebihan (Langensari & Irawan, 2016).

Mawas diri dapat menjadi jalan yang benar menuju ke pemahaman diri, pengarahan diri, serta akhirnya penyadaran diri. *Mawas diri* merupakan cara yang memungkinkan individu untuk memahami diri sendiri, seperti kemampuan dan kelemahan diri sendiri. Dalam *mawas diri* ada usaha penjernihan pikiran yang akan memungkinkan seseorang terhindar dari merasa paling benar (*penganggep bener*) yang akan membela diri sendiri sebagai paling benar. Dengan mawas diri, individu akan menjadi bahagia dan sejahtera.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hakikat *Mawas Diri*

Mawas diri merupakan *mindfulness* dalam memahami hakekat dan keadaan diri yang membuat seseorang merasa tenteram. Pemahaman diri dan sikap penuh perhatian merupakan faktor-faktor jiwa yang sehat. *Mawas diri* sering diartikan sebagai evaluasi diri, intropeksi diri atau juga disebut dengan *self-examination*.

Sebelum mengetahui hakikat *mawas diri* lebih lanjut, perlu diketahui faktor-faktor yang dapat menimbulkan penyakit jiwa menurut Ki Ageng Suryomentaram. Bibit penyakit jiwa menurut Ki Ageng Suryomentaram (Suryoemtaram, 1981). Pertama, catatan kramadangsa dari pengalaman-pengalamannya yang kemudian menjadi keinginan-keinginan individu. Kedua, ketika *kramadangsa* menjadikan *semat*, *derajat kramat* sebagai kebutuhan yang wajib dipebuhi maka jika tidak terpenuhi ia akan menderita. Ketiga, *kramadangsa*

sering keliru dalam mencatat rasa-rasa sehingga menyebabkan kekeliruan persepsi dalam diri individu, ini yang sering menimbulkan rasa cemas dan psikosomatis. Keempat, salah menata hati, ketidak tepatan menangkap dan memahami sesuatu permasalahan. Misalnya saat frustrasi dan depresi seseorang cenderung ingin melakukan hal-hal yang dapat membahayakan diri. Kelima, keinginan untuk hidup bahagia selamanya. Padahal hidup didunia ini tidak ada yang merasakan kebahagiaan selamanya. Bahwa hidup ini berisi pengalaman susah dan senang secara bergantian.

Bila merujuk dari Sugiarto (2014) *mawas diri* adalah sebuah metode olah rasa yang dijelaskan oleh Ki Ageng Suryomentaram sebagai cara latihan memilah-milah rasa sendiri dengan rasa orang lain. Bahagia atau tidaknya seseorang muncul dalam perilaku stabil, tenang, dan damai, yang akan menghasilkan sehat jiwa manusia tanpa ciri. Sebaliknya, individu yang selalu menuruti keinginannya sendiri, yaitu catatan-catatan tertentu terutama *semat* (kekayaan), *drajat* (kehormatan), *kramat* (kekuasaan), maka disebut individu *kramadangsa* atau individu yang belum sehat jiwa.

Kemampuan memahami diri sendiri yang tinggi akan membantu individu dalam memecahkan berbagai kesulitan. Pengetahuan tentang diri sendiri dalam budaya jawa disebut "*pengawikan pribadi*". Adanya "*pengawikan pribadi*" ini yang akan membebaskan individu dari kecemasan dan stres (Jatman, 1997).

Dimas (2016) menyatakan kesulitan-kesulitan banyak ditemui orang karena ia tidak mengetahui tentang dirinya sendiri. Pengetahuan tentang diri sendiri ini sama dengan pengetahuan hal jiwa, yang disebut "*Mawas diri/Pengawikan Pribadi*". Untuk bisa melakukan ini diperlukan latihan dengan cara "*srawung*". Dalam *srawung* ini *Kramadangsa* dapat mencari rasa sama antara dirinya dengan diri orang lain. Dalam kehidupan sehari-hari, Ki Ageng Suryomentaram yang tidak lain adalah putra Hamengku Buwono VII, merasa "*ora tau ketemu wong*" (tidak pernah berjumpa dengan manusia), justru karena mereka yang ditemuinya itu tinggal "*subasita*"nya saja, tatakramanya, moralismenya. Dalam "*Pengawikan Pribadi*" ia mengelakkan "*Dudu Aku lan Dudu Kowe*" (bukan saya dan bukan Anda), "*Dudu Kramadangsa*", yakni dengan menemukan "manusia ukuran ke IV". Dalam bahasa masa kini yakni "jati diri" manusia itu. Manusia tanpa ciri itulah yang bakal merasakan hidup bahagia.

Bila berbicara soal manusia tanpa ciri, disini Ki Ageng Suryomentaram mengistilahkan manusia tanpa ciri dengan dimensi ke IV. Ki Ageng Suryomentaram dengan konsep *kramadangsa* menjelaskan struktur kepribadian berisi empat layer dimensi. Pertama yang memuat fungsi fisikal (dimensi I), manusia melalui panca inderanya mencatat (mempersepsi) segala sesuatu yang berhubungan dengan dirinya. Dimensi II, berisi catatan-catatan dari pengalaman hidupnya sejak masa kecil, dapat bersifat menyenangkan dan dapat pula bersifat tidak menyenangkan. Dimensi III, oleh Suryomentaram disebut sebagai *kramadangsa* (si tukang pikir), berupa pertimbangan-pertimbangan rasional.

Selanjutnya, di antara dimensi III dan IV terdapat wilayah yang disebut "jalan simpang tiga", merupakan fungsi dan tingkat pengintegrasian pribadi (Widyarini, 2008). Manusia bertindak didasari catatan-catatan pengalaman hidupnya. Pada waktu rasa (emosi/afek) muncul dari catatan seseorang, maka ia dihadapkan pada pilihan antara mengikuti catatan atau tidak (bertindak emosional-impulsif atau berpikir rasional-reflektif). Pilihan mengikuti catatan berarti menuju ke arah *rasa kramadangsa* yang dilekati oleh sifat egoistik. Pilihan tidak mengikuti catatan berarti menuju ke arah *manusia tanpa ciri* yang merupakan kesadaran yang lebih universal dan bersifat altruistik (dimensi IV). Faktor yang menentukan individu lebih memilih jurusan *kramadangsa* atau *manusia tanpa ciri* adalah keberhasilan individu dalam mengolah rasa yang disebut mawas diri.

Bila tanggapan rasa suka dan benci dalam pergaulan itu tidak kita ketahui, maka ia menjadi patokan atau ukuran untuk menetapkan baik-buruknya, benar-salahnya pihak yang kita ajak bergaul. Orang itu kita anggap baik karena menguntungkan kita sehingga kita

menyukainya. Atau kita menganggapnya buruk karena ia merugikan kita sehingga kita membencinya (Suryomentaram, 1986).

Teknik *Mawas Diri*

Penerapan teknik pada konseling individu ternyata mampu memberikan perubahan pada konseli. Contoh pada individu yang pasif, kurang cerdas dan tidak berdaya diberikan teknik pada konseling menjadi cenderung direktif (Marhamah, 2015). Konseling *indegenous* menggunakan sistem pengetahuan dan praktek dari kearifan lokal, tidak mengabaikan kemungkinan mengadopsi prinsip-prinsip dan konsep pada teknik konselingnya. Untuk memahami individu mengacu dari pengetahuan, nilai dan perilaku dari budayanya.

Salah satu teknik pada konseling *kawruh jiwa* adalah *mawas diri* (Finayanti, 2018). Teknik mawas diri digunakan sebagai alat untuk melatih diri agar mampu melihat kekurangan, cela, cacat pada dirinya sehingga tidak mudah menyalahkan orang lain jika timbul suatu permasalahan. Konseli diharapkan dapat melihat kekurangan yang ada pada dirinya dan segera mengoreksinya sehingga tidak muncul perasaan diri selalu benar dan menyalahkan orang lain. teknik mawas diri memiliki beberapa tahapan, untuk dapat melaksanakan teknik mawas diri berikut urutan langkahnya :

- Meneliti *Pethukan Rasa*
 Langkah pertama meneliti *pethukan* (bertemu) rasa suka dan benci yang ada pada diri sendiri. Konselor membantu konseli mengkaji rasa suka dan benci terhadap dirinya sendiri dan orang lain. Memahami bahwa rasa benci dan suka merupakan bentuk sewenang-wenangan diri. Jika sudah memahami bentuk rasa suka dan benci akan memudahkan konseli berinteraksi dengan orang lain.
- Membangun Kesadaran
 Membangun kesadaran itu melibatkan diri sendiri dan orang lain. Dengan cara mencari rasa sama antara diri sendiri dan orang lain sehingga lahir rasa damai. Konselor membantu konseli untuk menemukan kesadaran melalui hasil pengkajian *pethukan rasa*. Keterampilan dalam menghayati rasa orang lain akan membuat konseli berfikir dua kali sebelum mengambil tindakan.

Berikut merupakan tahap-tahap konselor dalam melaksanakan konseling dengan menggunakan teknik mawas diri. Terdapat tiga tahap dalam melaksanakan teknik mawas diri, diantaranya :

Tabel 1. Tahap-tahap Teknik *Mawas Diri*

No	Langkah Tahap	Langkah Spesifik Tahap
1.	<i>Pethukan Rasa</i>	Konselor dan konseli bersama-sama mengidentifikasi rasa suka dan benci yang dirasakan konseli
		Konselor mengajak konseli mengkaji dan memahami rasa suka dan benci terhadap orang lain.
2.	Membangun Kesadaran	Konselor menyadarkan konseli bahwa bentuk kesewenangan diri berasal rasa suka dan benci.
		Konselor menjelaskan kepada konseli cara mencari <i>rasa sama</i> dengan orang lain, yakni dengan berkomunikasi yang menghasilkan <i>rasa sama</i> (saling memahami).
3.	Mengambil Tindakan	Konseli mengambil tindakan atas apa yang telah dipahami dalam tahap kesadaran. Konseli mengambil tindakan-tindakan baru hasil dari kesadaran yang dibangun selama proses konseling

Pratisti dan Prihartanti (2012) menambahkan bahwa keterampilan melakukan *mawas diri* harus dilatih setahap demi setahap dan kualitas *mawas diri* seseorang akan semakin meningkat seiring dengan kualitas kesadaran yang semakin tinggi.

Ketika individu berhasil melakukan *mawas diri*, individu tersebut akan tumbuh menuju dimensi ke IV atau dimensi manusia *tanpa tenger*. Manusia dengan jiwa yang sehat, sejahtera dan bahagia. Manusia tanpa tenger telah terbebas dari perilaku *ngoyo*, *ngongso* (memaksakan diri) untuk menuruti *semat* (kekayaan), *drajat* (kehormatan), dan *kramat* (kekuasaan).

SIMPULAN

Pelayanan Bimbingan dan Konseling khususnya layanan konseling merupakan bagian sangat penting dan utama, biasanya disebut jantung Bimbingan dan Konseling. Keberhasilan konseling berkaitan dengan pendekatan yang dipilih konselor selama proses konseling. Selama ini pendekatan konseling yang dipakai di Indonesia adalah konseling dari Barat. Konseling dari Barat memiliki perbedaan budaya dengan budaya di Indonesia. Untuk itu perlu adanya pengembangan konseling berbasis budaya Nusantara.

Nilai-nilai budaya Nusantara yang banyak diramu oleh para peneliti menjadi pendekatan konseling *indigenous* salah satunya adalah *kawruh jiwa* dari Ki Ageng Suryomentaram. Beliau merupakan sosok *significant other* dari budaya Jawa. Nilai-nilai diajarkan seperti *mawas diri* dapat dijadikan teknik konseling pada konseling *kawruh jiwa*. Dibalik kebibadian Ki Ageng Suryomentaram yang sangat sederhana, lahir sesuatu yang amat berharga bagi kebudayaan dan tata cara berkehidupan bagi bangsa Indonesia. *Kawruh jiwa* merupakan warisan yang sangat luhur yang ditinggalkan oleh Ki Ageng Suryomentaram.

Di dalam *kawruh jiwa* sebenarnya bukan hanya mengungkapkan cara hidup bahagia untuk orang Jawa. Dalam uraian-uraiannya Ki Ageng Suryomentaram selalu mendasarkan diri pada rasa manusia. Rasa bebas yang di istilahkan Ki Ageng Suryomentaram dapat dimaknai bahwa seseorang dapat melihat keadaan sejati (hal sesungguhnya dari apa yang dialami saat itu). Gambaran mengenai perhatian terpusat tersebut dimaknai juga dengan hadir sepenuhnya. Perhatian terpusat atau hadir sepenuhnya seperti itu akan sanggup menghalau negatifitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Dimas, H. S. (2016). *Nilai Kawruh jiwa dalam Konseling : Kajian Hermeneutika Gardamerian Menggunakan Kerangka Kerja Berfikir Gerald Corey*. (Tesis tidak diterbitkan) : UM
- Finayanti, J. (2018). Teknik *Ngudari Reribed* untuk Mengarahkan *Meaning of life*. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, & Pengembangan*. Vol.3 , No.9
- Langensari & Irawan. (2017). *Mawas Diri Kawruh Jiwa Sebagai Teknik Psikoterapi Untuk Mengurangi Bullying Pada Siswa*. Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling. Vo.1 , No.1
- Maramah, S & Awalya, A. (2015). Indigenous Konseling (Studi Pemikiran Kearifan Lokal Ki Ageng Suryomentaram Dalam Kawruh Jiwa). *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 4 (2), Hal.100-108
- Pratisti & Prihartanti, (2012). *Konsep Mawas Diri Suryomentaram Dengan Regulasi Emosi*. E-Jurnal Gama Jop. 121 (2)
- Prayitno. (1998). *Konseling Pancawaskita*. (Online). (<http://labkonselingumk.blogspot.com/2012/09/konseling-pancawaskita.html#comment-form>), diakses 23 Juni 2019.
- Prihartanti, N. (2008). Mencapai Kebahagiaan Bersama dalam Masyarakat Majemuk. *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 16, No.1

- Sugiarto, R. (2014). *Psikologi Raos: Sainifikasi Kawruh jiwa Ki Ageng Suryomentaram*. Yogyakarta: Pustaka Ifada.
- Suryomentaram, Ki. A. (1986). *Ajaran-ajaran Ki Ageng Suryomentaram Jilid 1*. Jakarta : PT. Idayu Press
- Wampold, E. B. (2001). *The Great Psychotherapy Debate: Models, Methods, and Findings*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Widyarini, N. (2008). Kawruh Jiwa Suryomentaram: Konsep Emik atau Etik. *Buletin Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*. Vol. 16, No. 1