

Meningkatkan *self-acceptance* (penerimaan diri) dengan Konseling Realita berbasis Budaya Jawa

Rieny Kharisma Putri
Pascasarjana Universitas Negeri Semarang
rienysmeecc@gmail.com

Kata Kunci/ Keywords

Penerimaan diri, *self acceptance*, konseling realita, budaya jawa

Abstrak/ Abstract

Self-acceptance merupakan satu diantara faktor yang penting dalam mencapai kebahagiaan. Baik itu merupakan penerimaan diri sendiri maupun penerimaan sosial. Penerimaan diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengakui kenyataan diri secara apa adanya termasuk juga menerima semua pengalaman hidup, sejarah hidup, latar belakang hidup, dan lingkungan pergaulan. Namun di balik semua itu, banyak manusia yang masih belum mencapai identitas dirinya, yang berakhir dengan tidak dapat menerima dirinya sendiri. Tujuan penggunaan konseling realita berbasis budaya jawa guna meningkatkan penerimaan diri. Konseling realita digunakan untuk mengubah konsep diri yang negatif menjadi konsep diri positif, dengan perubahan tingkah laku yang lebih bertanggung jawab, merencanakan dan melakukan tindakan tindakan tersebut. Penggunaan terapi realitas berfokus kepada tingkah laku seseorang yang ditampilkan individu. Seperti halnya yang ditampilkan di atas mengenai perilaku penerimaan diri yang rendah. Pada pelaksanaannya konseling realitas ini berupaya untuk memasukan unsur-unsur budaya dalam teknik pelaksanaannya. Yakni memasukan unsur budaya jawa di dalam setiap tahapan teknik pelaksanaan konseling realita. Penggunaan budaya jawa dalam hal ini yaitu Sapa gawe bakal nganggo (yang membuat, dia akan menanggungnya) dan Nrimo ing Pandum (Sikap menerima). Budaya jawa ini digunakan meningkatkan penerimaan diri adalah bagaimana budaya jawa itu dapat meningkatkan penerimaan dirinya atas kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya.

Self-acceptance is one of the most important factors in achieving happiness. Whether it is self-acceptance and social acceptance. Self-acceptance is a person's ability to acknowledge reality as it is, as well as to receive all life experiences, life history, living background, and social environment. But behind all that, many humans still havent achieved their self-identity, which ends in not accepting themselves. the intersection of the use of reality counseling to improve self-acceptance. Reality counseling is used to transform a negative self-concept into a positive self-concept, by changing behavior that is more responsible, planning and performing the action. The use of reality therapy focuses on the behavior of a person displayed by the individual. Just as the above shows about low self-acceptance behavior. In implementation of reality counseling is trying to include elements of culture in the implementation techniques. Namely incorporate elements of Javanese culture in every stage of the implementation of reality counseling techniques. The use of Javanese culture in this case is Sapa gawe bakal nganggo (which makes, he will bear it) and Nrimo ing Pandum (Acceptance). This Javanese

PENDAHULUAN

Manusia yang baik adalah manusia yang mampu keluar dari setiap permasalahan hidupnya. Manusia yang mampu menyesuaikan diri dan menerima dengan realitas yang ada dan memiliki identitas adalah manusia yang dapat berkembang dengan baik dan sehat. Untuk membantu manusia keluar dari masalahnya dan memperoleh identitas diperlukan suatu terapi. Di balik semua itu, banyak manusia yang masih belum mencapai identitas dirinya, yang berakhir dengan tidak dapat menerima dirinya sendiri.

Penerimaan diri merupakan satu diantara faktor yang penting dalam mencapai kebahagiaan. Baik itu merupakan penerimaan diri sendiri maupun penerimaan sosial. Penerimaan diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengakui kenyataan diri secara apa adanya termasuk juga menerima semua pengalaman hidup, sejarah hidup, latar belakang hidup, dan lingkungan pergaulan. Seperti yang disampaikan oleh Hurlock (2006:434), "Penerimaan diri merupakan kemampuan tingkat dimana individu benar-benar mempertimbangkan karakteristik pribadinya dan mau hidup dengan karakteristik tersebut. Penerimaan diri sangat karena dengan memiliki kesadaran untuk bisa menerima dan memahami diri, maka anak akan dapat mengenali dirinya dan mempunyai keinginan untuk mengembangkan dirinya.

Dalam Hurlock (2006) mengatakan bahwa Seseorang yang dapat menerima dirinya mempunyai penilaian yang realistik terhadap potensi-potensi yang ada pada dirinya disertai dengan penilaian yang positif akan harga dirinya. Dalam

hubungan sosial sedikit sulit dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru serta membangun hubungan positif dengan teman sebaya, guru, dan lingkungan masyarakat yang ditemuinya. Biasanya mereka juga menunjukkan gejala sikap rendah dalam penerimaan diri. Sering terlihat menyendiri, malu, minder, kurang berani dalam mengungkapkan pendapat dan terlihat kurang begitu bisa berinteraksi di kelas.

Pernyataan di atas di dukung oleh beberapa hasil penelitian yang membahas tentang keterkaitan penerimaan diri anak tuna daksa. Rahayu dan Sri Muliati (2010) dalam penelitiannya mengatakan bahwa penerimaan diri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebermaknaan hidup. Penelitian yang lain juga mengatakan penerimaan diri yang tinggi akan membantu subjek lebih mengenali diri sendiri dan subjek semakin paham akan proses-proses psikologis yang terjadi pada dirinya yang disusun secara bertahap intensitas dan kualitasnya.

Pernyataan tersebut diperkuat oleh pendapat Hurlock (2006), yang mengatakan bahwa "semakin baik seseorang dapat menerima dirinya, maka akan semakin baik pula penyesuaian diri dan sosialnya". Bila penerimaan diri sudah diyakini maka akan lapang dada dan senang hati dalam menerima diri dan berinteraksi dengan orang lain.

Sehingga diperlukanlah konsep diri positif dalam membentuk penerimaan diri yang tinggi. Disinilah titik temu penggunaan konseling realita guna meningkatkan penerimaan diri. Konseling realita digunakan untuk mengubah konsep diri yang negatif menjadi konsep diri positif, dengan pengubahan tingkah laku

yang lebih bertanggung jawab, merencanakan dan melakukan tindakan tersebut. Penggunaan terapi realitas berfokus kepada tingkah laku seseorang yang ditampilkan individu. Seperti halnya yang ditampilkan di atas mengenai perilaku penerimaan diri yang rendah.

Dikatakan dalam terapi realitas, manusia dapat menentukan dan memilih tingkah lakunya sendiri. Berarti setiap individu harus bertanggung jawab dan bersedia menerima konsekuensi dari tingkah lakunya. Bertanggung jawab disini maksudnya bukan hanya pada yang dilakukan melainkan juga pada apa yang dipikirkannya. Dipilihnya terapi realitas dalam menangani masalah penerimaan diri dikarenakan, konseling realita itu menangani masalah identitas kegagalan. Identitas kegagalan yang di maksud dalam konseling ini yaitu : keterasingan, penolakan diri dan irrasional, perilaku yang kaku, tidak objektif, lemah, tidak bertanggung jawab, kurang percaya diri dan menolak kenyataan. Demikian halnya dengan penerimaan diri. , Menurut Latipun (2015), Seseorang dikatakan kurang menerima diri salah satunya adalah kurang percaya diri (rendah diri), dan menolak kenyataan. Disitulah titik temu dalam penggunaan konseling realita. Pada pelaksanaannya konseling realitas ini berupaya untuk memasukan unsur-unsur budaya dalam teknik pelaksanaannya.

Neukrug (2012) menyatakan bahwa budaya diekspresikan melalui nilai bersama, kebiasaan, norma-norma perilaku, simbol, artefak, bahasa, dan adat istiadat. Liliweri (2005) menyatakan bahwa budaya terdiri dari pengetahuan, kepercayaan, kesenian, moral, hukum, adat istiadat dan ketrampilan lainnya serta kebiasaan yang diperoleh manusia sebagai anggota masyarakat. Dengan demikian

budaya Jawa dapat diartikan sebagai sekumpulan sikap, nilai, keyakinan, dan perilaku yang dimiliki bersama oleh sekelompok orang Jawa, yang dikomunikasikan dari generasi ke generasi lewat bahasa atau beberapa sarana komunikasi lainnya.

Dalam artikel ini akan memasukan unsur budaya jawa di dalam setiap tahapan teknik pelaksanaan konseling realita. Penggunaan budaya jawa dalam hal ini yaitu *Sapa gawe bakal nganggo* (yang membuat, dia akan menanggunginya) dan *Nrimo ing Pandum* (Sikap menerima). Budaya jawa ini digunakan meningkatkan penerimaan diri adalah bagaimana budaya jawa itu dapat meningkatkan penerimaan dirinya atas kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya. Yaitu dengan mengajak bersikap sabar, lapang dada, dan bijak serta bertanggung jawab dalam menempatkan kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya sesuai kemampuan yang dipahami dari dirinya. Diharapkan seseorang yang dapat menerima dirinya mempunyai penilaian yang realistik terhadap potensi-potensi yang ada pada dirinya disertai dengan penilaian yang positif akan harga dirinya, serta mampu menerima kekurangan yang ada dalam dirinya.

Ellis (dalam Richard et al., 2011) konsep penerimaan diri disebut *Unconditional Self-Acceptance (USA)*. USA yang timbul dari penilaian individu terhadap dirinya. Individu sepenuhnya sebagai pribadi yang unik dan tunggal bahwa individu selalu memiliki nilai untuk dirinya sendiri selama individu masih hidup, hanya nilai intrinsiknya atau nilai diri dan tidak tergantung dengan cara apapun pada nilainya ekstrinsik atau layak untuk orang lain. Individu dengan penerimaan diri tanpa syarat cenderung menerima kritik dan tidak merasa cemas

terhadap apa yang individu tampilkan tanpa meminta persetujuan orang lain.

Ellis (dalam Bernard et al., 2013), merumuskan penerimaan diri sebagai berikut:

- 1) Individu sepenuhnya dan tak bersyarat menerima diri baik ketika individu mampu berperilaku cerdas, tepat dan sempurna atau tidak, baik orang lain mengakui, menghargai dan mencintai atau tidak.
- 2) Individu adalah manusia yang rentan berbuat salah, dan memiliki kekurangan. Individu akan melakukan introspeksi terhadap kesalahan yang diperbuat.
- 3) Individu tidak memberi penilaian negatif atau positif harga diri secara menyeluruh.
- 4) Individu adalah pribadi yang berharga hanya karena individu ada di dunia meskipun individu melakukan kesalahan.

Bernad et., al (2013) penerimaan diri kaitannya dengan kekuatan karakter sebagai kualitas khusus individu yang relatif tetap stabil dari waktu ke waktu dalam berbagai situasi anak muda memiliki:

- 1) Kesadaran dan apresiasi diri terhadap karakter positif yang dimiliki dan mengembangkan potensi-potensi seperti kepribadian, bakat, keluarga, agama, karakteristik budaya.
- 2) Ketika peristiwa negatif terjadi (kurang sukses, kritik, penolakan dari orang lain) atau individu terlibat dalam perilaku negatif, individu merasa bangga atas dirinya dan menerima diri secara tidak bersyarat, serta individu tidak menilai nilai diri dan harga diri secara negatif.

Ellis (dalam Bernard, 2013), mengungkapkan bahwa individu yang tidak mampu menerima diri karena

memiliki kepercayaan-kepercayaan irasional mengenai diri yang digunakan individu untuk mendefinisikan dirinya secara global.

Menurut Bernard (2013), penerimaan diri memunculkan emosi positif, hubungan negatif yang memuaskan, memampukan individu melakukan penyesuaian terhadap peristiwa negatif. Individu terbuka terhadap pengalaman hidup sehingga pemahaman individu semakin meningkat. Menurut Ellis (dalam Bernad, 2013), penerimaan diri dapat membebaskan individu dari kecemasan, depresi, dan menuntun individu menjelajahi hal baru yang membawa individu menikmati hidup dalam kebahagiaan yang besar.

Budaya Jawa adalah budaya yang memiliki peran penting dalam budaya Indonesia. Budaya Jawa memiliki kearifan lokal. Kearifan lokal mengandung semua aspek kehidupan budaya Jawa. Haryati Soebadio berpendapat bahwa pengetahuan lokal adalah identitas / kepribadian yang mengarah pada budaya bangsa yang mampu menyerap dan memproses sesuai sifat dan budaya kemampuan mereka sendiri (Ayatrohaedi, 1986). Menurut Rahyono (2009) pengetahuan lokal adalah kecerdasan manusia yang dimiliki oleh kelompok etnis tertentu yang didapat melalui pengalaman. Nilai-nilai ini akan sangat melekat erat pada masyarakat dan telah terbukti melalui jalan yang panjang, semua keberadaan masyarakat. Nilai budaya Jawa dapat dilihat melalui etika atau lebih Lisan, Cerita Rakyat, lagu rakyat Jawa, mitos, tradisi, kitab suci kuno yang diyakini kebenaran dan banyak hal lainnya mewujudkan nilai-nilai budaya di dalamnya. Dalam konteks pengembangan penerimaan diri, Budaya bisa digunakan sebagai dasar pelaksanaannya. Jadi menanam nilai budaya Jawa akan lebih

mudah tertanam dalam kepribadian mereka.

1) *Sapa gawe bakal nganggo* (yang membuat, dia akan menanggungnya)

Pepatah secara luas berarti siapa saja yang membuat sesuatu yang dia sendiri dapatkan. Artinya, itu siapa saja yang melakukannya, dia sendiri yang akan bertanggung jawab. Jika seseorang melakukannya dengan baik, maka ia akan memakai/menerima kebaikan. Begitu pula jika sebaliknya. Pepatah ini sebenarnya merupakan representasi kepercayaan terhadap hukum karma atau hukum keseimbangan alam. Implementasi bahwa orang tua selalu mengajari anak tentang tanggung jawab. Apa arti tanggung jawab, manfaat dari tanggung jawab dan dampak bila tidak bertanggung jawab. konselor juga memberi contoh cerita kreatif tentang penerapan filosofi di atas. Peribahasa di atas mengajarkan bahwa tindakan seseorang akan kembali kepada orang yang tidak terlihat baik atau buruk. Oleh karena itu peribahasa sangat penting diterapkan pada anak-anak, sehingga anak terbiasa melakukan kebaikan dalam hidupnya, mengetahui bahwa dampaknya akan dan telah dilakukan.

2) *Nrimo ing Pandum* (Sikap menerima)
Arti dari filosofi ini adalah dengan tulus menerima segala kekurangan dari yang telah dilakukan, tidak pernah dikeluhkan. Endraswara (2003) mengatakan bahwa karakter dasar orang Jawa adalah *attitude of receive, attitude of receiving* adalah mengangkat segala sesuatu dengan kesadaran kejiwaan, tanpa merasa *nggrundel* (berbicara tentang ketidaksetujuan/ ketidaksuakaan di belakang). Implementasi nilai tersebut

adalah pendekatan pembelajaran yang berpengalaman. Misalnya, ketika seorang anak menerima hasil ujian sekolah, nilai yang didapat anak merupakan hasil usaha yang telah dilakukan. Dengan cara itu konselor menanamkan nilai filosofi *nrimo ing pandum* bahwa jika Anda ingin mendapatkan hasil maksimal maka harus berusaha sesuai dengan hasil dan target yang diinginkan, juga bila mengajarkan agar tidak kecewa atas hasilnya, namun menerima tulus. Dengan menerapkan filosofi anak-anak tersebut diharapkan bisa memberi dampak positif pada anak. Yang diharapkan anak tersebut bisa menjadi orang yang hanya tunduk kepada Tuhan Yang Maha Esa. Mengingat sifat-sifat ini, itu adalah anak yang hanya percaya pada Tuhan dan tidak bergantung pada selain Tuhan yang akan membentuk orang yang mandiri dan berani serta memiliki keyakinan yang baik

Individu yang tidak dapat memuhi kebutuhannya secara realistis dan telah melanggarnya dengan cara kurang realistis akan mengarah pada kegagalan dalam suatu usahanya. Glasser (1975) konseling realita adalah proses dimana konselor menuntun individu (konseli) dapat menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan mereka.

Prinsip-prinsip konseling realitas diarahkan untuk mencapai keterlibatan yang tepat, benar-benar jujur, hubungan manusia dimana individu pertama kali dalam hidupnya cukup peduli tentang dirinya, tidak hanya menerima dirinya tetapi untuk membantunya memenuhi kebutuhannya di dunia nyata.

Untuk melakukan konseling realita, tidak hanya untuk membantu konseli menerima kebutuhannya di dunia nyata

tetapi kemudian konselor harus lebih lanjut memenuhi kebutuhannya di dunia nyata sehingga individu tidak akan memiliki kecenderungan di masa depan untuk menyangkal keberadaannya. Semua manusia memiliki kebutuhan fisiologis dan psikologis yang sama, orang yang kompeten mungkin menggambarkan kebutuhan berbeda, tetapi tidak ada perselisihan yang serius bahwa dalam semua budaya dan semua derajat manusia memiliki kebutuhan yang sangat penting. Pemenuhan kebutuhan fisiologis untuk makanan, kehangatan, dan sisanya jarang menjadi perhatian konselor. Glasser (1975) menyatakan konselor harus konsentrasi dengan dua kebutuhan psikologis dasar yaitu *the need to love and be loved and the need to feel that we are worthwhile to our selves and to others*.

1) *The need to love and be loved* atau kebutuhan untuk mencintai dan dicintai

Ketika individu tidak dapat memenuhi jumlah kebutuhan individu akan cinta atau membiarkan diri individu untuk dicintai tidak cukup, individu harus melakukan kedua-duanya. Ketika individu tidak dapat memenuhi jumlah kebutuhan akan cinta individu akan gagal, menderita dan bereaksi dengan banyak gejala psikologis seperti kecemasan dan depresi untuk menyelesaikan dari sekitar individu. Sama pentingnya dengan kebutuhan akan cinta adalah kebutuhan untuk merasa bahwa kita berharga baik untuk diri sendiri dan kepada orang lain. Meskipun dua kebutuhan yang terpisah, orang yang mencintai dan dicintai biasanya akan ada seseorang yang dicintai dan memberikan cinta kembali.

2) *The need to feel that we are worthwhile to our selves and to others*.

Kebutuhan untuk merasa bahwa kita berharga untuk diri kita sendiri dan sebagainya lainnya. Tetapi apakah kita dicintai atau tidak untuk menjadi bermanfaat kita harus mempertahankan standar yang memuaskan perilaku. Untuk melakukannya individu harus belajar untuk mengoreksi diri ketika berbuat salah dan memberikan penghargaan diri sendiri ketika melakukan benar. Jika individu tidak mengevaluasi perilaku individu sendiri, atau setelah dievaluasi individu tidak bertindak untuk meningkatkan perilaku, individu tidak akan memenuhi kebutuhan individu untuk menjadi bermanfaat dan individu tidak akan memenuhi kebutuhan menjadi berharga dan individu menderita seperti gagal untuk mencintai dan dicintai.

PEMBAHASAN

Suatu masalah yang berkaitan dengan persoalan budaya adalah bahwa orang mengartikannya secara berlain-lainan atau berbeda. Keberbedaan pemaknaan ini menyebabkan kesulitan dalam mengkonstruksi makna perspektif budaya dalam konseling secara pasti atau benar. Secara riil, konseling berperspektif budaya dapat diartikan secara beragam dan berbeda-beda; sebagaimana keragaman dan perbedaan budaya yang memberi artinya. Efektifitas pelaksanaan konseling, bagi konselor dituntut untuk memiliki kepekaan budaya dan melepaskan diri dari bias-bias budaya, mengerti dan dapat mengapresiasi diversitas budaya, dan memiliki keterampilan- keterampilan yang responsif secara kultural. Yang dalam

artikel ini akan dibahas tentang budaya jawa sebagai dasar konseling realitadalam meningkatkan *self-acceptance*.

Self acceptance atau penerimaan diri memiliki peranan yang penting dalam interaksi sosial karena penerimaan diri dapat membantu seseorang dalam bersosialisasi dengan orang lain. Tanpa *self acceptance*, individu cenderung akan sulit bisa menerima orang lain sehingga akan berpengaruh pada perkembangan aktualisasi dirinya. Dengan penerimaan diri yang baik, individu menjadi lebih menyadari siapa dirinya, apa yang menjadi kekurangannya, apa yang menjadi kelebihanannya yang ini bisa digunakan untuk menghadapi masalah apa yang sedang dihadapinya, dan tuntutan dalam menjalankan perannya di masyarakat.

Meningkatkan *self-acceptance* pada anak dapat dilakukan dengan menggunakan konseling realita dengan basis budaya jawa. Konseling realita memandang *self acceptance* sebagai kondisi yang merupakan bentuk penerimaan individu tentang segala potensi yang dimilikinya, baik itu berupa kelebihan maupun segala kekurangan yang telah melekat pada dirinya sehingga individu tersebut dapat memahami dan menerima dirinya sebagai proses aktualisasi diri. Dalam melakukan konseling realita, konselor sangat memperhatikan aspek-aspek *self acceptance* untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan konselor dalam mengubah penerimaan diri konseli. Hal ini sesuai dengan pandangan budaya jawa tentang penerimaan diri dan tanggung jawab (*Nrimo ing Pandum* dan *Sapa gawe bakal nganggo*).

Dalam pelaksanaannya prosedur yang digunakan dengan langkah atau tahapan konseling realita dengan menerapkan konsep budaya jawa atau pepatah jawa

dalam membantu klien. Sehingga klien dengan mudah dapat lebih memahami maksud dari proses konseling. Dalam menerapkan prosedur konseling realitas, Wubbolding (dalam Corey, 2013) mengembangkan sistem WDEP. Setiap huruf dari WDEP mengacu pada kumpulan strategi: W = wants and needs (keinginan-keinginan dan kebutuhan-kebutuhan), D = directio and doing(arah dan tindakan), E = selft evaluation (evaluasi diri), dan P = planning (perencanaan).

1) Pengembangan keterlibatan

Dalam tahap ini konselor mengembangkan kondisi fasilitatif konseling, sehingga klien terlibat dan mengungkapkan apa yang dirasakan dalam proses konseling. Konselor mengembangkan rasa ketertarikan kepada klien dalam upaya memberikan sara nyaman dan empati, terkait untuk meningkatkan *self-acceptance* pada klien.

2) Eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi (*want and needs*)

Dalam tahap eksplorasi keinginan, kebutuhan, dan persepsi konselor berusaha mengungkapkan semua kebutuhan klien beserta persepsi klien terhadap kebutuhannya. Eksplorasi kebutuhan dan keinginan dilakukan terhadap kebutuhan dan keinginan dalam segala bidang, meliputi kebutuhan dan keinginan terhadap keluarga, orang tua, guru, teman-teman sebaya, sekolah, kepala sekolah, dan lain-lain. Konselor, ketika mendengar kebutuhan dan keinginan klien, bersifat menerima dan tidak mengkritik. Berikut ini beberapa pertanyaan yang dapat digunakan untuk panduan mengeksplorasi kebutuhan dan keinginan klien.

- a. Kepribadian seperti apa yang kamu inginkan?
 - b. Jika kebutuhanmu dan keluargamu sesuai, maka kamu ingin keluargamu seperti apa?
 - c. Apa yang kamu lakukan seandainya kamu penuh dalam kehidupan ini? hal ini berupa untuk mengetahui sejauh mana keinginan dan kebutuhan klien berkaitan dengan *self acceptance*.
- 3) Ekplorasi arah dan tindakan (*direction and doing*)
- Eksplorasi pada tahap ini dilakukan untuk mengetahui apa saja yang telah dilakukan klien guna mencapai kebutuhannya. Tindakan yang dilakukan oleh klien yang dieksplorasi yang berkaitan dengan masa sekarang. Tindakan atau perilaku masa lalu juga boleh dieksplorasi asalkan berkaitan dengan tindakan masa sekarang dan membantu individu membuat perencanaan yang lebih baik dimasa mendatang. Dalam melakukan eksplorasi arah dan tindakan, konselor berperan sebagai cermin bagi klien.
- 4) Evaluasi diri (*self evaluation*)
- Tahap ini dilakukan untuk mengevaluasi tindakan yang dilakukan konselor dalam rangka memenuhi kebutuhan dan keinginannya: keefektifan dalam memenuhi kebutuhan. Beberapa pertanyaan yang dapat digunakan untuk memandu tahap ini:
- a. Apakah yang kamu lakukan menyakiti atau membantumu memenuhi kebutuhan?
 - b. Apa perilakumu sekarang bermanfaat bagi kamu?
 - c. Apakah ada kesesuaian antara yang kamu lakukan dengan yang kamu inginkan?
 - d. Apakah yang kamu lakukan melanggar aturan?
 - e. Apakah yang kamu inginkan dapat dicapai atau realistik?
 - f. Apakah kamu menguji keinginanmu, apakah keinginanmu benar-benar keinginan terbaikmu dan orang lain? Setelah proses evaluasi diri ini diharapkan klien dapat melakukan evaluasi diri bagi dirinya secara mandiri.
- Dalam tahapan ini konselor dapat memasukkan nilai budaya Jawa yang ingin diambil. Seperti dalam penelitian ini menggunakan busaya Jawa berupa *Nrimo ing Pandum* yang berarti tulus menerima segala kekurangan dari yang telah dilakukan, tidak pernah dikeluhkan. Dengan kesadaran kejiwaan, tanpa merasa marah dan kecewa dibelakang. Dalam hal *self-acceptance* konselor memberikan pemahaman pada klien tentang kekurangan pada dirinya sebaiknya dapat diterima sebagai dirinya yang tuah, sehingga nantinya klien dapat menerima kekurangan dan kelebihan dirinya secara utuh. Dengan mengimplementasi nilai tersebut adalah pendekatan pembelajaran yang berpengalaman. Misalnya, ketika seorang anak menerima hasil ujian sekolah, nilai yang didapat anak merupakan hasil usaha yang telah dilakukan. Konselor membantu klien dalam menerima kondisi dirinya secara utuh.
- 5) Rencana dan tindakan (*planning*)
- Ini adalah tahap terakhir dalam konseling realitas. Di tahap ini konselor bersama klien membuat rencana tindakan guna membantu klien memenuhi keinginan dan kebutuhannya. Perencanaan yang baik harus memenuhi prinsip SAMIIC3, yaitu :
- a. Sederhana (simpl)

- b. Dapat dicapai (attainable)
- c. Dapat diukur (measurable)
- d. Segera dilakukan(immediate)
- e. Keterlibatan klien (involved)
- f. Dikontrol oleh pembuat perencanaan atau klien (controlled by planner)
- g. Komitmen (commitment)
- h. Secara terus-menerus dilakukan (continuously done)

Dalam membuat planing konselor menerapkan budaya jawa yang dapat mendukung proses konseling. Seperti menggunakan pandangan *Sapa gawe bakal nganggo*. Konselor menerapkan tanggung jawab kepada klien dalam proses konseling. Hal ini dapat diartikan, siapa saja yang melakukannya, dia sendiri yang akan bertanggung jawab. Jika seseorang melakukannya dengan baik, maka ia akan memakai/menerima kebaikan. Begitu pula jika sebaliknya. Apa arti tanggung jawab, manfaat dari tanggung jawab dan dampak bila tidak bertanggung jawab.

Penting untuk dipahami bahwa profesi konselor tidak akan lepas dari pengaruh budaya konseli, hal ini dilandasi oleh konsep yang diajukan oleh Segall (1990) bahwa adanya tingkah laku manusia yang dipandang dalam konteks social budaya di mana tingkah laku/perilaku terjadi. Deskripsi ini menggambarkan bahwa bagaimanapun juga *framework* terhadap individu tidak dapat dipisahkan oleh pola kebiasaan tempat/asal individu sehingga esensi latar belakang budaya konseli menjadi salah satu instrument penting untuk memahami individu. Koseling dalam perspektif multicultural diarahkan pada upaya konselor untuk memahami latar belakang budaya konseli sehingga konselor tidak mengemas budayanya sendiri untuk dipakai sebagai system nilai yang harus di pahami oleh konseli. Model

multicultural memiliki dasar-dasar pola berpikir ilmiah yang ditunjukkan dengan asumsi bahwa kondisi sosial cultural ikut bertanggung jawab terhadap permasalahan yang dihadapi oleh individu. Kultur memiliki pengaruh yang cukup kuat dalam membentuk perilaku dan akan membantu dalam proses penyelesaian permasalahan. Setiap setting budaya memiliki ciri-ciri khusus dalam upaya problem solving, karena setiap memiliki karakteristik yang berlainan dalam strategi menghadapi masalah. Paradigma konseling selama ini berkiblat dari budaya barat sehingga untuk mengadopsi diperlukan penyesuaian dengan kultur local.

Corey (2013: 23) menjelaskan bahwa bagian terpenting dalam konseling adalah menjadi konselor yang efektif. Konselor yang efektif dapat dicapai dengan mempelajari bagaimana memperhatikan perbedaan-perbedaan isu dan mampu mempraktekkan konseling secara tepat dari sudut pandang klien. Peranan konselor adalah membantu membuat keputusan sesuai dengan sudut pandang klien. Konselor yang memiliki perspektif multikultural akan secara efektif memahami kondisi budaya dan sosial politik klien. Pemahaman ini dimulai dengan membangun kesadaran nilai-nilai budaya, bisa dan sikap yang ditunjukkan klien. Corey (2013: 24) mengemukakan bahwa dalam konseling multikultural memiliki tiga dimensi kompetensi, yaitu keyakinan dan sikap; pengetahuan; keterampilan dan strategi intervensi.

Glasser (1998) berpendapat bahwa terapi realitas dan teori pilihan dapat diterapkan baik secara individu maupun dalam kelompok untuk siapa pun dengan masalah psikologis dalam konteks budaya. Kita semua spesies yang sama dan memiliki struktur genetik yang sama; Oleh karena itu, hubungan adalah masalah

dalam semua kebudayaan. Wubbolding (2007a) menegaskan bahwa terapi realitas didasarkan pada prinsip-prinsip universal, yang membuat teori yang berlaku untuk semua orang. Kita semua memiliki kebutuhan internal kita semua membuat pilihan, dan kita semua berusaha untuk memengaruhi dunia di sekitar kita.

Penggunaan budaya Jawa sebagai basis konseling realita dapat membantu klien dalam upaya membangun dasar-dasar pemahaman diri klien dalam upaya membantu dalam menemukan dirinya serta bertanggung jawab atas pilihannya. Hal ini sesuai dengan Konsep konseling realita yang membantu klien dalam membantu menemukan dan menerima dirinya untuk memilih suatu tanggung jawab.

Budaya Jawa memiliki peran strategis dalam pengembangan sumber daya klien. Nilai budaya Jawa melekat pada manusia yang akan dibesarkan dimanapun dan dimanapun manusia berada, hal ini dikarenakan hamper sebagian besar masyarakat tau dengan budaya jawa. Adanya nilai budaya jawa dapat dilihat dari setiap kata, etika, tingkah laku dan cara berpikir masyarakat Jawa. Menurut Nugroho, (2011: 2) Ajaran budaya Jawa mengenai nilai-nilai kearifan dalam kehidupan banyak disampaikan melalui suatu ungkapan. Hal tersebut memperlihatkan bahwa di dalam ungkapan Jawa terdapat adanya suatu sistem tanda atau simbol budaya, yang maknanya dapat diinterpretasikan dan diaplikasikan dalam kehidupan. Sehingga dalam artikel ini digunakan sebagai landasan pelaksanaan konseling realita.

Hal ini sesuai dengan pendapat Ferdiawan (2013) bahwa menanam nilai budaya Jawa kepada klien melalui implementasi konseling serta kehidupan kita untuk membantu membentuk kepribadian anak sesuai dengan kebutuhan

pengembangan sumber daya manusia di jaman sekarang. Melalui metode konseling dengan menggunakan basis budaya jawa dan model pendekatan konstruktivis yang mengubah nilai filosofi bahasa Jawa, akan membantu memudahkan pembentukan karakter anak dan lebih mudah melekat pada anak, sehingga dapat membantu anak dalam upaya menerima dirinya secara utuh.

Dalam budaya jawa, pandangan *Nrimo ing Pandum* dan *Sapa gawe bakal nganggo* dapat digunakan sebagai salah satu dasar dalam pelaksanaan konseling. Hal ini sesuai dengan tujuan konseling realita (*choice theory*) dan 3R yaitu untuk membantu individu menemukan dirinya, sehingga mampu memilih dan bertanggung jawab atas pilihannya, dalam upaya pemenuhan kebutuhannya.

Konsep *Nrimo ing Pandum* dalam Konseling realita sama halnya dengan konsep *reality* (kenyataan/sekarang). *Nrimo ing Pandum Nrimo ing Pandum* memandang bahwa individu harus melihat keadaan dirinya secara benar/real. Sehingga, konseli tau keadaan dirinya yang sesungguhnya.

Sapa gawe bakal nganggo dalam realita sama halnya dengan *responsibility* atau tanggung jawab. Konsep ini cocok dengan konseling realita sesuai tujuan konseling. Individu bebas menentukan pilihannya, sepanjang ia mampu bertanggung jawab atas pilihannya tersebut dan mampu menanggung segala konsekuensi yang ada dari pilihannya tersebut.

Sehingga Konseling realita dengan basis budaya jawa yaitu *Nrimo ing Pandum* dan *Sapa gawe bakal nganggo*, dapat digunakan dalam upaya meningkatkan *self-acceptance* (penerimaan diri).

SIMPULAN

Dari hasil pembahasan dapat diketahui beberapa pepatah atau nilai budaya Jawa seperti: *Nrimo ing Pandum* dan *Sapa gawe bakal nganggo* dapat digunakan sebagai basis pelaksanaan konseling realita dalam meningkatkan *self-acceptance*. Dengan memahami berbagai nilai yang terdapat pada ungkapan Jawa tersebut, maka kita dapat memperoleh nilai-nilai yang dapat digunakan sebagai sumber pemahaman dalam konseling. Sehingga dapat ditanamkan pada anak yang memiliki *self acceptance* rendah, sehingga dapat meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayatrohaedi. (1986). *The nations culture personality*. Jakarta : Pustaka jaya
- Bernard, M.E (eds.),. & Hoffman,L. A & Lopez,A. J., Moats, M. (auth),, (2013). *The strength of self-acceptance: theory, practice and research*. London : Springer.
- Corey, Gerald. (2013). *Teori dan praktek Konseling dan psikoterapi*. Bandung : PT Refika Aditama.
- Endraswara, Suwardi. (2003). *Falsafah hidup Jawa (Life philosophy of Java)*. University of Michigan : Cakrawala.
- Glasser, W (1998). *Choice theory: A New psychology of personal freedom*. New York: Harper Perennial.
- Hurlock, E.B., (2006). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Latipun. (2015). *Psikologi Konseling*. Edisi keempat. Malang : UMM Press.
- Liliweri, Alo. (2009). *Dasar-dasar Komunikasi Antar Budaya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Neukrug, Ed. (2007). *The World of the Counselor, An Introduction to the Counseling Profession*. USA: The Thomson Cooperation.
- Nugroho, Arie. (2011). *Analisis Paribasan mengenai Kerukunan dalam Kajian Semantik*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Rahyono, F.X. (2009). *Kearifan Budaya dalam Kata (Kulture wisdom on a word)*. Jakarta: Wedatama Widyasastra.
- Richard, Nelson. (2011). *Teori dan praktik Konseling dan terapi*. Edisi keempat. Yogyakarta : Pustaka pelajar.
- Segall, M. H., Dasen, P. R., & Berry, J. W., Poortinga. Y, H. (1990). *Cross-cultural Psychology*. New York: Cambridge University Press.
- Rahayu dan Sri Muliati. (2010). *Penerimaan Diri Dan Kebermaknaan Hidup Penyandang Cacat Fisik. Skripsi : Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*.
- Ferdiawan, Erick dan Eka Putra, Wira. (2013). *ESQ education for children character building based on philosophy of javaness in Indonesia. \$th International Conference on New Horizons in Education. Procedia – Sosial and Behavioral sciences 106 (2003) 1096-1102*.
- Rohmah, F.A., (2004). “Pengaruh Pelatihan Harga Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Remaja”, (*Humanitas: Indonesian Psychological Journal Vol.1 No.1 hlm.53-63*).