

Menumbuhkan nilai budi pekerti Masyarakat Jawa mawas diri dengan Logo Terapi

Dwi Astuti Wulandari
Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang, Semarang
dwiastutiwulandari20@gmail.com

Kata Kunci / Keywords	Abstrak/ Abstract
Budi pekerti, mawas diri, logo terapi.	Tata krama yang ada di masyarakat Jawa merupakan hal yang dasar dan yang sudah ditanamkan dalam usia dini. Penanaman tata krama tersebut dapat dilakukan dengan pemberian atau pengajaran budi pekerti bagi masyarakat Jawa. Mawas diri merupakan salah satu sikap yang harus dimiliki setiap individu dalam masyarakat. Mawas diri mengacu pada intropeksi diri yang mencakup sikap tidak merasa benar sendiri. Mawas diri pada masyarakat Jawa saat ini mengalami penurunan akibat dari banyaknya pencampuran budaya yang ada. Akibat tingginya era globalisasi. Masyarakat suku Jawa mengalami kemunduran dalam sikap mawas diri sehingga, saat ini banyaknya kejahatan yang terjadi dimana-mana, tingginya tingkat kecemasan masyarakat, serta hilangnya nilai-nilai sikap hidup dalam masyarakat Jawa yang harusnya menjadi pedoman dalam menjalani hidup. Tujuan penulisan untuk mengetahui bagaimana menumbuhkan nilai budi pekerti mawas diri dengan menggunakan logo terapi. <i>Manners that are in Javanese is primary and which is already embedded in an early age. Such manners planting can be done by granting or teaching manners for Javanese. Introspective is one attitude that should be owned by every individual in the society. Introspective refers to self intropeksi that includes the attitude of don't feel self-righteous. Introspective in the Java community is currently experiencing a downturn resulting from many of mixing cultures. Due to the height of the era of globalization. Javanese society suffered a setback in the introspective attitude so that, at this time the number of crimes happen everywhere, high levels of anxiety society, as well as the loss of values attitudes in the community life of Java which should be the guidance in living life. The purpose of writing to know how to grow the value of introspective character by using the logo of the therapy.</i>

PENDAHULUAN

Kebudayaan orang Jawa tak luput dari kehidupan sosial dan budaya Jawa yang di latar belakang oleh kebiasaan di masa lampau. Kebiasaan di masa lampau mengajarkan masyarakat untuk saling menghargai dan mengutamakan tata karma (Belda & Wewenggang, 2016). Setiap anggota kelompok hendaknya dapat mengembangkan keutamaan-keutamaan

seperti rasa belas kasihan, kebaikan hati, kemurahan hati, kemampuan ikut merasakan kegelisahan orang lain, rasa tanggung jawab sosial, keprihatinan terhadap sesama, belajar berkorban demi orang lain dan menghayati pengorbanan itu sebagai nilai yang tinggi, tolong-menolong dan saling membantu satu sama lain (Asep, 2010).

Tata krama yang ada di masyarakat Jawa merupakan hal biasanya. Hal ini sudah ditanamkan sejak lahir atau masih dalam usia dini. Penanaman tata krama tersebut dapat dilakukan dengan pemberian atau pengajaran budi pekerti bagi masyarakat Jawa. Pembelajaran budi pekerti masyarakat memiliki banyak contoh, salah satunya yaitu mawas diri (Virtue & Rekayasa, 2016). Mawas diri yaitu salah satu sikap budi pekerti yang dilakukan secara terus menerus karena, mawas diri merupakan sikap yang selalu introspeksi diri dan mengoreksi diri sendiri agar tidak mengulangi kesalahan yang sama. Mawas diri dilakukan dengan hati yang paling dalam dan dengan hati nurani yang ikhlas. Agar melakukan tindakan yang tidak salah (Mannan, 2017).

Mawas diri pada masyarakat Jawa saat ini mengalami penurunan akibat dari banyaknya pencampuran budaya yang ada. Akibatnya tingginya era globalisasi. Masyarakat suku Jawa mengalami kemunduran mawas diri sehingga, saat ini banyaknya kejahatan yang terjadi dimana-mana, tingginya tingkat kecemasan masyarakat pada tempat umum akan merasa tidak aman dengan lingkungan yang baru (Alfian, N & Suminar, 2003). Salah satu cara untuk menumbuhkan mawas diri yaitu dengan memberikan budi pekerti dengan logo terapi. Logo terapi yaitu teknik penerimaan diri dan pengenalan diri sendiri agar mendapatkan kehidupan yang lebih bermakna, damai, dan memiliki dorongan spiritual yang tinggi (Mazaya & Supradew, 2011).

Berdasarkan penelitian (Soleha, 2015) bahwa dengan logo terapi dapat meningkatkan kemampuan mengoreksi diri dan menahan dirinya dari perbuatan yang tidak baik. Logo terapi banyak dikenal masyarakat sehingga mudah untuk

digunakan. Oleh karena itu, penulisan ini dilakukan berdasarkan latar belakang bahwa mulai lunturnya nilai-nilai budi pekerti masyarakat Jawa terutama dalam sikap mawas diri yang akan ditumbuhkan kembali dengan logo terapi.

PEMBAHASAN

Mawas diri

Masyarakat Jawa dikenal sebagai masyarakat dengan keanekaragaman budaya dan budi pekerti. Dalam budaya Jawa dikenal istilah budi pekerti yang merupakan akumulasi dari cipta-rasa-karsa orang Jawa yang yang diaktualisasikan ke dalam sikap, kata-kata dan tingkah laku seseorang. Budi pekerti Jawa ini akan menggambarkan tabiat, watak, akhlak, dan moral, sekaligus mencerminkan sikap batin seseorang (Endraswara, 2003). Mawas diri sebagai bagian dari budi pekerti Jawa tidak dapat terpisahkan dari kehidupan manusia, kecenderungan masa kini masyarakat mulai kehilangan sikap mawas diri dalam kehidupannya dan hanya diucapkan saja tanpa ada tindakan yang benar-benar nyata. Meskipun masyarakat masih mengharapkan mawas diri dijadikan salah satu laku utama dalam menjalani kehidupan dan bermasyarakat. Hanya saja memang diperlukan uraian laku dan *patrap* yang jelas, upaya mawas diri dapat menjadi jalan yang benar menuju pemahaman diri, penyerahan diri serta akhirnya penyadaran diri (Jatman, 1997).

Istilah mawas diri dapat diartikan sebagai wawas dalam diri. Definisi ini berarti bahwa melihat (memeriksa, mengoreksi) diri sendiri secara jujur: kita harus agar kita jangan membuat kesalahan yang sama (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2018). Pengertian mawas diri adalah suatu metode yang digunakan untuk memilah rasa sendiri dengan rasa

orang lain untuk meningkatkan kemampuan menghayati rasa orang lain. Esensi mawas diri tidak jauh berbeda dengan pengertian sikap penuh perhatian (Pratisti & Prihartanti, 2012). Hal ini berarti bahwa mawas diri dapat bermanfaat untuk memahami orang lain. Keseimbangan yang tercapai dari dinamika mawas diri akan memaksimalkan esensi mawas diri.

Penanaman Mawas diri

Budi pekerti mawas diri akan membawa individu memiliki jiwa besar. Orang yang berjiwa besar tidak akan lupa daratan karena pujian dan tidak berkecil hati karena celaan. Hal ini berkaitan dengan bagaimana individu bertenggang rasa dengan orang lain, mengampuni kesalahan orang lain sehingga dalam dirinya akan tertanam sikap mawas diri dan berani dikoreksi. Akhirnya individu akan bertindak menjauhi watak: *aja dumeh*, dan *aji mumpung*. (Endraswara, 2003).

Individu yang mampu melakukan psikologis watak: mawas diri, mereka akan dapat melakukan budi pekerti: (1) *nandhing sarira*, di mana seseorang membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain dan mendapatkan dirinya lebih unggul, (2) *ngukur sarira*, di mana seseorang mengukur orang lain dengan dirinya sendiri sebagai tolok ukur, (3) *tepa salira*, di mana seseorang mau dan mampu merasakan perasaan orang lain, (4) *mawas diri*, di mana seseorang mencoba memahami keadaan dirinya sejujur-jujurnya, (5) *mulat sarira*, lebih dari mawas diri, di mana manusia menemukan identitas yang terdalam sebagai pribadi (Jatman, 1997).

Keberhasilan dalam mawas diri akan membawa individu pada rasa bahagia. Namun jika terjadi kegagalan dalam

mawas diri maka akan membawa individu dalam kecemasan. Ketidakmampuan memahami diri sendiri dan orang lain menyebabkan individu tidak dapat menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapinya. Individu yang tidak mampu menyelesaikan permasalahannya akan menderita kecemasan dan stress hingga menarik diri dari pergaulan. Kemampuan memahami diri sendiri yang tinggi akan membantu individu dalam memecahkan berbagai kesulitan. Pengetahuan tentang diri sendiri dalam budaya jawa di sebut "*pengawikan pribadi*". Adanya "*pengawikan pribadi*" ini yang akan membebaskan individu dari kecemasan dan stres (Jatman, 1997).

Untuk mencapai Mawas diri dibutuhkan latihan yaitu *pertama*, *srawung*, berhubungan. Individu baru merasa "ada" bila berhubungan dengan sesuatu, benda, orang lain atau dirinya sendiri. Jadi *srawung* dapat dianggap sebagai cermin.

Ketika latihan, pertama-tama individu dilatih untuk mengenal rasanya sendiri atau perasaan yang ada dalam dirinya sendiri: bagaimana perasaannya? Bagaimana memaknai rasa benci? Bagaimana mengungkapkan rasa suka dan benci? Latihan *kedua* selanjutnya individu mulai bertanya: *Kramadagsa* selalu bertindak enaknya sendiri dan bersifat sewenang-wenang? Dalam latihan ini individu mulai bertanya pada diri sendiri: apakah tindakan ini sesuai dan adil? Bagaimana perasaan orang lain? Ketika individu mulai merasa bahwa apa yang individu inginkan dan orang lain seimbang dan berhasil. *Ketiga* latihan selanjutnya yaitu dengan melaksanakan keputusannya sendiri. Disini, kini, pasti benar ! yaitu apabila individu menemukan rasa bebasnya. Mawas diri akan mengantarkan

individu menuju ukuran keempat yaitu menjadi manusia tanpa ciri. Dalam tahap ini individu mampu memahami diri sendiri, orang lain dan tidak sewenang-wenang maka muncullah perasaan damai dihati. (Jatman, 1997).

Berdasarkan paparan tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan adanya sikap mawas diri dalam diri individu maka akan membuat kehidupan akan lebih bahagia dan sejahtera karena mampu memahami diri dan lingkungannya.

Logo Terapi

Dorongan terkuat manusia bukanlah dorongan untuk mendapatkan kepuasan, seperti yang dikatakan Freud, atau kekuasaan, seperti pendapat Adler; namun kebutuhan akan makna hidup. Dewasa ini individu di era globalisasi tampak kecenderungan untuk hidup demi kepuasan sesaat dan kekuasaan. Kebiasaan hidup mewah dan konsumtif menjadi *life goal* masyarakat era globalisasi. Pemenuhan kebutuhan akan kepuasan dan eksistensi menjadi hal utama yang harus terpenuhi yang akhirnya hal ini hanya sebagai pelarian dari kekosongan makna dalam hidup. Ketiadaan makna dalam hidup menyebabkan individu tidak mampu menemukan dan merasakan kebahagiaan dalam hidupnya.

Konsep mengenai makna ini yang menjadikan Victor Frankl berbeda dari pandangan eksistensial lainnya mengenai dunia. Camus misalnya, yang beranggapan bahwa manusia sanggup hidup tanpa makna (Abidin, 2007). Dalam mencapai makna hidup, Frankl memandang logoterapi sebagai teknik yang dapat membantu individu untuk memahami potensi yang dimiliki meskipun dalam situasi yang kurang menguntungkan yang selama ini tidak disadari, terhambat, maupun terlupakan serta memanfaatkan

potensi tersebut sehingga muncul kembali semangat dan tujuan (Bastaman, 2007) Pendekatan pada logoterapi berpandangan bahwa makna hidup dan hasrat untuk hidup bermakna adalah motif asasi manusia yang dapat dilihat dalam dimensi spiritual (Nelson & Jones, 2011; Rahmah: 2016)

Logo terapi berpijak pada pernyataan bahwa kekhawatiran "utama" manusia, seperti pertanyaan tentang makna hidup, kematian, dan penderitaan, adalah kekuatan motivasi yang kuat, dan bahwa penemuan makna dapat sangat menyembuhkan, terutama dalam keadaan melibatkan penderitaan yang tak terhindarkan, kehilangan yang tak dapat dikembalikan, dan rasa bersalah (Frankl, 1946/1984; 1955/1983; 1969/1988; Fabry, 1979; Bastaman, 2007)

Logo Terapi: Gambaran Umum, Proses dan Komponen konseling

Konseling logo terapi merupakan konseling individual untuk masalah ketidakjelasan makna dan tujuan hidup, yang sering menimbulkan kehampaan dan hilangnya gairah hidup bukan untuk problema eksistensial berat yang memerlukan bantuan psikoterapi. Karakteristik konseling logo terapi adalah jangka pendek (*short termed*), berorientasi masa depan (*future oriented*) dan berorientasi pada makna hidup (*meaning oriented*). Dalam konseling peran konselor bertindak sebagai rekan yang berperan serta (*the participating partner*) yang sedikit demi sedikit menarik keterlibatannya bila klien telah mulai menyadari dan menemukan makna hidupnya. Untuk itu relasi yang terjadi antara konselor dan klien harus mengembangkan *encounter* yaitu hubungan yang saling terbuka dan akrab.

Ketika proses konseling, klien diperlihatkan bagaimana membuat hidup menjadi penuh arti dengan *the experience of love*. Pengalaman ini akan membuatnya mampu menikmati ketulusan, keindahan dan kebaikan serta mampu mengerti akan manusia dengan keunikankeunikan pribadinya. Dengan demikian, diharapkan klien dapat melihat bahwa penderitaan mungkin sangat berguna untuk membantunya dalam mengubah sikap hidup (Rahmah; 2016).

Mengambil jarak atas simptom: konselor membantu menyadarkan klien bahwa simptom sama sekali tidak “mewakili” dirinya. Simptom tidak lain hanyalah kondisi yang “dimiliki” dan dapat dikendalikan. (2) Modifikasi sikap: konselor tanpa melimpahkan pandangan dan sikap pribadinya membantu klien untuk mendapatkan untuk mendapatkan pandangan baru atas diri sendiri dan situasi hidupnya, kemudian menentukan sikap baru untuk mengembangkan rasa percaya diri unruk mencapai kehidupan yang sehat. (3) Pengurangan simptom: konselor membantu klien menerapkan teknik-teknik logo terapi untuk menghilangkan atau sekurang-kurangnya mengurangi dan mengendalikan sendiri keluhan dan simptomnya. (4) Orientasi terhadap makna: konselor bersama klien bersama membahas nilai dan makna hidup yang secara potensial ada dalam kehidupan klien, kemudian memperdalam dan menjabarkannya menjadi tujuan-tujuan yang lebih konkret (Lukas, 1979; Bastaman, 2007).

Komponen-komponen pribadi dalam konseling logo terapi adalah kemampuan, potensi dan kualitas insane dari diri klien yang dijajagi, diungkap, dan difungsikan pada proses konseling dalam rangka meningkatkan kesadaran terhadap makna

dan tujuan hidupnya, selain itu klien disadarkan pula atas rasa tanggung jawab untuk mengubah sikap dan perilakunya menjadi lebih baik dan lebih sehat serta bermanfaat bagi diri dan lingkungan. Seperti contoh Logo terapi pada lansia meyadarkan lansia untuk menyadari kondisi yang dialami, memiliki harapan atas kondisi tersebut sehingga dengan memiliki harapan/keinginan akan membuat lansia lebih termotivasi dalam mencoba melakukan logoterapi yang ada (Ukus dkk, 2015).

Berdasarkan paparan tersebut dapat disimpulkan bahwa menggunakan Logo Terapi individu akan mampu membuat hidup menjadi bermakna, ketika individu mampu memberikan makna dalam setiap peristiwa dalam hidupnya. Maka individu tersebut akan mencapai kebahagiaan dan hakikat hidup yang hakiki.

Setelah individu memiliki keterampilan mawas diri setelah dengan melakukan logo terapi, individu akan mampu memperoleh makna akan dirinya sendiri dan orang lain, mejadi lebih bijaksana dalam bertindak dan mampu menjalani kehidupan yang sehat. Menumbuhkan sikap mawas diri sebagai bagian dari budi pekerti masyarakat jawa tidaklah mudah membutuhkan dukungan dari diri sendiri maupun orang lain. program terstruktur dan tidak terstruktur yang di berikan sebagai upaya menanamkan budi pekerti budi pekerti pada anak memiliki dampak yang positif bagi anak terutama dari sisi tanggung jawab, hormat pada perintah orang tua dan menghargai tugas yang diberikan (Sudarsana, 2017). Dalam melatih mawas diri, individu dapat berkonsentrasi untuk latihan bertindak secara proporsional dalam pengertian *sabutuhe*, *saperlune*, *sacukupe*, *samestine*, *sakepenake*, dan

sabenere yaitu sesuai kebutuhan, sesuai keperluan, secukupnya, semestinya, seenaknya dan sebenarnya. (Pratisti & Prihartanti, 2012).

Tiga tahap penanaman sikap mawas diri menurut Jatman (1997) yaitu *srawung* (berhubungan), bertanya pada *kramadagsa* atau diri sendiri, dan melaksanakan keputusan, Jika di kombinasikan dengan “Panca Cara Temuan Makna” menurut Bastaman (2007) akan menciptakan suatu metode baru dalam menumbuhkan sikap mawas diri dengan pemaknaan hidup dari logo terapi. Metode tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

Pertama, pemahaman Diri (sejalan dengan *srawung*/menenal perasaan diri sendiri) yaitu mengenali secara objektif kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahan diri sendiri, baik yang masih merupakan potensi maupun yang sudah terkatualisasi, mencakup perasaan-perasaan dalam diri yang belum terungkapkan dan yang telah terungkapkan.

Kedua, bertindak positif yaitu mencoba menerapkan dan melaksanakan hal-hal yang dianggap baik dan bermanfaat dalam perilaku dan tindakan-tindakan nyata sehari-hari.

Ketiga, pengakraban hubungan yaitu meningkatkan hubungan baik dengan pribadi-pribadi tertentu (misal: anggota keluarga, teman dan rekan kerja) sehingga masing-masing saling mempercayai satu dengan lainnya, serta saling membantu.

Keempat, pendalaman Catur nilai (sejalan dengan bertanya pada *kramadagsa* atau diri sendiri dan pelaksanaan keputusan) yaitu berusaha untuk memahami dan memenuhi empat nilai yang merupakan sumber makna hidup yaitu nilai kreatif (kerja, karya dan mencipta); nilai penghayatan (kebenaran,

keindahan, kasih, dan iman); nilai bersikap (menerima dan mengambil sikap yang tepat terhadap penderita diri sendiri dan orang lain) ; nilai pengharapan (percaya adanya perubahan yang lebih baik di masa mendatang).

Kelima, Ibadah yaitu berusaha memahami dan melaksanakan hal-hal yang diperintahkan Tuhan dan mencegah diri dari apa yang dilarang-Nya. Metode tersebut bertujuan untuk menjajaki sumber makna hidup yang tersirat dari pengalaman individu dalam kehidupan sehari-hari. Ketika makna hidup dapat ditemukan maka akan membuat individu bahagia dan mampu bersikap mawas diri terhadap kehidupan baik kepada diri sendiri maupun orang lain hingga mampu menjadi pribadi yang sehat.

SIMPULAN

Sikap mawas diri dalam budi pekerti masyarakat jawa dapat ditumbuhkan dengan melatih diri dengan logo terapi yang menekankan pada pemaknaan hidup. Penanaman sikap mawas diri harus didukung oleh lingkungan dimana dukungan ini akan membuat individu merasa percaya diri. Dengan latihan menggunakan metode “Panca Cara Temuan Makna” individu dapat melatih diri sendiri bagaimana cara menemukan makna hidup dengan terus berperilaku dan berfikir positif. Ketika Penemuan Makna ini berhasil maka akan tercapai kebahagiaan yang hakiki yang membawa pada sikap mawas diri dalam bermasyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Zainal. (2007). *Analisis Eksistensial Sebuah Pendekatan Alternatif untuk Psikologi dan Psikiatri*. Jakarta: RajaGrafindo Persada
- Alfian, N & Suminar. (2003). *Perbedaan Tingkat Kebermaknaan Hidup Remaja*

Akhir pada Berbagai Status Identitas Ego dan Jenis Kelamin sebagai Kovariabel (Penelitian Terhadap Mahasiswa Madura di Surabaya). *Jurnal Insan*, 5(2)87-109.

Asep, R. (2010). *Falsafah Hidup Jawa*. Yogyakarta : Logung Pustaka

Belda, D., & Wewengkang, P. (2016). Studi Fenomenologi Konteks Budaya Jawa dan Pengaruh Islam : Situasi Psikologis Keluarga Dalam. *Jurnal Indiegenous*, 1(1), 1–11.

Endraswara, Suwardi. (2003). *Budi Pekerti dalam Budaya Jawa*. Yogyakarta: Hanindita Graha Widya.

Esping, Amber. (2011). Autoethnography as Logotherapy: An Existential Analysis of Meaningful Social Science Inquiry. *Journal of Border Educational Research Volume 9 • Fall 2011*.

<https://kbbi.kata.web.id/mawas-diri/>.

Jatman, Darmanto. (1997). Psikologi Jawa. Yogyakarta: Bentang Budaya.

Mannan, Audah. (2017). Pembinaan Moral dalam Membentuk Karakter Remaja. *Jurnal Aqidah-Ta, III*(1), 59–72.

Mazaya, K. N., & Supradew, R. (2011). Konsep diri dan kebermaknaan hidup pada remaja di panti asuhan. *Jurnal Proyeksi*, 6(2), 103–112.

Pratisti, W.D & Prihartanti, Nanik (2012). Konsep Mawas Diri Suryomentaram Dengan Regulasi Emosi. *Jurnal Penelitian Humaniora*, Vol. 13, No. 1, Februari 2012: 16-29.

Rahmah, Hardiyanti. (2016). Efektivitas Logo Terapi Kelompok dalam menurunkan Gejala Kecemasan pada Narapidana. *Jurnal Intervensi Psikologi Vol. 8 No. 1 Juni 2016*.

Soleha. (2015). Makna Hidup Bagi Pengikut Ajaran Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah (Tqn) Di Sukamara Kalimantan Tengah. *Jurnal Teologia*, 26(2), 323–346.

Sudarsana, I Ketut. (2017). Peranan Orang Tua dalam Penanaman Budi Pekerti pada

Anak. *Semadi 2 | PGPAUDH-FDA-IHDN Denpasar*.

Ukus, Vera. Dkk. (2015). Pengaruh Penerapan Logoterapi terhadap Kebermaknaan Hidup pada Lansia di Badan Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Paniki Bawah Manado. *ejournal keperawatan (e-Kp) Volume 3 Nomor 2, Mei 2015*.

Virtue, C., & Rekayasa, S. (2016). Model Pendidikan Karakter Berbasis Nilai Kearifan Lokal dan Civic Virtue Sebuah Rekayasa Sosial. *Proseding Senaspro*, 1(10), 164–177.