

# jurnal Gusjigang - Choice therapy

*by* Noviyanti Kartika Dewi

---

**Submission date:** 16-Feb-2021 05:01PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 1510651434

**File name:** 4.\_jurnal\_Gusjigang\_-\_Choice\_therapy.pdf (500.58K)

**Word count:** 4980

**Character count:** 32507

## Choice Therapy Berbasis Falsafah Budaya Jawa Sebagai Alternatif Untuk Meningkatkan *Survival Ability* Korban Bencana Alam

Noviyanti Kartika Dewi<sup>1</sup>, Tyas Martika Anggriana<sup>2</sup>

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Madiun<sup>1</sup>, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Madiun<sup>2</sup>

noviyantibk411@gmail.com<sup>1</sup>, tyas.ma@gmail.com<sup>2</sup>

### Info Artikel

#### Riwayat Artikel

Diterima: 1 Agustus 2018

Direvisi: 14 September 2018

Disetujui: 13 Oktober 2018

Dipublikasikan: Desember 2018

#### Keyword:

Choice Therapy


Budaya Jawa

Survival Ability

Korban Bencana Alam

### Abstract

Pada *choice therapy*, penentu pilihan atas semua yang dilakukan oleh seorang individu -termasuk tentang penderitaan yang dialami- adalah dirinya sendiri. Orang lain hanya memberikan informasi. Namun semua itu tidak bisa membuat seorang individu melakukan atau merasakan apa-apa jika bukan dirinya yang memilih dan melaksanakan. Alasan dipilihnya budaya Jawa sebagai basis *choice therapy* karena budaya Jawa memiliki keunikan dalam pemikiran dan tindakan serta mendominasi berbagai aspek kehidupan di Indonesia. Falsafah budaya Jawa yang dapat diterapkan dalam konseling dengan pendekatan *choice therapy* diantaranya adalah *Nerima ing pandum; Semeleh; Sapa sing Kelangan Bakal Diparingi – Sapa sing Nyolong Bakal Kelangan; dan Urip Iku aja Digawe Sambat dan Dilakoni ae sak Mlakune*. Falsafah tersebut diintegrasikan dengan pendekatan *choice therapy* melalui sistem WDEP (*Want, Doing, Evaluation, Plan*). Pendekatan konseling *choice therapy* berbasis falsafah budaya Jawa tersebut diharapkan dapat meningkatkan *survival ability* korban bencana alam. *Survival ability* tersebut ditandai dengan kemampuan bertahan hidup, memiliki pikiran yang jernih, percaya diri serta disiplin dan perencanaan yang matang.

 <https://doi.org/10.24176/jkg.v4i2.2931>

### Pendahuluan

Bencana alam merupakan suatu fenomena yang sulit diprediksi dan setelah terjadinya selalu memberikan dampak kerusakan fisik dan psikologis bagi para korbannya. Berdasarkan data dari Badan Nasional Penanggulangan Bencana, sepanjang tahun 2018 dilaporkan telah terjadi 2.426 bencana dengan jumlah korban jiwa mencapai 4.231 orang meninggal dunia dan hilang; 6.984 orang mengalami luka-luka dan 9,9 juta jiwa mengungsi. Angka tersebut merupakan angka paling tinggi sejak tahun 2010 (Siddiq, 2018). Bencana alam merupakan peristiwa traumatis yang menyerang kehidupan manusia secara tiba-tiba. Banyak individu, setelah mengalami peristiwa traumatis tersebut merasa tidak yakin bisa hidup secara normal dan baik seperti sebelum terjadi bencana alam. Nirwana (2012) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat dua kondisi psikologis yang dialami oleh para korban bencana yang lolos dari maut, yaitu: 1) mereka menanggung beban



psikologis kehilangan sanak keluarga dan orang-orang yang dicintainya dan, 2) dalam kondisi yang serba sulit itu, mereka harus mampu segera bangkit dan melakukan penguatan diri sendiri, mengambil hikmah dari seluruh musibah yang diamali. Tentu saja hal tersebut bukanlah sesuatu yang mudah bagi korban bencana alam dalam menerima kenyataan bahwa mereka kehilangan orang-orang yang dicintai, kehilangan harta benda, tempat tinggal dan juga mata pencaharian.

Ketika terjadi bencana alam di suatu wilayah, kebanyakan orang cenderung memfokuskan pada pemberian bantuan medis ataupun mengupayakan pemenuhan kebutuhan fisik korban bencana alam. Namun perlu dipahami bahwa sebenarnya para korban bencana alam ini selain mendapatkan luka fisik juga mendapatkan luka emosional serta membutuhkan perhatian untuk ditangani. Korban bencana alam mengalami trauma psikis. Hal ini terjadi ketika mereka dihadapkan pada peristiwa menekan yang menyebabkan rasa tidak berdaya dan dirasakan mengancam. Peristiwa mengerikan yang dialami individu pada saat terjadinya bencana alam akan terekam di dalam memori yang menghiasi jaringan susunan emosi. Kondisi trauma yang dialami oleh individu biasanya berawal dari keadaan stress yang mendalam dan berlanjut, yang tidak dapat diatasi sendiri oleh individu yang mengalaminya (Rosada & Dahlan, 2017). Munculnya gangguan stress pasca-trauma (*post-traumatic stress disorder*) bisa dialami oleh individu segera setelah peristiwa traumatis terjadi dan/atau bisa juga dialami secara tertunda sampai beberapa tahun sesudahnya. Individu yang mengalami gangguan ini biasanya mengeluh tegang, *insomnia* (sulit tidur), sulit berkonsentrasi dan ia merasa ada yang mengatur hidupnya, bahkan merasa kehilangan makna hidupnya. Lebih parah lagi, orang yang mengalami gangguan stress pasca-trauma berada pada keadaan stress yang berkepanjangan, yang dapat berakibat munculnya gangguan otak, berkurangnya kemampuan intelektual, gangguan emosional, maupun gangguan kemampuan sosial (Dwidiyanti, Hadi, Wiguna, Eka, & Ningsih, 2018).

Para korban yang berhasil menyelamatkan diri dari kejadian bencana alam dimungkinkan akan mengalami guncangan berat, stres, depresi dan trauma. Ketidakmampuan individu dalam mengatasi gejala traumatiknya dapat menimbulkan efek bola salju yang luas dan mendalam, terjadi secara jangka panjang dan mungkin tidak dapat diubah. Bahkan pada bentuknya yang ekstrim akan mengakibatkan deprivasi sosial (*social deprivation*) (Hatta, 2016). Oleh sebab itu para korban bencana alam membutuhkan layanan untuk meningkatkan *survival ability*. *Survive* sendiri memiliki arti "*the struggle to remain living*" yang bermakna berjuang mempertahankan diri dari keadaan tertentu (Lasmana, 2013). Dengan meningkatnya *survival ability* pada korban bencana alam maka mereka akan memiliki ketahanan terhadap bencana (*disaster resilience*) sehingga dampak psikologis dari bencana yang berupa stress, depresi dan *Post-traumatic stress disorder*

(PTSD) dapat dikurangi. Menurut Lesmana (2013), individu yang memiliki *survival ability* ditandai oleh:

1. Kemauan bertahan hidup. Individu yang berhasil selamat dari bencana alam harus memiliki kemauan untuk bertahan hidup. Banyak alasan yang menguatkannya, misalnya adalah bertahan karena keluarga, pekerjaan, dan tanggung jawab lainnya yang harus diselesaikan pasca terjadinya bencana.
2. Pikiran jernih. Pikiran jernih harus dimiliki oleh para korban yang berhasil menyelamatkan diri dari bencana alam. Pikiran jernih meliputi kemampuan individu untuk memaknai setiap kejadian dalam hidupnya dari sudut pandang yang positif, dan diarahkan untuk menentukan langkah yang akan ditempuh untuk bertahan hidup paca terjadinya bencana alam.
3. Percaya diri. Percaya diri adalah salah satu komponen penting yang harus dimiliki oleh *survivor* bencana alam. Seorang *survivor* harus memiliki kepercayaan diri yang tinggi tentang kemampuannya untuk bisa keluar dari masalah yang sedang dihadapi. Salah satunya adalah ketika terjadi bencana alam dan/atau setelah terjadi bencana alam; individu harus mampu melakukan tindakan penyelamatan yang mungkin tidak terpikirkan sebelumnya.
4. Disiplin dan perencanaan yang matang. Untuk mampu bertahan hidup dalam kondisi bencana, seorang individu harus mampu membuat perencanaan yang matang dan harus disiplin untuk menjalankan rencana tersebut. Bahkan, seorang individu juga perlu menyiapkan rencana cadangan jika rencana awal yang disusun tidak dapat dijalankan sebagaimana mestinya.

Melihat situasi dan kondisi seperti itu maka para korban yang selamat dari bencana alam membutuhkan bantuan untuk pemulihan kondisi psikologis pasca terjadinya bencana yang dimaknai sebagai peristiwa traumatis di dalam hidupnya. Layanan konseling merupakan sebuah bantuan yang dapat diberikan kepada para korban bencana alam. Layanan ini bertujuan untuk membantu mereka agar mampu memulai dan menata kembali kehidupannya. Adapun pendekatan koseling yang akan dibahas penulis disini adalah pendekatan *choice therapy* berbasis falsafah budaya Jawa.

William Glasser merupakan tokoh yang mengembangkan pendekatan *choice therapy*. Glasser mengubah nama teori yang mendasari terapi realitas dari terapi kontrol menjadi *choice theory* (teori pilihan) (Jones, 2011). Dalam teori tentang *choice therapy*, pilihan perilaku adalah suatu aktivitas tentang bagaimana seseorang memilih untuk berusaha mengontrol dunia dalam rangka untuk memenuhi kebutuhannya dan bukan sebagai respon terhadap stimulasi. Teori pilihan merupakan salah satu teori yang menjelaskan tidak hanya bagaimana kita berfungsi sebagai individu secara psikologis dan fisiologis, tetapi juga bagaimana kita berfungsi sebagai kelompok dan bahkan masyarakat (Palmer, 2011).

Melalui pendekatan *choice therapy*, para korban bencana alam akan dibantu untuk segera bangkit dari keterpurukan. Teori *choice therapy* berpendapat bahwa hampir semua perilaku manusia dipilih dan bahwa orang-orang secara alami didorong untuk memenuhi lima kebutuhan dasar yaitu bertahan hidup, cinta, kekuatan, kebebasan dan kesenangan (Wubbolding, 2009). Bantuan berupa layanan konseling dengan pendekatan *choice therapy* ini dipilih dengan tujuan untuk mengurangi dampak yang lebih berat pasca bencana seperti terjadinya stress, depresi dan *post-traumatic stress disorder* (PTSD).

Indonesia adalah negara yang memiliki beraneka ragam nilai-nilai kearifan lokal. Kearifan lokal adalah kebijaksanaan hidup yang didasarkan pada nilai-nilai kebudayaan suatu masyarakat (Rahyono, 2015). Kearifan lokal dalam kehidupan sehari-hari bisa ditemui dalam bentuk nyanyian, pepatah, petuah, semboyan dan naskah-naskah kuno yang melekat dalam perilaku sehari-hari masyarakat yang melahirkannya. Salah satu nilai kearifan lokal yang akan dikaji disini adalah falsafah budaya Jawa. Falsafah budaya Jawa dipilih sebagai basis layanan konseling karena budaya Jawa memiliki keunikan dalam pemikiran dan tindakan. Jawa merupakan sebuah suku bangsa yang memiliki pengaruh besar di Indonesia, karena suku Jawa mendominasi berbagai aspek kehidupan di negara ini (Endraswara, 2015).

Suku Jawa memiliki sumber-sumber kearifan lokal yang sangat kaya dan beragam. Di dalam falsafah budaya Jawa terkandung nilai-nilai kehidupan, seperti norma, keyakinan, kebiasaan, konsepsi, simbol-simbol yang hidup dan berkembang dalam masyarakat Jawa. Falsafah hidup masyarakat Jawa tersebut akan digunakan sebagai basis dalam layanan konseling dengan pendekatan *choice therapy*. Adapun falsafah hidup budaya Jawa tersebut antara lain *Nerima ing pandum* (Endraswara, 2018; Sumodiningrat & Wulandari, 2014); *Semeleh* (Sumodiningrat & Wulandari, 2014); *Sabar sareh mesti bakal pikoleh* (Sumodiningrat & Wulandari, 2014); *Urip iku urup* (Sumodiningrat & Wulandari, 2014). Berikut ini uraian falsafah budaya Jawa yang syarat kedalaman makna:

a. *Nerima ing pandum*

*Nerima ing pandum* memiliki arti menerima segala pemberian. Nilai filosofi ini mengajarkan kepada kita agar bisa ikhlas dalam menghadapi segala hal yang terjadi didalam hidup kita karena kehidupan ini sudah ada yang mengatur. Tugas kita sebagai manusia hanyalah mengikuti aturan/ketetapan yang telah ditetapkan.

b. *Semeleh*

*Semeleh* memiliki arti ikhlas dengan seluruh permasalahan atau beban, membiarkan Tuhan yang mengatur dan memberikan solusinya. Orang-orang Jawa sering terlihat kurang ngotot berusaha untuk meraih sesuatu. Itu bukan berarti mereka tidak mencoba atau tidak mau berusaha. Mereka berusaha

hingga batas yang dapat mereka hadapi. Selebihnya, mereka memasrahkan itu kepada Tuhan. Inilah yang disebut sebagai *semeleh*.

*c. Sabar sareh mesti bakal pikoleh*

Filosofi budaya Jawa ini mengandung makna bahwa dalam melakukan sesuatu seseorang harus sabar, tekun dan bersungguh-sungguh sehingga bisa mendapatkan hasil atau sampai kepada tujuan yang diharapkan. Filosofi ini mengajarkan untuk menghargai proses dan perjuangan.

*d. Urip iku urup*

*Urip iku urup* memiliki arti bahwa hidup itu harus menyala dan penuh semangat. Orang yang hidup harus memiliki semangat untuk mencapai sesuatu yang berharga, jika orang yang hidup tidak memiliki semangat dan harapan maka ibarat ia sudah mati di dalam hidupnya. Harapan dan cita-cita membuat orang menjadi semangat serta membuat hidup menjadi lebih berharga.

Dalam artikel ini penulis akan membahas kesesuaian empat falsafah budaya Jawa tersebut untuk digunakan dalam membantu individu korban bencana alam. Falsafah budaya Jawa tersebut dirasa sesuai untuk membantu individu agar mampu menerima kondisinya dan bangkit dari keterpurukan pasca bencana alam.

### **Pembahasan**

Rangkaian bencana alam yang terjadi di Indonesia saat ini merupakan sebuah peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan normal masyarakat serta menyebabkan kerugian besar di segala aspek kehidupan. Hal ini sejalan dengan ungkapan kepala Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) seperti yang dikutip oleh Farisa (2018) bahwa berdasarkan evaluasi data statistik dapat disimpulkan bahwa negara Indonesia tergolong ke dalam daerah rawan bencana. Potensi bencana yang dapat terjadi di wilayah negara Indonesia adalah terjadinya letusan gunung berapi, gempa bumi, tsunami, banjir dan tanah longsor.

Manusia tidak bisa memprediksi dengan tepat kapan dan dimana terjadinya bencana alam. Namun manusia perlu menyadari bahwa bencana bisa dikelola sehingga dampaknya dapat dikendalikan. Pada kesempatan kali ini penulis akan membahas dampak psikologis yang dialami oleh korban bencana alam dan upaya apa yang bisa dilakukan untuk meningkatkan *survival ability* korban bencana alam agar segera bangkit dari keterpurukan. Berdasarkan hasil review masalah kesehatan mental di Jepang pada tahun 2011 ditemukan kondisi PTSD sekitar 10-53,5 % dialami oleh korban gempa, sedangkan kondisi depresi dialami oleh 3-43,7% korban gempa (Ando dalam Dwidiyanti, dkk, 2018). Data tersebut menunjukkan bahwa trauma bisa dialami oleh siapa saja, terutama oleh korban bencana alam.

Peristiwa bencana alam mengakibatkan terganggunya kondisi psikologis individu, yang biasanya tampak dari gejala-gejala mimpi buruk, syok, cemas, sulit berkonsentrasi, waspada secara berlebihan dan juga timbulnya perasaan tidak nyaman. Selain itu individu yang menjadi korban bencana alam biasanya menjadi lebih sensitif terhadap situasi yang ada disekelilingnya. Ingatan, suara, bau, sensasi dan perasaan dalam hati akan selalu membuat mereka terngiang/teringat akan bencana alam meskipun peristiwa tersebut sudah lama berlalu. Berdasarkan hasil penelitian, para korban bencana alam memiliki potensi untuk mengalami trauma, depresi dan kecemasan (Iqbal, 2018 ). Jika para korban bencana alam tidak ditangani dengan baik maka gangguan stres akut dapat berlanjut menjadi *Post-traumatik Stress Disorder (PTSD)*. Jika PTSD terjadi, sangat mungkin terjadi gangguan-gangguan jiwa yang lain, seperti depresi, gangguan kecemasan, dan lain sebagainya.

Gejala psikis tersebut tidak dapat dibiarkan berlarut-larut. Para korban bencana alam harus dibantu supaya pulih kesehatan mentalnya. Salah satu upaya yang bisa dilakukan pada kondisi seperti ini adalah dengan memberikan bantuan psikologis awal (*Psychological First Aid/PFA*) oleh konselor ahli. Bantuan *Psychological First Aid (PFA)* ini diperlukan untuk mengurangi resiko gangguan mental akibat trauma. Bantuan psikologis awal *Psychological First Aid (PFA)* ditujukan untuk memberi ruang kepada para korban bencana alam untuk menyampaikan rasa takutnya (Khalika, 2018). Konselor memiliki peranan penting dalam upaya untuk mengenali secara dini permasalahan kesehatan jiwa akibat *stressor* psikososial, bagaimana mencegah terjadinya gangguan jiwa, dan menanggulangnya serta melakukan pertolongan pertama psikologis (*Psychological First Aid/PFA*) melalui pendekatan konseling salah satunya dengan pendekatan *choice therapy*. *Choice therapy* bertumpu pada ide sentral bahwa kita memilih sendiri perilaku kita dan oleh karenanya kita harus bertanggung jawab tidak hanya pada apa yang kita lakukan tapi juga bagaimana kita berfikir dan merasakan. Dengan demikian individu yang mempraktekkan prinsip *choice therapy* akan mampu lebih efektif lagi mengontrol hidup mereka dan bisa mencegah masalah potensial yang mungkin dialami (Corey, 1995).

Menurut Massah, dkk (2015), terapi realitas (*choice therapy*) dianggap sebagai salah satu pendekatan konseling dan psikoterapi terkini untuk membantu rehabilitasi kejiwaan, yang didasarkan pada teori pilihan dan teori kontrol. *Choice therapy* memiliki pandangan bahwa alasan di balik masalah psikologis yang dialami individu terletak pada pilihan dan tanggung jawab terhadap pemenuhan kebutuhan. Sering kali, kita menyalahkan orang lain atau hal-hal lain atas kesengsaraan yang kita alami. Hal ini pun juga berlaku pada individu korban bencana alam yang selamat, mereka cenderung merasa paling menderita dan berlarut-larut dengan kesedihannya. Melalui pendekatan *choice therapy* seseorang

diajari bagaimana secara efektif membuat pilihan untuk menangani situasi menjadi lebih baik.

Menurut Masril (2012), dalam *choice therapy* diri kitalah yang menentukan pilihan atas semua yang kita lakukan, termasuk penderitaan yang kita rasakan. Orang lain hanya memberikan informasi, namun semua itu tidak bisa membuat kita melakukan atau merasakan apa-apa jika bukan kita yang memilih dan melaksanakan. Dalam *choice theory* perbedaan antara individu sehat dan individu tidak sehat terletak pada perasaan mereka, tanggung jawab membuat pilihan, kekuatan untuk mengendalikan masalah dan menyadari kebutuhan mereka yang sebenarnya (Massah,dkk 2015). Individu dikatakan sukses apabila individu tersebut berhasil memenuhi kebutuhannya dan menerima kondisi yang dihadapinya 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*). Glasser percaya bahwa orang perlu mengambil lebih banyak tanggung jawab atas perilaku mereka dan *choice therapy* dapat membantu mereka melakukan ini. Dengan demikian inti dari *choice therapy* adalah bahwa kita semua bertanggung jawab atas apa yang kita lakukan dan kita dapat mengendalikan kehidupan kita saat ini (Corey, dalam Bradley, 2014). Dalam proses konseling, konselor bertanggung jawab untuk membantu konseli belajar cara yang lebih baik untuk memenuhi kebutuhan mereka sambil membangun hubungan yang lebih baik. Mereka akan membantu konseli menetapkan tujuan jangka pendek dan jangka panjang yang dapat dicapai sebagai fokus terapi.

Pendekatan konseling *choice theory* merupakan sebuah pendekatan konseling yang berkembang dalam setting budaya barat. Sedangkan Indonesia, sebagai bagian dari negara-negara di wilayah Asia dapat dikategorikan sebagai negara yang menganut budaya timur. Adanya perbedaan istilah budaya barat dan budaya timur berimplikasi pada perbedaan dalam pola berpikir dan berperilaku pada masyarakatnya. Disinilah peran penting kesadaran budaya perlu dipertimbangkan dalam proses interaksi antar individu, termasuk dalam setting layanan konseling.

Jawa merupakan salah satu suku terbesar di Indonesia. Masyarakat Jawa memiliki banyak sekali pemikiran filsafati yang mempunyai kedalaman makna. Pokok-pokok pandangan Jawa tentang kehidupan merupakan kerangka acuan bagi manusia untuk dapat mengerti setiap unsur pengalaman dalam kehidupan (Rahyono, 2015). Berikut ini penulis mencoba merangkum beberapa pemikiran/pokok pandangan masyarakat Jawa yang syarat kedalaman makna, antara lain :

a. *Nerima ing pandum*

Makna yang tersirat dari falsafah ini adalah bahwa kita harus menerima segala pemberian dengan penuh rasa ikhlas; ikhlas dalam menghadapi segala hal yang terjadi didalam hidup kita karena kehidupan ini sudah ada yang mengatur. Begitu pula dengan peristiwa bencana alam yang menimpa. Dengan memiliki pemikiran *nerima ing pandum* individu mampu dengan ikhlas menerima dan memaknai bencana alam sebagai ketetapan yang digariskan oleh Tuhan YME. Setelah mampu berpikir dan bersikap *nerima ing pandum*, para korban bencana alam diharapkan tidak terus menerus menyesali apa yang sudah terjadi sehingga ia bisa mengalihkan pemikiran, potensi dan sumber dayanya untuk menata dan merencanakan langkah pasca bencana. Dalam falsafah *nerima ing pandum* terdapat makna *survival ability* pikiran jernih. Individu yang memiliki pikiran jernih memiliki kemampuan untuk memaknai setiap kejadian dalam hidupnya dari sudut pandang yang positif, dan mampu menentukan langkah yang akan ditempuh untuk bertahan hidup paca terjadinya bencana alam.

b. *Semeleh*

Orang yang *semeleh* akan mampu bersikap ikhlas dengan seluruh permasalahan atau beban yang dialami serta membiarkan Tuhan yang mengatur dan memberikan solusinya. Dalam menghadapi sesuatu, mereka akan berusaha hingga batas yang dapat mereka hadapi, dan selebihnya mereka akan memasrahkan hasil dari usaha yang telah dilakukan itu kepada Tuhan. Ketika individu dihadapkan pada peristiwa bencana alam, diharapkan individu tersebut bisa *semelah* agar individu tersebut tidak terus-menerus larut dalam kesedihan akibat kehilangan. Mereka harus ikhlas menjalani bencana alam yang terjadi dan percaya bahwa Tuhan akan memberikan solusi -dengan dibarengi oleh usaha sungguh-sungguh dari para korban untuk bangkit dari keterpurukan pasca bencana-, karena bagaimanapun juga individu yang selamat dari bencana alam harus terus melanjutkan hidupnya. Dalam falsafah *semeleh* terkandung makna *survival ability* berupa kemauan untuk bertahan hidup. Dengan memiliki kemauan untuk bertahan hidup individu yang berhasil selamat dari bencana alam akan mampu segera bangkit dan merencanakan kehidupan selanjutnya. Banyak alasan bisa digunakan oleh individu untuk memiliki kemauan bertahan hidup, misalnya bertahan karena keluarga, pekerjaan serta tanggung jawab lainnya yang harus diselesaikan pasca bencana terjadi.

c. *Sabar sareh mesti bakal pikoleh*

Memiliki arti makna bahwa dalam melakukan sesuatu seseorang harus sabar, tekun dan bersungguh-sungguh sehingga bisa mendapatkan hasil atau sampai kepada tujuan yang diharapkan. Falsafah Jawa ini mengajarkan kepada individu korban bencana alam untuk menghargai proses dan perjuangan. Setiap hal yang dilakukan dengan tekun, sabar, telaten dan konsisten pasti akan menghasilkan

hasil yang maksimal. Secara tidak langsung falsafah ini mengajarkan tentang pentingnya sikap pengendalian diri, menekan emosi, mengurangi rasa serakah dengan mengutamakan ketenangan dan kejernihan pemikiran yang berdasarkan kebenaran hati nurani. Di dalam falsafah budaya Jawa *Sabar sareh mesti bakal pikoleh* tersebut terkandung makna *survival ability* berupa kepercayaan diri. Seorang individu yang memiliki kepercayaan diri akan mampu mencari jalan keluar dari setiap masalah yang dihadapi serta tidak mudah putus asa ketika menghadapi kesulitan. Bencana alam yang terjadi membuat individu sedih dan merasa kehilangan, namun masyarakat Jawa percaya bahwa dengan sabar, sareh, tekun telaten dan percaya diri akan mendapatkan hasil yang maksimal.

d. *Urip iku urup*

Memiliki arti bahwa hidup itu harus menyala dan penuh semangat. Orang yang hidup harus memiliki semangat untuk mencapai sesuatu yang berharga, jika orang yang hidup tidak memiliki semangat dan harapan maka ibarat ia sudah mati di dalam hidupnya. Harapan dan cita-cita membuat orang menjadi semangat serta membuat hidup menjadi lebih berharga. Falsafah ini mengajarkan kepada individu untuk tidak banyak mengeluh dan tetap bersemangat dan terus melanjutkan hidupnya apapun yang terjadi. Individu korban bencana alam diharapkan untuk tidak hanya mengeluh dan menunggu bantuan dari donatur namun tetap terus bergerak untuk melanjutkan hidupnya. Dalam falsafah *Urip iku urup* terdapat nilai *survival ability* yaitu kedisiplinan dan perencanaan yang matang untuk menata masa depannya. Individu yang selamat dari korban bencana alam diharapkan untuk tidak banyak mengeluh, bersemangat, memiliki harapan dan cita-cita serta membuat perencanaan yang matang dan disiplin menjalankan rencana tersebut

Beberapa falsafah budaya Jawa tersebut merupakan kerangka acuan bagi manusia untuk dapat mengerti setiap unsur pengalaman dalam kehidupan. Bagi orang Jawa pandangan tersebut berfungsi sebagai sarana keberhasilan dalam menghadapi masalah kehidupan. Adapun tolak ukur pencapaian keberhasilan menurut pandangan orang Jawa adalah tercapainya keadaan psikis tertentu, yaitu ketenangan, ketentraman dan keseimbangan batin (Rahyono, 2015).

Pada kesempatan kali ini penulis mencoba untuk mengintegrasikan falsafah budaya Jawa dengan pendekatan *choice therapy* dalam membantu individu korban bencana alam. Falsafah budaya Jawa tersebut digunakan sebagai alternatif pilihan yang bisa digunakan dalam memaknai masalah yang menimpa individu. Adapun beberapa falsafah Jawa yang bisa diadaptasi untuk membantu korban bencana alam menerima kondisinya dan segera bangkit dari kesedihannya melalui sistem WDEP. Dalam pendekatan *choice therapy* konseli dibantu dengan prosedur-prosedur yang menuntun menuju perubahan yang dirangkum oleh Dr. Robert Wubbolding sebagai

sistem WDEP (*Want, Doing, Evaluation, Plan*) (Palmer, 2011). Pendekatan *choice therapy* menggunakan banyak metode pertanyaan dibandingkan pendekatan lainnya. Sistem WDEP merupakan kerangka pertanyaan yang diajukan secara luwes dan tidak dimaksudkan hanya sebagai rangkaian langkah sederhana. Setiap huruf dalam sistem WDEP mempresentasikan sebuah kluster keterampilan dan teknik untuk membantu konseli membuat pilihan-pilihan yang baik dalam hidupnya (Palmer, 2011).

W = *wants* (keinginan); tanyakan kepada konseli *what they want?* (apa yang diinginkannya). Pada tahap ini konseli diberikan kesempatan untuk mengeksplorasi apa yang diinginkannya. Konselor bisa menanyakan kepada konseli tentang apa yang ia inginkan pasca bencana alam yang mereka alami. Menanyakan kepada konseli tentang apa yang diinginkannya membantu konseli memutuskan tingkat komitmen yang ingin diterapkan untuk memenuhi keinginannya. Pada tahap ini diharapkan individu korban bencana alam memiliki *survival ability* untuk mau bertahan hidup dan melanjutkan kehidupannya. Semua itu bisa terjadi bila individu tersebut bisa menerima kondisinya terlebih dahulu (*Nerima ing pandum*) dan *semeleh* dalam menghadapi cobaan dari Yang Maha Kuasa. Setelah memiliki pemikiran *nerima ing pandum* dan *semeleh* individu tersebut tidak lagi terus menerus menyesali apa yang sudah terjadi. Dengan demikian ia bisa mulai berfikir jernih dan mengeksplor apa yang diinginkannya untuk bisa beradaptasi pasca bencana dan terus melanjutkan hidupnya.

D = *doing* dan *direction* tanyakan kepada konseli *what they are doing and their overall direction* (apa yang sedang dilakukannya dan arah globalnya). Pada tahap ini konseli diajak untuk mengeksplorasi 4 komponen perilaku total yaitu tindakan, pikiran, perasaan dan fisiologi. Konselor meminta konseli untuk mendeskripsikan secara rinci perilaku konseli dan peristiwa-peristiwa yang dialami. Informasi yang spesifik, teliti dan unik ini memberi tingkat pemahaman yang mendalam pada konselor dan memberikan kesadaran yang lebih besar pada konseli tentang perilakunya sendiri (secara menyeluruh). Konselor pada tahap ini mengarahkan konseli untuk memaknai pandangan hidup masyarakat Jawa tentang *Sabar sareh mesti bakal pikoleh*. Filosofi ini mengajarkan kepada individu yang menjadi korban bencana untuk tetap *sabar, sareh* dan tidak mudah putus asa ketika menghadapi masalah. Individu yang memiliki sikap sabar, tekun dan bersungguh-sungguh akan mendapatkan hasil sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Kemampuan *survival ability* yang perlu dimiliki individu pada tahap ini adalah memiliki kepercayaan diri untuk terus maju dan bergerak melanjutkan kehidupannya.

E = *evaluation* (evaluasi), menolong konseli untuk *conduct a searching self-evaluation* (melaksanakan evaluasi diri yang cermat). Tahap ini merupakan inti terapi dan umumnya mendapatkan penekanan terbesar dalam proses konseling. Konselor bisa menanyakan kepada konseli, seperti “apakah yang anda lakukan bisa membantu atau justru akan menyulitkan anda?”. konseli diminta untuk mengevaluasi secara luas ketetapan dan kemampuan mencapai keinginan-keinginannya, persepsinya, tingkat komitmennya, arah pikiran dan perilakunya.

P = *Planning* (Rencana) membantu konseli untuk membuat *Plans* (membuat rencana) untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhannya dengan lebih efektif. Membantu konseli membuat rencana tindakan merupakan puncak dari proses sistem WDEP. Tahap ini di fokuskan pada tindakan, karena tindakan merupakan komponen perilaku total (tindakan, pikiran, perasaan dan fisiologis) yang bisa kita kontrol. Individu yang mempraktikkan *choice therapy* menyadari bahwa komponen perilaku total tidak dapat dipisahkan, jadi ketika seseorang mengubah perbuatannya, pikiran, perasaan dan fisiologisnya juga berubah. Sebaliknya jika individu tersebut tetap terjebak atau membiarkan menunda/menunggu sampai mereka merasa lebih baik sebelum mereka siap melakukan sesuatu maka individu tersebut akan menunggu selamanya.

Sistem WDEP bukanlah serangkaian langkah-langkah untuk diikuti secara mekanis satu demi satu, tetapi merupakan sistem yang fleksibel. Setiap bagiannya dapat diterapkan kapanpun perlu diterapkan dalam konseling dengan empati dan perhatian serta ketrampilan. *Choice therapy* merupakan sebuah sistem bagi interaksi manusia yang mencakup ide-ide universal. Pendekatan ini bersifat multikultural yang menjelaskan bagaimana perilaku sehat dan tidak sehat serta bagaimana manusia berfungsi. Beberapa individu membuat pilihan-pilihan yang sehat dan efektif sementara beberapa individu lainnya membuat pilihan yang tidak sehat bahkan merusak.

### Simpulan

Indonesia dikategorikan sebagai negara rawan bencana. Bencana alam yang terjadi di Indonesia dapat berupa letusan gunung berapi, gempa bumi, tsunami, banjir dan tanah longsor tidak dapat diprediksi secara pasti kapan terjadinya. Individu korban bencana alam yang selamat dari bencana dimungkinkan akan mengalami guncangan berat, stres, depresi dan trauma. Oleh sebab itu korban bencana alam membutuhkan layanan untuk meningkatkan *survival ability* sehingga mereka akan memiliki ketahanan terhadap bencana (*disaster resilience*), agar dampak

psikologis pasca bencana berupa stress, depresi dan *Post traumatic stress disorder* (PTSD) dapat dikurangi.

Bantuan *Psychological First Aid* (PFA) kepada korban bencana alam dapat dilakukan dengan memberikan layanan konseling dengan pendekatan *choice therapy* berbasis nilai budaya Jawa. Konseling *choice therapy* berbasis kearifan lokal ini dipilih karena nilai-nilai filsafati Jawa mempunyai kedalaman makna. Nilai-nilai tersebut diciptakan bukan hanya untuk menghadapi dunia kehidupan namun juga untuk mengatasi perilaku manusia dalam menghadapi dunia kehidupan. Setiap perilaku dan tindakan orang Jawa diarahkan untuk tujuan *memayu hayuning bawana*, menciptakan suasana ketentraman dunia. Melalui kata-kata dalam proposisi yang sarat pesan kearifan, pandangan serta nasihat tentang penyelenggaraan kehidupan direpresentasikan.

Adapun nilai-nilai Jawa seperti *Nerima ing pandum; Semeleh; Sabar sareh mesti bakal pikoleh; dan Urip iku urup* digunakan sebagai alternatif pilihan yang bisa digunakan dalam memaknai masalah yang menimpa individu. Falsafah budaya Jawa tersebut diintegrasikan dengan pendekatan *choice therapy* untuk membantu korban bencana alam menerima kondisinya dan segera bangkit dari kesedihannya melalui sistem WDEP (*Want, Doing, Evaluation, Plan*). Sistem WDEP merupakan kerangka pertanyaan yang diajukan secara luwes dan tidak dimaksudkan hanya sebagai rangkaian langkah sederhana. Setiap huruf dalam sistem WDEP mempresentasikan sebuah kluster keterampilan dan teknik untuk membantu konseli membuat pilihan-pilihan yang baik dalam hidupnya.

Pendekatan konseling *choice therapy* berbasis falsafah budaya Jawa tersebut bertujuan untuk meningkatkan *survival ability* korban bencana alam. Individu yang memiliki *survival ability* artinya memiliki pikiran yang jernih, memiliki kemauan untuk bertahan hidup, percaya diri mampu menghadapi bencana yang dialami, serta mampu bersikap disiplin dan memiliki perencanaan yang matang untuk menata kembali kehidupannya. Dengan meningkatnya *survival ability* pada korban bencana alam maka akan mengurangi dampak psikologis pasca bencana alam. Individu yang memiliki *survival ability* akan meningkatkan ketahanan individu dalam menghadapi bencana alam (*disaster resilience*).

#### Daftar Pustaka

- Bradley, E. L. (2014). Choice Theory And Reality Therapy: an Overview. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, XXXIV (Number 1), 11
- Corey, G. (1995). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Semarang: IKIP Semarang Press.

- Dwidiyanti, Meidiana, Hadi , Irwan, Wiguna, Reza Indra, Ningsih, Hasanah Eka Wahyu. (2018). Gambaran Risiko Gangguan Jiwa Pada Korban Bencana Alam Gempa Di Lombok Nusa Tenggara Barat. *Journal Of Holistic Nursing And Health Sience*, 1 (Nomor 2).
- Endraswara, S. (2015). *Etnologi Jawa*. Jakarta: PT Buku Seru
- Farisa, F.C. (2018). BNPB: Selama 2018, Ada 1.999 Kejadian Bencana. <https://nasional.kompas.com/read/2018/10/25/22572321/bnpb-selama-2018-ada-1999-kejadian-bencana>. BNPB: Selama 2018, Ada 1.999 Kejadian Bencana. *Kompas.com* - 25/10/2018, 22:57 WIB
- Hatta, K. (2016). *Trauma Dan Pemulihannya. Suatu Kajian Berdasarkan Kasus Pasca Konflik Dan Tsunami*. Banda Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press.
- Iqbal, M. (2018). Pertolongan Pertama Pada Mental Korban Bencana Alam Untuk Apa? <https://www.liputan6.com/health/read/3625635/pertolongan-pertama-pada-mental-korban-bencana-alam-untuk-apa>
- Jones, R.N. (2011). *Teori Dan Praktik Konseling Dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Khalika, N.N. (2018). Apa Saja Tahap Trauma Healing Pasca-Bencana? <https://tirto.id/Apa-Saja-Tahap-Trauma-Healing-Pasca-Bencana-Croq>
- Lasmana, U.D. (2013). Survival Teknik Bertahan Hidup di Saat dan Pasce Bencana. <https://www.slideshare.net/ekokiswantoslide/survival-teknik-bertahan-hidup-disaat-dan-pasca-bencana4>
- Massah, Omid, Farmani, Fardin, Karimi, Reza, Allameh, Hourieh Karami. (2015). Group Reality Therapy in Addicts Rehabilitation Process to Reduc Depression, Anxiety and Stress. *Iranian Rehabilitation Journal*, 13 (Issue 1), Hal 44-50
- Masril. (2012). Konseling *Post Traumatic Stress Disorder* Dengan Pendekatan “Terapi Realitas”. Disampaikan pada Kegiatan Seminar dan Workshop Internasional “post trauma counseling” di STAIN. Batusangkar Rabu dan Kamis, 06 dan 07 Juni 2012.
- Nirwana, H. (2013). Konseling Trauma Pasca Bencana. *Ta’dib*, 15 (Nomor 2), 123-162
- Palmer, S. (2011). *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rahyono, F.X. (2015). *Kearifan Budaya Dalam Kata*. Jakarta: Wedatama widya Sastra.

- 
- Rosada, U.D. (2017). Layanan Konse<sup>l</sup>ing Traumatik Bagi Korban Bencana Banjir Di Jakarta. *Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling, Vol. 1, No. 1, 2017, Hlm. 381-389.* [Http://Pasca.Um.Ac.Id/Conferences/Index.Php/Snbkissn2579-9908](http://Pasca.Um.Ac.Id/Conferences/Index.Php/Snbkissn2579-9908)
- Siddiq, T. (2018). BNPB: Tren Bencana 2018 Meningkat, 4.231 Orang Meninggal. <https://nasional.tempo.co/read/1156951/bnpb-tren-bencana-2018-meningkat-4-231-orang-meninggal>
- Sumodiningrat, Gunawan & Wulandari, Ari. (2014). *1001 Pitutur Luhur untuk menjaga Martabat dan Kehormatan Bangsa dengan Nilai-Nilai Kearifan Lokal.* Jakarta: PT Buku Seru.
- Wubbolding, R.E. (2009). *Instructor's Manual For Reality Therapy.* US & Canada: Psychotherapy.net.

# jurnal Gusjigang - Choice therapy

---

## ORIGINALITY REPORT

---

**15%**  
SIMILARITY INDEX

**16%**  
INTERNET SOURCES

**1%**  
PUBLICATIONS

**4%**  
STUDENT PAPERS

---

## MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

---

2%  
★ **zombiedoc.com**  
Internet Source

---

Exclude quotes      Off  
Exclude bibliography      On

Exclude matches      < 35 words