

Konseling Kelompok *Rational Emotive Behaviour Therapy* Berbasis Nilai Budaya Jawa untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Pada Masa Pandemi Covid-19

Dewi Lianasari*¹, Muhammad Japar²
Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia¹
Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia²
 dewilianasari@unimma.ac.id

Submitted:
2022-10-18

Revised:
2022-10-29

Accepted:
2022-11-23

Copyright holder:
© Dewi Lianasari, & Japar, M. (2022)

This article is under:



How to cite:

Dewi Lianasari, & Japar, M. (2022). Konseling Kelompok Rational Emotive Behaviour Therapy Berbasis Nilai Budaya Jawa Untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Pada Masa Pandemi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.409>

Published by:
Kuras Institute

Journal website:
<https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>

E-ISSN:
2656-1050

ABSTRACT: *The meaning of life is a condition in which the individual has a high motivation for the life lived to achieve the goals and happiness of his life. However, the Covid-19 pandemic has also caused problems in various fields, one of which has an impact on decreasing life goals, life satisfaction, freedom of choice, passions, and responsibility for life. The purpose of this study is to help people improve their survival through counseling groups rational emotive behaviour therapy based on Javanese cultural values. This research method pre-experiments one group pretest posttest design with random sampling techniques. The results showed that counseling the rational emotive behaviour therapy group based on Javanese cultural values succeeded in improving the meaning of people's lives during the Covid-19 pandemic as evidenced by the results of statistical tests with the Wilcoxon Test seen by A symp. Sig/Asymptotic significance of two sides is 0.043 and the probability value is less than 0.05. This confirms that the intervention in the form of Rational Emotive Behavior Therapy counseling services based on Javanese Cultural Values Can Increase the Meaningfulness of Life During the Covid-19 Pandemic.*

KEYWORDS: *Javanese Cultural Values, Rational Emotive Behaviour Therapy, Meaning of Life*

PENDAHULUAN

Kebermaknaan hidup penting dimiliki oleh manusia, terlebih pada kondisi Covid-19. Kekuatan untuk bertahan menjalani sulitnya kehidupan pada masa Covid-19 ini tergantung pada kemampuan memahami kebermaknaan hidup yang sesungguhnya. Pandemi Covid-19 menimbulkan banyak dampak baik dilihat dari sudut pandang positif maupun negatif. Dalam dunia kerja sebagian besar dampak yang timbul adalah dampak negatif seperti pengurangan jam kerja, pengurangan karyawan (PHK), penyusutan pendapatan, kehilangan pekerjaan. Hal ini membuat masyarakat memandang Covid-19 ini dari sisi negatif karena banyak menimbulkan ketidaknyamanan, sehingga rasa syukur dan kebermaknaan hidup dalam diri menurun. Ketidakmampuan manusia dalam melihat dari sudut pandang positif membuat manusia cenderung menyalahkan keadaan dan lupa untuk mensyukuri nikmat Allah SWT selama pandemi Covid-19. Ada sisi positif dari Covid-19 ini misalnya lebih banyak waktu untuk mendekatkan diri pada Allah SWT, meningkatnya rasa empati pada sesama, lebih terjaga

kebersihan, waktu dengan keluarga di rumah lebih banyak, kesempatan pemanfaatan IT lebih banyak, membuka lapangan kerja baru berbasis online.

Manusia diciptakan oleh Allah SWT dan akan kembali pada Allah SWT. Manusia lahir dan menjalani kehidupan bukan atas kemauan dan kekuatan sendiri, namun manusia hidup atas kehendak Illahi (Ningsih, 2017). Dalam perjalanan untuk kembali pada Allah SWT manusia senantiasa harus menyadari dan melakukan fitrohnya untuk dipertanggungjawabkan pada-Nya. Untuk dapat memahami nikmat Allah SWT, kita perlu mengetahui makna dari kehidupan ini. Kebermaknaan hidup adalah kondisi individu dalam memahami kehidupan dengan perilaku positif serta semangat untuk mencapai tujuan hidupnya. Kebermaknaan hidup adalah kondisi dimana individu memiliki motivasi tinggi terhadap hidupnya serta mampu menghayati kehidupan dengan positif dan semangat, serta bertanggungjawab dalam menjalankan hidup untuk mencapai tujuan hidupnya. Ada beberapa aspek kebermaknaan hidup yang pertama pemahaman diri (*self insight*), makna hidup (*the meaning of life*), perubahan sikap (*changing attitude*), keikatan diri (*self commitment*), kegiatan terarah (*directed activities*), dukungan sosial (*social support*) (Putri & Yendi, 2017). Menurut Crumbaugh dan Maholih aspek kebermaknaan hidup antara lain tujuan hidup, kepuasan hidup, kebebasan memilih, gairah hidup, dan tanggung jawab (Bukhori, 2012).

Kebermaknaan hidup dimaknai dengan kemampuan mengetahui arti dari kehidupan, baik kebermaknaan bagi diri sendiri, orang lain, lingkungan dan Tuhan sang pencipta. Ketika manusia mampu menentukan maknanya dalam kehidupan, maka mereka memiliki kemampuan untuk menyadari bahwa mereka adalah makhluk terbaik yang diciptakan oleh Tuhan YME (M. ; P. ; D. L. ; A. S. Japar, 2020) . Setiap orang pasti menginginkan bagi dirinya suatu cita-cita dan tujuan hidup yang penting dan jelas yang akan diperjuangkannya dengan penuh semangat (Ningsih, 2017). Walaupun dalam perjalanan untuk mencapai cita-cita tersebut terdapat perbedaan individual, sumber penghasilan, kehidupan antara individu yang satu dengan yang lain. Perbedaan ini disebut dengan variasi kehidupan yang digunakan untuk menghadapi tantangan kehidupan yang kompleks seperti di masa sekarang ini (Palupi, 2021) . Kebermaknaan hidup berkaitan dengan pencarian sebuah visi kehidupan, harapan dalam hidup dan adanya alasan kenapa individu harus terus hidup. Di dalam pencarian ini apabila individu mampu untuk ikhlas, maka akan memudahkan individu dalam menemukan makna hidupnya. Hal ini terdapat dalam QS Al Kahfi ayat 13 yang artinya “Kami kisahkan kepadamu (Muhammad) cerita ini dengan benar. Sesungguhnya mereka adalah pemuda-pemuda yang beriman kepada Tuhan mereka dan Kami tambah pula untuk mereka petunjuk” (Siddik, Irman Nuryadin ; Karina Oclaudya, Kiki Ramiza, 2018).

Pandemi Covid-19 yang menimbulkan banyak dampak seperti yang disampaikan di atas baik dilihat dari sudut pandang positif maupun negatif. Ketika sudut pandang negatif ini menjadi dasar dalam menjalankan kehidupan sehingga pandemi Covid-19 ini melahirkan rasa khawatir, cemas, stres hingga depresi yang dialami oleh banyak masyarakat dan ketika permasalahan ini tidak ditangani secara serius maka akan menyebabkan gangguan mental dan kejiwaan (Ikawati, 2021). Sebanyak 4686 pekerja di Kota Malang Indonesia dirumahkan dan dilakukan pemutusan hubungan kerja (PHK) ini begitu banyak sehingga memunculkan kecemasan (Setyaningrum, 2020).

Temuan penelitian yang dilakukan oleh Suud (Suud, 2020) menegaskan bahwa salah satu faktor yang kuat untuk menghadapi serangan virus ini adalah memiliki emosi positif. Emosi positif berkaitan erat dengan kebermaknaan hidup. Namun adanya Covid-19 membuat kebermaknaan hidup individu menurun, sehingga dapat mengakibatkan pemikiran menjadi negatif, muncul perilaku negatif,

menurunnya semangat hidup sehingga tujuan hidup akan hilang dan hal ini menjadi ancaman bahwa akan ada banyak orang yang terinfeksi virus ini.

Berdasarkan studi pendahuluan pada masyarakat Desa Ngargogondo Kecamatan Borobudur Kabupaten Magelang mayoritas menjadi pedagang asongan di Candi Borobudur yang terdampak Covid-19 karena penutupan objek wisata candi. Hal ini membuat masyarakat banyak yang kehilangan pendapatan, sehingga membuat semangat hidup menurun, pola pikir masyarakat berubah menjadi negatif, sulit menerima keadaan, menyalahkan keadaan. Warga masyarakat cenderung lupa untuk terus bersyukur kepada Allah SWT dan tidak mampu untuk memahami makna kehidupan ini. Namun jika permasalahan ini tidak diselesaikan maka akan berdampak pada kelanjutan kehidupannya, psikologis keluarga dan akan terjadi perilaku-perilaku menyimpang bahkan perilaku kriminalitas. Ketika individu memiliki harapan atau keyakinan akan masa depan maka melalui harapan dan masa depan tersebut seseorang dapat menemukan makna hidupnya. Perlu adanya intervensi kepada masyarakat yang mengalami penurunan kebermaknaan hidup di tengah pandemic agar tidak muncul masalah baru sehingga masyarakat mampu berpikir secara positif, rasional dan menghindari munculnya tindakan kekerasan maupun tindakan kriminal.

Corey & Corey (2013) menjelaskan bahwa seorang ahli dalam konseling kelompok yang mencoba membantu individu dalam menyelesaikan permasalahan hidup yang bersifat umum dan sulit seperti; permasalahan pribadi, sosial, belajar dan karir. Layanan konseling kelompok mempunyai tujuan seperti halnya layanan bimbingan dan konseling seperti halnya: (a) melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan banyak orang; (b) menumbuhkan sikap tenggang rasa terhadap orang lain; (c) mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok (Mulyati & Istirahayu, 2016). Dalam konseling kelompok terjadi pengungkapan dan pemahaman masalah konseli, penelusuran sebab munculnya masalah, upaya yang akan dilakukan untuk pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut (Sulistyowati, 2021). Dari berbagai jenis layanan dalam bimbingan dan konseling, konseling kelompok merupakan layanan yang banyak memberikan manfaat dalam membantu proses pengentasan permasalahan yang dialami oleh siswa atau konselinya (Fitri, 2016).

Pendekatan dalam konseling kelompok salah satunya adalah *Rational Emotive Behavior Therapy* yang sering disebut dengan REBT yang dikembangkan oleh Albert Ellis, pendekatan ini sangat komprehensif untuk menangani permasalahan yang berhubungan dengan emosi, kognitif dan perilaku manusia (M. ; A. K. ; D. L. Japar, 2021). Keterkaitan antara emosi atau perasaan dengan kognitif dan perilaku menjadikan seorang konseli memperbaiki gangguan emosionalnya dan selanjutnya dapat berpikir secara rasional dengan menghilangkan pikiran irrasionalnya sehingga mampu mengubah perilakunya (Putra, 2020). Pendekatan REBT untuk membantu individu bahwa mereka dapat hidup lebih rasional dan lebih baik lagi dengan pemikiran mereka yang rasional. Oleh karena itu, peran konselor dalam pendekatan ini adalah untuk membantu konseli dalam mengubah pemikiran irasionalnya menjadi pemikiran yang rasional untuk bisa menjalani kehidupannya dengan layak dan normal (Fitriani, 2018). Pendekatan REBT ini menjadi salah satu strategi yang lebih efektif untuk mengurangi stres (Konadi, 2017).

Pada kehidupan masyarakat Jawa dikenal dengan istilah untuk beberapa falsafah yang mengarah pada perilaku yang menuju ke arah ketentraman hidup dan bukan hanya konflik yang terus menerus. Sikap dan perilaku masyarakat Jawa pun perlu dilandasi kehendak untuk menghiasi dunia bukan merusak tatanan dunia. Adapun cerminan beberapa falsafah tersebut diungkapkan sebagai berikut: Pertama Sangkan paraning dumadi (asal dan tujuan hidup manusia), merupakan ungkapan

jawa yang perlu dipahami secara mendalam. Kedua Manunggaling Kawula Gusti (kesatuan manusia dengan tuhan). (Kawula gusti) adalah kata kunci dalam ajaran kejawen, manusia harus bersikap dhepe dhepe, mendekat pada Tuhan. Sehingga manunggaling kawula gusti akan menciptakan ketenangan batin, yaitu titik temu manusia dengan Tuhannya. Ketiga Memayu Hayuning Bawana (menjaga kesejahteraan dan keselamatan dunia) adalah watak perbuatan yang senantiasa menjaga, mengusahakan, menciptakan kesejahteraan dan keselamatan dunia. Dalam falsafah ini merupakan perwujudan luhur bakti hamba kepada Tuhannya dengan selalu berbuat baik kepada sesamanya (Wartoyo, 2017). Budaya jawa mengajarkan nilai-nilai kearifan dalam kehidupan banyak disampaikan melalui suatu ungkapan. Hal tersebut memperlihatkan bahwa didalam ungkapan jawa terdapat adanya suatu sitem tanda atau simbol budaya, yang maknanya dapat diinterpretasikan dan diaplikasikan dalam kehidupan (Nugroho, 2011).

Hasil penelitian menjelaskan bahwa REBT dapat diintegrasikan dengan kajian Islam (Bastomi, 2018). Dalam pendekatan konseling REBT Islam mengintegrasikan materi keagamaan dengan intervensi Rational Emotif yang mampu membuat hidup masyarakat menjadi pribadi yang kuat dan mendalam khususnya bagi individu yang religious. Intervensi REBT begitu spesifik fokus pada keyakinan begitu juga dengan agama (Islam) yang menjadikan keyakinan sebagai pondasi dalam Beragama (Bastomi, 2018). REBT berbasis islam lahir sebagai upaya membantu memberdayakan kembali potensi yang ada di dalam diri individu yaitu fitrah manusia yang telah diberikan aql, qalb, nafs dan ruh serta kembali mengaktifkan keimanan dan ketakwaan hingga kembali berkembang dan berfungsi sebagaimana mestinya (Hartati, 2017).

Hasil penelitian menyampaikan hasil bahwa nilai budaya jawa menjadi pedoman bagi masyarakat jawa didalam menjalani kehidupan, namun nilai budaya jawa juga berisi nilai-nilai budaya luhur yang perlu dimiliki oleh setiap warga negara. Beberapa sikap dalam nilai-nilai luhur budaya jawa merupakan nilai positif yang perlu dimiliki oleh setiap individu dalam meneruskan hidupnya. Nilai-nilai tersebut merupakan sumber nilai yang telah lama dimiliki oleh masyarakat namun terkadang terlupakan dalam proses konseling (Zamroni, 2019).

Hilangnya makna hidup, dapat membuat individu tidak memiliki arah dan tujuan yang jelas dalam hidupnya, sehingga mereka juga tidak tahu apa yang harus dilakukan. Kegagalan dalam menemukan dan memahami makna hidup akan menimbulkan rasa frustrasi dan kehampaan. Hal ini diikuti dengan kemunculan emosi-emosi negatif seperti kurang bersyukur, merasa tidak memiliki tujuan hidup, dan juga bosan. Emosi-emosi negatif yang muncul dapat melemahkan sikap individu dalam menghadapi kesulitan hidup (Mazaya, Kharisma Nail ; Supradewi, 2011). Kehidupan yang bermakna akan dimiliki oleh seseorang apabila dia mengetahui apa makna dari sebuah pilihan hidupnya. Mereka menyadari bahwa makna hidup dapat ditemukan dalam kehidupan, betapapun buruknya keadaan (Bukhori, 2012).

Berdasar hasil penelitian terdahulu, ajaran agama islam berjalan beriringan dengan nilai-nilai luhur budaya sebagai pedoman dalam menjalani kehidupan serta sangat penting individu untuk memiliki kebermaknaan hidup terlebih pada masa pandemic seperti sekarang ini. Dikhawatirkan akan terjadi permasalahan baru pada individu ketika tidak mampu memiliki kebermaknaan hidup. Intervensi ini dapat dilakukan dengan konseling REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) yang akan dipadukan dengan nilai-nilai budaya Jawa. REBT merupakan pendekatan yang menekankan pada pentingnya peran pikiran pada tingkah laku. Konseling REBT mampu membantu individu untuk menyadari bahwa individu tersebut mampu hidup rasional dan produktif. Peneliti berupaya

memberikan intervensi untuk meningkatkan kebermaknaan hidup pada masa pandemi melalui layanan konseling kelompok REBT berbasis nilai budaya jawa.

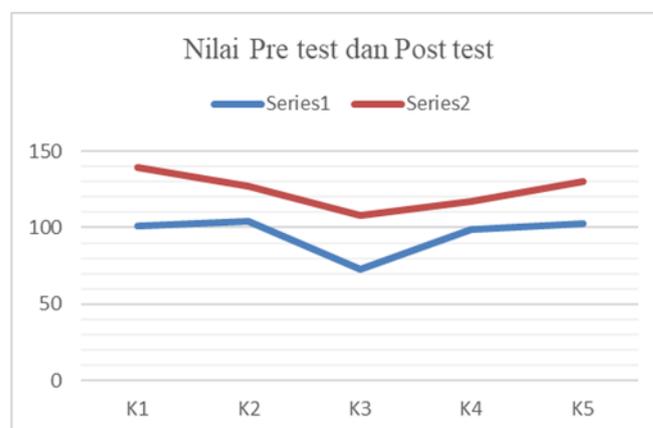
METODE

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *Pre- Experimental Design* dengan *desain one group pre test post test design*. Dalam penelitian ini intervensi konseling kelompok berbasis nilai budaya jawa dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan. Populasinya adalah masyarakat Dusun Ngargogondo Kecamatan Borobudur Kabupaten Magelang yang mencari nafkah di Candi Borobudur berjumlah 43 orang. Sampel berjumlah 5 orang yang ditentukan dengan random sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebermaknaan hidup adalah kuesioner kebermaknaan hidup pada masa pandemi covid-19 menggunakan skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji validitas dengan taraf signifikansi 5% jumlah N 48 adalah 0,284. Hasil uji reliabilitas diperoleh *Cronbach's Alpha* sebesar 0,816. Analisis data menggunakan *Uji Statistic non parametric* dengan uji *Wilcoxon* dibantu dengan program *SPSS For Windows Version 23.0*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan konseling kelompok *rational emotiv behavior therapy* dilakukan di Dusun Ngargogondo Kecamatan Borobudur Kabupaten Magelang. Konseling kelompok dilakukan selama 5 kali pertemuan, materi dalam setiap pertemuan terkait penerapan nilai budaya jawa antara lain dengan falsafah sangkan paraning dumadi, manunggaling gusti dan memayu hayuning bawana. Hasil dari pengukuran antara *pre test* dan *post test* bahwa terdapat peningkatan skor *pre test* dan *post test* anggota kelompok dalam kegiatan konseling kelompok. Terjadi peningkatan kebermaknaan hidup masyarakat melalui konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* berbasis nilai-nilai budaya jawa. Hasil ini tergambarkan melalui gambar 1. Berdasarkan gambar 1 uji efektifitas konseling kelompok *rational emotiv behavior therapy* berbasis nilai budaya jawa untuk meningkatkan kebermaknaan hidup dianalisis dengan Uji Wilcoxon dibantu dengan program SPSS For Windows Version 23.0.

Hasil analisis menunjukkan bahwa konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* berbasis nilai budaya jawa mampu meningkatkan kebermaknaan hidup pada masa pandemi covid-19. Hal ini dibuktikan dengan nilai pada kolom *Asymp. Sig/Asymptotic significance* dua sisi adalah



Gambar 1. Nilai Pretest dan Posttest

Tabel 1. Hasil Analisis Uji Wilcoxon

	<i>Pretest</i> kebermaknaan hidup
	<i>Posttest</i> Kebermaknaan hidup
Z	-2.023 ^b
Asymp. Sig. (2-Tailed)	.043

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks

0.043 dan didapatkan nilai probabilitasnya kurang dari 0,05. Hasil ini tervisualisasikan dapat dilihat pada tabel 1.

Pandemi Covid-19 yang tak kunjung usai masih menyebabkan berbagai perubahan dan permasalahan yang terjadi di masyarakat. Kemampuan dan semangat seseorang dalam menyelesaikan permasalahan kehidupan ini dengan lebih bijak tergantung dari bagaimana individu tersebut memaknai kehidupan ini. Kemampuan dan semangat ini bisa dirasakan karena individu mempunyai gambaran yang jelas mengenai tujuan hidup yang hendak dicapai. Hal ini yang diartikan sebagai kebermaknaan hidup bagaimana individu mampu dalam menentukan pola tujuan-tujuan dan nilai-nilai yang terintegrasi dalam menjalani kehidupan.

Kebermaknaan hidup masyarakat pada masa pandemi menurun karena permasalahan kompleks yang menyebabkan perubahan dalam segala aspek. Tingkat empati, keadaan ekonomi, pola hidup, tatanan sosial masyarakat, hubungan sosial sampai dengan rencana masa depan terjadi perubahan. Namun sebenarnya, makna hidup dapat ditemukan dalam kehidupan yang dilaluinya, baik dalam keadaan yang menyenangkan dan juga dalam keadaan yang tidak menyenangkan termasuk dalam kondisi pandemi Covid-19 seperti sekarang ini.

Dalam penelitian ini, peneliti membantu mengembalikan kebermaknaan hidup masyarakat pada masa pandemi Covid-19 melalui kegiatan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy Berbasis Nilai Budaya Jawa. Kegiatan dalam penelitian ini adalah masyarakat diajak untuk berpikir rasional terkait dampak dari Covid-19 yang tidak semua dan selamanya membuat penderitaan bagi masyarakat dan melihat hikmah-hikmah yang terjadi yang dikaitkan dengan nilai-nilai budaya Jawa yang hampir dilupakan. Konseling kelompok dilakukan selama 5 kali pertemuan dengan rentang waktu 60 sampai 90 menit.

Kemampuan memaknai kehidupan ini seharusnya dimiliki oleh semua individu sehingga dapat meminimalisir terjadinya permasalahan kehidupan di masyarakat. Namun sayangnya belum semua individu dapat mengerti makna hidup yang sesungguhnya. Seseorang yang mampu melakukan pemaknaan dalam hidupnya akan lebih mampu menyelesaikan permasalahan dengan bijaksana. Kebermaknaan hidup dipengaruhi dari bagaimana individu merencanakan kehidupannya dan mampu melakukan kontrol diri terhadap tantangan yang telah diprediksi selama membuat perencanaan. Namun kemampuan dan cara setiap orang memaknai kehidupan ini berbeda satu dengan yang lain serta tidak semua orang mampu melakukan introspeksi dan evaluasi diri untuk tujuan dalam mendapatkan kebermaknaan hidupnya. Pengalaman hidup yang dialami oleh individu akan membentuk kepribadian dan kebermaknaan hidup yang dirasakan (Hidayat, 2018).

Kebermaknaan hidup dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal antara lain meliputi pemahaman diri, bertindak positif, pengakraban lingkungan, pendalaman nilai dan ibadah. Faktor eksternal meliputi material, pekerjaan, dan dukungan sosial. Faktor eksternal meliputi material, pekerjaan dan dukungan sosial keluarga serta lingkungan (Siddik, Irman Nuryadin ; Karina

Oclaudya, Kiki Ramiza, 2018). Namun menurut Seligman makna hidup dapat dihasilkan atau ditemukan ketika seorang individu telah memiliki kehidupan yang baik dan bermakna yang didalamnya terdapat komitmen yang kuat terhadap diri dan menghasilkan rasa positif dalam diri (Utami, 2018).

Kebermaknaan hidup, tujuan hidup dan nilai-nilai budaya Jawa sejalan dengan ajaran dalam agama Islam. Dalam QS. Al-An'am ayat 162 terdapat kandungan bahwa sholat, ibadah, hidup dan mati hanya untuk Allah SWT. Hal ini dapat dimaknai dengan segala sesuatu yang dilakukan oleh manusia hanya untuk Allah SWT. Nilai-nilai budaya Jawa merupakan kualitas dari hasil budi manusia yang berkembang pada masyarakat Jawa. Sifat dari hakikat budaya Jawa khususnya yang berkaitan dengan sikap etis orang Jawa antara lain Rila atau rela (keikhlasan menyerahkan semua milik, kekuasaan dan hasil karyanya pada Tuhan) ; Temen (bersungguh-sungguh) ; Watak sabar (bertingkah laku yang baik) ; Budi luhur (menjalankan hidup dengan sifat-sifat yang dimiliki Tuhan) (Sudarsih, 2019).

Pada kehidupan masyarakat Jawa juga dikenal beberapa falsafah yang menghendaki manusia berperilaku kearah ketentraman hidup. Falsafah ini yang digunakan dalam penelitian konseling kelompok rational emotive behavior therapy untuk meningkatkan kebermaknaan hidup di masa pandemi Covid-19. Falsafah pertama adalah sangkan paraning dumadi, falsafah ini menyadarkan manusia tentang asal dan tujuan hidup manusia. Dalam perjalanan menemukan kebermaknaan hidup manusia harus menyadari bahwa segala sesuatu yang dilakukan berdasar dari Allah dan akan kembali pada-Nya.

Kedua manunggaling kawula gusti, falsafah ini menuntun pada manusia untuk selalu dekat dengan Tuhan. Pada masa pandemi Covid-19 ini banyak dampak negatif, keadaan tidak berpihak sehingga membuat manusia kecewa pada kehidupan ini dan manusia memilih menjauh dari Tuhan. Pemikiran yang keliru ini dibantu dengan rational emotive behavior therapy sehingga tidak ada lagi tindakan manusia yang membuat batas dengan Tuhan, karena tugas manusia untuk selalu mendekat dan menyatu dengan Tuhan.

Ketiga memayu hayuning bawana, falsafah ketiga ini mengajarkan selalu berupaya untuk berbuat baik kepada sesama. Rasa egois, keinginan mendapatkan terbanyak, merugikan orang lain juga sering dilakukan pada masa pandemi ini untuk menguntungkan diri sendiri. Padahal ketika manusia menyadari masa pandemi adalah masa yang sulit untuk dilalui sejatinya yang dibutuhkan adalah saling tolong menolong, bekerjasama sehingga kuat dan bertahan dalam masa ini.

Ketiga falsafah Jawa tersebut dijadikan dasar dalam melakukan treatment konseling kelompok untuk meningkatkan kebermaknaan hidup masyarakat di masa pandemi Covid-19 ini. Pada kegiatan konseling kelompok ini anggota kelompok diberikan kesempatan untuk menyampaikan permasalahannya, diajarkan untuk berpikir secara rational, menyingkirkan pemikiran yang irrasional dan menetapkan langkah yang akan dilakukan untuk menyelesaikan permasalahannya. Dengan dilatihnya anggota kelompok berpikir secara rational dengan dasar falsafah Jawa tersebut maka kebermaknaan hidup masyarakat bisa kembali meningkat setelah mengalami kesulitan hidup atau permasalahan pada masa ini dengan menetapkan tujuan hidupnya.

KESIMPULAN

Pada masa pandemi Covid-19 seperti sekarang ini kebermaknaan hidup harus tetap dimiliki oleh setiap individu, hal ini adalah salah satu bentuk rasa syukurnya pada Allah SWT yang memiliki

kehidupan. Kebermaknaan hidup adalah keadaan dalam diri seseorang yang menunjukkan sejauhmana telah mengalami dan menghayati kepentingan keberadaan hidupnya menurut sudut pandang pribadi dan muncul secara instrinsik dalam diri seseorang. Dalam masyarakat Jawa dapat didasari dengan falsafah sangkan paraning dumadi, manunggaling gusti dan memayu hayuning bawana untuk meningkatkan kebermaknaan hidup. Kebermaknaan hidup pada masa pandemi masyarakat Dusun Ngargogondo Kecamatan Borobudur meningkat dengan *treatment* konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* berbasis nilai-nilai budaya Jawa di masa pandemi covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Bastomi, H., & Aji, M. A. S. (2018). Konseling Rational Emotif Behaviour Theraphy (Rebt)-Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan). *KONSELING EDUKASI: Journal of Guidance and Counseling*, 2, 25-45. <http://dx.doi.org/10.21043/konseling.v2i2>
- Bukhori, B. (2012). Hubungan kebermaknaan hidup dan dukungan sosial keluarga dengan kesehatan mental narapidana. *Jurnal ad-din*, 4(1), 1-19. [Google Scholar](#)
- Fitri, E. N., & Marjohan, M. (2017). Manfaat Layanan Konseling Kelompok dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(2), 19-24. <http://dx.doi.org/10.29210/12016261>
- Fitriani, D. (2018). Peran Konselor Terhadap Klien Yang Mengalami Trauma Melalui Teknik Rational Emotif Behaviour Theraphy (REBT). *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(3), 61. <https://doi.org/10.23916/08403011>
- Hartati, S., & Rahman, I. K. (2018). Konsep pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) berbasis islam untuk membangun perilaku etis siswa. *Genta Mulia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 8(2). [Google Scholar](#)
- Murtiwiidayanti, S. Y., & Ikawati, I. (2021). Kecemasan Masyarakat Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Sosio Konsepsia*, 10 (3), 227–240. [Google Scholar](#)
- Japar, M., Kurniati, A., & Lianasari, D. (2021). Pelatihan Konseling REBT Bagi Guru Bimbingan dan Konseling SMA Kota Magelang Untuk Meningkatkan Kinerja Pelayanan Konseling. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 397-404. <https://doi.org/10.31960/caradde.v3i3.525>
- Japar, M., Lianasari, D., & Suryawan, A. (2020, May). The Effect of REBT Group on Developing the Meaningfulness of Self Life. In *1st Borobudur International Symposium on Humanities, Economics and Social Sciences (BIS-HESS 2019)* (pp. 1199-1204). Atlantis Press. <https://dx.doi.org/10.2991/assehr.k.200529.251>
- Konadi, H., Mudjiran, M., & Karneli, Y. (2017). Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa. *Konselor*, 6(4), 120-131. <https://doi.org/10.24036/02017647887-0-00>
- Mazaya, Kharisma Nail; Supradewi, R. (2011). Konsep Diri Dan Kebermaknaan Hidup Pada Remaja Di Panti Asuhan. *Proyeksi*, 6(2), 103–112. <https://doi.org/10.30659/p.6.2.103-112>
- Mulyati, S. & Istirahayu, I. (2016). Penerapan Konseling Kelompok Dalam Aspek Kompetensi Intrapersonal Siswa Kelas X. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 1(2), 40–41. <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i2.108>
- Ningsih, D. A. (2017). *Kebermaknaan Hidup Lansia Pemulung yang Beragama Islam di Tempat Pembuangan Akhir (TPA) Sukajaya Kecamatan Sukarame Palembang*. [Skripsi] (Doctoral dissertation, UIN Raden Fatah Palembang). [Google Scholar](#)
- Nugroho, A. (2011). Analisis Paribasan mengenai Kerukunan dalam Kajian Semantik. *Jakarta: Universitas Indonesia*. [Google Scholar](#)

- Palupi, T. N. (2021). Kebermaknaan Hidup dan Partisipasi Sosial Masyarakat dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan Sdm*, 10(2), 1-18. [Google Scholar](#)
- Putra, A. (2020). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Menangani Kecemasan Pasien Pra Operasi Getah Bening di RSUP Dr. M. Djamil Padang. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(2), 1-19. <http://dx.doi.org/10.22373/taujih.v3i2.8253>
- Putri, V. N., Ildil, I., Yusri, Y., & Yendi, F. M. (2020). Profil Kebermaknaan Hidup Siswa Membolos. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 4(2), 126-135. <https://doi.org/10.24036/4.24367>
- Setyaningrum, W., & Yanuarita, H. A. (2020). Pengaruh covid-19 terhadap kesehatan mental masyarakat di Kota Malang. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 4(4). <http://dx.doi.org/10.58258/jisip.v4i4.1580>
- Siddik, I. N., Oclaudya, K., Ramiza, K., & Nashori, F. (2019). Kebermaknaan Hidup Odha Ditinjau Dari Ikhlas Dan Dukungan Social. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 3(1). <http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v3i1.5221>
- Sudarsih, S. (2019). Pentingnya Penanaman Nilai-Nilai Budaya Lokal dalam Keluarga di Era Global. *Endogami: Jurnal Ilmiah Kajian Antropologi*, 3(1), 68-71. <https://doi.org/10.14710/endogami.3.1.68-71>
- Sulistiyowati, L., Tawil, T., & Yuhanita, N. N. (2021). The Effect of Reality Group Counseling With The Wdep Technique In Increasing Adolescence Social Responsibility. *Proceeding of the URECOL*, 111-120. [Google Scholar](#)
- Suud, F.M, Gaffar, A., Rouzi, K. S., & Chaer, M. (2020). The Role of Islamic Counselling In Pandemic COVID-19: A Conceptual Study For Developing Positive Emotion Of Parents And Children. *Konseling Religi*, 18-35. [Google Scholar](#)
- Utami, D. D., & Setiawati, F. A. (2018). Makna hidup pada mahasiswa rantau: analisis faktor eksploratori skala makna hidup. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 11(1), 29-39. <http://dx.doi.org/10.21831/jpipfip.v11i1.23796>
- Wartoyo, F. X. (2019). Kearifan Lokal Budaya Jawa Dalam Perspektif Pancasila. *Waskita: Jurnal Pendidikan Nilai dan Pembangunan Karakter*, 2(2), 83-88. <https://doi.org/10.21776/ub.waskita:jurnalpendidikannilaidanpembangunankarakter.2018.002.02.8>
- Zamroni, E. (2019). Konseling Berbasis Kerafian Lokal Indonesia sebagai Upaya Penguatan Karakter Kebangsaan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 3(2), 95-106. <http://dx.doi.org/10.30598/jbkt.v3i2.388>