

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang:
Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

FENOMENA NERIMO ING PANDUM DALAM KEPERCAYAAN DIRI GENERASI MILENIAL DI NGANJUK

Anisa Ultari Lisnanti

Universitas Negeri Malang, Malang, anisaultari@gmail.com
anisa.ultari.2001118@studensts.um.ac.id

Abstrak: Narimo ing pandum adalah perasaan yang tulus menerima segala kekurangan dan kelebihan terhadap hal yang telah dilakukan dan tidak pernah dikeluhkan. Narimo ing pandum yang berarti mau menerima kenyataan juga merupakan bagian dari kepribadian orang Jawa dan cerminan dari lima sikap orang Jawa. Narimo ing pandum menjadi salah satu fenomena yang dapat meningkatkan percaya diri dikalangan generasi milenial. Tidak banyak generasi milenial yang memakai narimo ing pandum saat berada pada kesulitan hidup. Narimo ing pandum dapat meningkatkan keyakinan akan diri pada individu, meningkatkan tanggung jawab dan optimisme dalam hidup. Atas dasar pertimbangan fenomena di atas, peneliti mengkaji dan meneliti tentang proses perubahan generasi milenial terhadap narimo ing pandum untuk lebih percaya diri menghadapi berbagai masalah dalam hidup khususnya tantangan sebagai generasi milenial. Fokus penelitian diarahkan pada: (1) Pemaknaan nilai narimo ing pandum, (2) alasan memaknai narimo ing pandum dalam kehidupan, (3) proses peningkatan percaya diri melalui nilai narimo ing pandum. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif studi fenomenologi, penelitian ini dilakukan oleh peneliti dengan penyelidikan secara langsung dengan latar yang alamiah dan memusatkan perhatian pada suatu peristiwa secara rinci. Teknik pengumpulan data adalah dengan wawancara. Analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data, dan menarik kesimpulan. Temuan penelitian ini sebagai berikut: (1) keberagaman makna narimo ing pandum dikalangan generasi milenial, narimo ing pandum dimaknai sebagai kontrol diri, narimo ing pandum sebagai pelindung, narimo ing pandum sebagai bentuk kekuatan seseorang kepada untuk menopang kehidupannya, narimo ing pandum sebagai pembeda atau identitas, narimo ing pandum sebagai proses memperbaiki diri, menerima diri. (2) Faktor yang melatarbelakangi generasi milenial memaknai narimo ing pandum sebagai kekuatan untuk menopang hal buruk dalam kehidupan, kesiapan diri individu, kesadaran diri sendiri. (3) Proses perubahan diri yang dilakukan generasi milenial melalui pemaknaan nilai narimo ing pandum yang terdiri dari perubahan dalam aspek meyakini kemampuan dirinya, bertanggung jawab, optimis sehingga dapat meningkatkan percaya dirinya. Saran dalam penelitian ini adalah: (1) Kalangan generasi milenial yang memaknai nilai narimo ing pandum hendaknya perlu memaknai dan memahami setiap nilai yang ada dalam budaya masing-masing karena setiap nilai memiliki makna yang akan meningkatkan motivasi diri sehingga dapat meningkatkan kepercayaan yang ada pada diri dalam berkehidupan, sehingga memaknai Narimo ing pandum bukan hanya pada nilai itu saja tetapi banyak nilai-nilai lain yang banyak disampaikan melalui budaya, (2) Dengan pemaknaan narimo ing pandum di kalangan generasi milenial maka diharapkan nilai ini diperbanyak atau disebarkan pada generasi milenial lain agar dapat memperbanyak motivasi hidup melalui budaya, (3) sebagai rekomendasi lebih lanjut untuk mengadakan sebuah penelitian yang sejenis dengan menggunakan uji perbedaan antar orang lain dalam memaknai narimo ing pandum.

Kata Kunci: Narimo Ing Pandum, Percaya Diri, Generasi Milenial

1. Pendahuluan

Dalam wikipedia Indonesia, milenial merupakan generasi yang lahir pada rentan tahun 1980 hingga 2000. Pada generasi ini umum ditandai dengan adanya peningkatan

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang:
Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

penggunaan dan keakraban dengan komunikasi melalui media, dan teknologi digital. Seperti dikutip livescience.com dari USA Today, pada sebuah studi menunjukkan bahwa generasi milenial lebih terkesan individual. Generasi milenial bila dilihat dari sisi negatifnya, merupakan pribadi yang pemalas, narsis, dan suka sekali melompat dari satu pekerjaan ke pekerjaan yang lain.

Usia generasi milenial berkisar antara belasan hingga tiga puluhan tahun. Generasi milenial merupakan generasi yang banyak diperbincangkan, mulai dari segi pendidikan, moral & budaya, etika kerja, ketahanan mental dan dalam penggunaan teknologi. Dalam hal ini teknologi yang identic dengan generasi milenial tidak hanya selalu berperan positif, namun teknologi juga berdampak negatif terhadap generasi milenial. Generasi milenial memiliki pemikiran terbuka dapat memanfaatkan teknologi secara bijak. Seperti halnya generasi milenial mampu menggunakan media sosial sebagai ajang untuk hidup eksis di sosial media.

Di sisi lain mereka memiliki sisi positif, antara lain adalah generasi milenial merupakan pribadi yang pikirannya terbuka. Dalam Majalah Time sempat mengadakan *polling* yang hasilnya menunjukkan bahwa generasi milenial menginginkan jadwal kerja yang fleksibel, lebih banyak memiliki '*me time*' dalam pekerjaan, dan terbuka pada saran dan kritik, termasuk nasihat karier dari pimpinannya. Nasehat sangat diperlukan untuk membantu mengarahkan individu untuk berjalan pada kebenaran dan kebahagiaan. Maka hal ini erat kaitannya dengan nasihat yang diberikan oleh generasi sebelum dan identik pada setiap golongan, Tidak dapat dipungkiri nilai yang dipercayai oleh masyarakat Jawa sebagai nilai baik. Budaya Jawa yang mengandung nilai-nilai luhur adalah bagian dari aset bangsa yang harus jaga agar menjadi simbol kebanggaan/identitas nasional bangsa Indonesia termasuk generasi milenial yang sangat terbuka dengan segala perbedaan.

Nilai Jawa saat ini keberadaannya masih dan tetap digunakan sebagai nilai hidup masyarakat generasi milenial. Salah satu nilai budaya Jawa adalah narimo ing pandum yang menjadi filosofi dan pandangan hidup orang Jawa akan selalu relevan dengan perubahan zaman ataupun era. Dalam (Putri, 2018) Narimo ing Pandum merupakan sikap menerima. Hal ini sesuai dengan pandangan yang menekankan pada pentingnya penerimaan diri dan tanggung jawab dalam makna Nrimo ing Pandum dan Sapa gawe bakal nganggo. Seperti dalam penelitian ini pemaknaan nilai dalam budaya Jawa berupa Narimo ing Pandum yang berarti tulus menerima segala kekurangan dari yang telah dilakukan, tidak pernah mengeluhkan atas apa yang diperbuat, melakukan segala sesuatu dengan kesadaran kejiwaan, tanpa merasa marah dan kecewa atas apa yang dilakukan.

Dalam hal *self-acceptance* atau penerimaan diri konselor memberikan pemahaman pada konseli tentang kekurangan pada dirinya sehingga dapat menerima sebagai dirinya secara utuh, sehingga nantinya konseli dapat menerima kekurangan dan kelebihan dirinya secara utuh. Sejalan dengan dukungan untuk membantu konseli maka melalui pengimplementasian makna dari nilai narimo ing padum adalah membantu proses pemberian layanan dan konseling bidang pribadi.

Arti dari filosofi dari nilai narimo ing pandum adalah dengan tulus menerima segala kekurangan dari yang telah dilakukan, tidak pernah dikeluhkan. Narimo ing pandum yang berarti mau menerima kenyataan juga merupakan bagian dari kepribadian orang Jawa dan cerminan dari lima sikap orang Jawa yang disebut Pancasila (Rila, Narimo, Temen, Sabar, Budi Luhur) (Prayekti, 2019). Konsep diatas menggambarkan bahwa orang Jawa merupakan pribadi yang memiliki kemampuan untuk ikhlas, menerima apa adanya, berkomitmen, sabar, dan berbudi luhur. narimo

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang:
Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

ing pandum sejatinya bagaimana seseorang itu bisa memunculkan eksistensi dalam hidupnya dan bertanggung jawab atas apa yang dipilihnya dalam kehidupan serta menerima dengan lapang dada segala sesuatu yang terjadi sehingga memperoleh kebahagiaan dalam hidup.

Dari paparan aspek nilai narimo ing pandum, ternyata memiliki beberapa aspek kesamaan pada aspek percaya diri. Menurut Lauster dalam (Kushartanti, 2009) mengemukakan aspek-aspek percaya diri yang positif yakni memiliki keyakinan akan kemampuan diri, optimisme, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Menurut pendapat (Marjanti, 2015) percaya diri ialah bentuk kepercayaan diri untuk dapat mempertimbangkan pilihan dalam membuat keputusan sehingga mampu melakukan sesuatu yang positif untuk mengembangkan dirinya.

Dengan demikian makna dalam nilai narimo ing pandum dan percaya diri berkaitan secara langsung dan dalam nilai narimo ing pandum menekankan penuh pada upaya penerimaan diri. Seperti pada penelitian (Prasetia, 2013) yang menyatakan ada hubungan yang positif dan signifikan antara penerimaan diri dan percaya diri. Melalui pemaknaan narimo ing pandum dapat menjadikan norma hidup dalam meningkatkan percaya dirinya dan menanamkan serta merasakan dan melakukan nilai kebaikan yang ditekankan pada penanaman kebiasaan sehingga meningkatkan percaya dirinya. Hal ini didukung pendapat (Pratama, 2014) yang mengungkapkan bila individu dapat menerima, menyenangkan, dan menghormati dirinya maka memiliki kecenderungan untuk merasa percaya diri dan merasa terpacu untuk mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya.

Dengan memiliki percaya diri individu dapat yakin terhadap potensi yang dimilikinya. Percaya diri menjadi salah satu hal yang terpenting dalam memajukan kualitas pribadi individu, dengan percaya diri rendah akan mempengaruhi individu untuk berinteraksi sosial. Didukung pendapat dari (Ubaedy, 2013) Orang yang memiliki percaya diri akan memiliki keinginan untuk dapat mewujudkan tujuan-tujuan yang ingin dicapainya, memfokuskan pikirannya dan dengan mengoptimal potensi yang ada pada dirinya. Maka berdasarkan paparan diatas maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengkaji pemaknaan makna nilai narimo ing pandum dalam percaya diri generasi milenial.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Adapun fenomenologi merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui serta mendapatkan informasi dan gambaran yang lebih jelas dan nyata tentang bagaimana fenomena narimo ing pandum dalam kepercayaan diri individu. Didukung dalam (Ghony & Almanshur, 2012) yang menjelaskan fenomenologi merupakan pengungkapan pemaknaan secara alami. Penelitian dilakukan dengan mengambil data melalui wawancara. Penelitian ini menggunakan teknik wawancara semiterstruktur, artinya dalam pelaksanaan wawancara peneliti bebas tetapi peneliti tetap membawa pedoman yang berisikan hal-hal yang akan ditanyakan atau pedoman wawancara. Selanjutnya dilakukan wawancara secara mendalam kepada informan dalam penelitian ini.

Subyek penelitian ini merupakan kalangan generasi milenial yang menganut dan mempercayai nilai narimo ing pandum dalam kehidupannya. Pemilihan subyek penelitian tersebut didasarkan pada alasan bahwa pada usia pada generasi milenial tersebut penting untuk dapat meningkatkan percaya dirinya guna dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan. Teknik pemilihan informan dengan teknik non-probability

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

dengan menggunakan purposive sampling. Dengan bertujuan mengambil sampel dalam populasi dengan tujuan tertentu. Informan yang dimaksud peneliti adalah mahasiswa yang memaknai nilai narimo ing pandum sebagai upaya untuk meningkatkan percaya diri. Analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data, dan menarik kesimpulan Pembahasan”.

3. Hasil

Bagian Penelitian ini bertujuan menemukan makna nilai narimo ing pandum dalam kepercayaan diri generasi milenial yang didapatkan pada saat wawancara, dikategorikan berdasarkan tema utama sesuai dengan tujuan penelitian.

Dari hasil wawancara didapatkan: Subjek A berpendapat bahwa “narimo ing pandum walaupun nilai lama tetapi jika dimaknai dapat membantu saya dalam mengontrol tentang apa yang saya akan lakukan, sehingga saya berfikir sebelum bertindak dalam upaya menerima diri saya apa adanya, sehingga memberikan kesadaran akan keyakinan diri akan kemampuan yang saya miliki. Hal ini tentu akan melindungi saya akan permasalahan sehingga narimo ing pandum dapat menjadi pelindung”. Sehingga melalui narimo ing pandum dimaknai sebagai upaya mengatur diri, perbaikan diri, dan sebagai pelindung dalam mengarahkan diri kearah yang lebih baik.

Subjek B berpendapat bahwa: “sejauh ini narimo ing pandum itu nilai yang saya sering gunakan, dengan menanamkan makna narimo ing pandum merupakan ciri khas saya menjadi masyarakat jawa seutuhnya, Hal ini karena nilai ini ditanamkan dari nenek saya yang diwariskan ke mama dan menjadikan saya lebih optimis untuk melanjutkan kehidupan ini tanpa nenek”. Tentu identitas yang dimiliki merupakan pembeda dari budaya lain yang khas dari budaya jawa, karena setiap budaya memiliki nilai yang dipegang teguh setiap orang. Sehingga karena yang ditanamkan turun-menurun maka dapat menjadi kekuatan dan identitas untuk menjalankan kehidupan.

Subjek C berpendapat bahwa: “melihat arti yang ditanamkan ke saya bahwa narimo ing pandum itu upaya untuk menerima diri, jadi ketika saya tau posisi diri maka saya dapat melakukan perbaikan dan pengembangan diri sehingga saya dapat bertanggung jawab atas diri dan keputusan yang saya lakukan dan untuk mempersiapkan diri saya lebih baik lagi”. Hal ini maka melalui memaknai narimo ing pandum sebagai upaya individu untuk dapat memperbaiki diri, menerima diri dan bertanggung jawab sehingga dapat menyiapkan individu kearah yang lebih positif. Kepositifan individu untuk dapat menanamkan pemaknaan dalam diri mendorong individu untuk dapat mempersiapkan diri dalam tantangan yang akan dihadapi generasi milenial.

Adapun hasil temuan dapat dijadikan dalam pokok bahasan temuan, adalah sebagai berikut: (1) keberagaman makna narimo ing pandum dikalangan generasi milenial, narimo ing pandum dimaknai sebagai kontrol diri, narimo ing pandum sebagai pelindung, narimo ing pandum sebagai bentuk kekuatan seseorang kepada untuk menopang kehidupannya, narimo ing pandum sebagai pembeda atau identitas, narimo ing pandum sebagai proses memperbaiki diri, menerima diri. (2) Faktor yang melatarbelakangi generasi milenial memaknai narimo ing pandum sebagai kekuatan untuk menopang hal buruk dalam kehidupan, kesiapan diri individu, kesadaran diri sendiri. (3) Proses perubahan diri yang dilakukan generasi milenial melalui memaknai nilai narimo ing pandum yang terdiri dari perubahan dalam aspek meyakini

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

kemampuan dirinya, bertanggung jawab, optimis sehingga dapat meningkatkan percaya dirinya.

4. Pembahasan

Bagian Penelitian ini bertujuan untuk menemukan makna narimong ing pandum pada generasi milenial sehingga dapat meningkatkan percaya diri. Data-data yang didapatkan pada saat wawancara, dikategorikan berdasarkan tema utama sesuai dengan tujuan penelitian. Tema utama dikategorikan menjadi tiga, yaitu keberagaman makna narimo ing pandum di generasi milenial, factor yang melatarbelakangi pemaknaan narimo ing pandum dalam kehidupan, pemaknaan narimo ing pandum dalam percaya diri. Adapun sebagai berikut:

Keberagaman Makna Niai Narimo Ing Pandum

Keberagaman makna narimo ing pandum dikalangan generasi milenial, narimo ing pandum dimaknai sebagai kontrol diri, narimo ing pandum sebagai pelindung, narimo ing pandum sebagai bentuk kekuatan seseorang kepada untuk menopang kehidupannya, narimo ing pandum sebagai pembeda atau identitas, narimo ing pandum sebagai proses memperbaiki diri, menerima diri dan narimo ing pandum sebagai kebutuhan. Sejalan dengan (Rachmawati, 2018) menggambarkan makna narimo ing pandum pada pribadi dapat bisa menjunjung tinggi kejujuran. Ikhlas menerima dirinya sendiri apa adanya, tidak menjadi dan meniru orang lain. Sehingga narimo ing pandum merupakan identitas dan kontrol serta kekuatan diri melalui penerimaan diri secara apa adanya. Didukung dalam (Prayekti, 2019) sikap narimo menunjukkan sikap pengendalian diri yang kuat. Melalui narimo ing pandum dapat mengembangkan untuk memiliki sikap narimo dan masyarakat Jawa berupaya untuk mengendalikan dirinya sehingga tidak memiliki pandangan, bersikap maupun bertindak secara berlebihan dengan marah, kecewa, rendah diri, dan putus asa, melainkan dengan berupaya bersikap dengan tenang dan berfokus untuk mencari penyelesaian masalah dalam segala hal permasalahan dalam hidup yang dihadapi.

Faktor yang melatarbelakangi dalam memaknai Narimo Ing Pandum

Faktor yang melatarbelakangi generasi milenial memaknai narimo ing pandum sebagai kekuatan untuk menopang hal buruk dalam kehidupan, kesiapan diri individu, kesadaran diri sendiri. Dengan adanya era perubahan saat ini melalui pemaknaan nilai dan budaya dalam narimo ing pandum yang tertanam dengan kuat di setiap individu khususnya generasi milenial yang saat ini masih dalam masa pencarian arah hidup sehingga dapat menopang kehidupan sehingga munculnya kesiapan diri dan keasadaran akan pentingnya memaknai sebuah nilai budaya. Hal ini sesuai dengan pendapat (Nugroho, 2018) bahwa nilai budaya narimo ing pandum menjadi tuntunan dan pedoman bagaimana individu saat ini menjalani kehidupannya yang penuh dengan gangguan dengan datangnya era disrupsi. Mendukung pendapat diatas maka pentingnya memaknai narimo ing pandum dalam kehidupan adalah terhindarnya sikap negatif dalam menjalani kehidupan, seperti dalam (Rachmawati, 2018) Sifat serakah dan tamak sangat tidak cocok dengan masyarakat Jawa yang selalu menerima apa adanya dan hidup sederhana. Sehingga dengan narimo ing pandum individu dapat menerima hidup dan dapat memunculkan kasadaran diri tentang pentingnya hidup.

Pemaknaan Narimo Ing Pandum dalam Percaya Diri

Proses perubahan diri yang dilakukan generasi milenial melalui memaknai nilai narimo ing pandum yang terdiri dari perubahan dalam aspek meyakini kemampuan dirinya, bertanggung jawab, optimis sehingga dapat meningkatkan percaya dirinya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Prayekti, 2019) bahwa narimo ing pandum

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang:
Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

yang berarti mau menerima kenyataan juga merupakan bagian dari kepribadian orang Jawa dan cerminan dari lima sikap orang Jawa yang disebut Panca-sila (Rila, Narimo, Temen, Sabar, Budi Luhur). Narimo ing pandum menggambarkan bahwa orang Jawa merupakan pribadi yang memiliki kemampuan untuk ikhlas, menerima apa adanya, berkomitmen, sabar, dan berbudi luhur. narimo ing pandum sejatinya bagaimana seseorang itu bisa memunculkan eksistensi hidupnya dan bertanggung jawab atas apa yang dipilihnya dalam kehidupan serta menerima dengan lapang dada segala sesuatu yang terjadi. Sedangkan dalam (Marjanti, 2015) percaya diri merupakan keyakinan untuk mempertimbangkan pilihan dan membuat keputusan sendiri sehingga mampu untuk melakukan sesuatu. Percaya diri adalah sikap yang timbul dari keinginan mewujudkan diri bertindak dan berhasil dalam melakukan sesuatu. Percaya diri merupakan suatu keyakinan bahwa individu mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil seperti yang diharapkan. Didukung dalam (Ubaedy, 2013) percaya diri adalah keyakinan seseorang atas kapabilitasnya dalam menjalankan tugas, termasuk dalam keyakinan dalam menghadapi tantangan atau masalah, keputusan dalam merealisasikan ide atau gagasan, dan ketangguhan dalam menangani kegagalan. Dari beberapa pendapat ahli diatas, maka dapat dihubungkan bahwa pemaknaan narimo ing pandum dalam kehidupan dapat membantu meningkatkan percaya diri.

Maka berdasarkan hasil penelitian, Saran dalam penelitian dapat dirumuskan: (1) Kalangan generasi milenial yang memaknai nilai narimo ing pandum hendaknya perlu memaknai dan memahami setiap nilai yang ada dalam budaya masing-masing karena setiap nilai memiliki makna yang akan meningkatkan motivasi dalam hidup sehingga dapat meningkatkan percaya diri, sehingga memaknai narimo ing pandum bukan hanya pada nilai itu saja tetapi banyak nilai-nilai lain yang banyak disampaikan melalui budaya, (2) Melalui pemaknaan narimo ing pandum di kalangan generasi milenial maka diharapkan nilai yang terkandung diperbanyak atau disebarkan pada generasi milenial lain agar dapat memperbanyak nilai positif melalui warisan budaya, (3) sebagai rekomendasi lebih lanjut untuk mengadakan sebuah penelitian yang sejenis dengan menggunakan uji perbedaan antar generasi maupun pengembangan dari generasi milenial dalam memaknai narimo ing pandum gambar.

5. Kesimpulan

Percaya diri merupakan keyakinan terhadap diri untuk dapat menghadapi dan menyelesaikan masalah sehingga dapat mengoptimalkan potensi yang dimilikinya untuk mampu berperilaku dan melakukan sesuatu berdasar keputusannya sendiri. Narimo ing pandum merupakan daya upaya untuk menerima dan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang ada. Maka dapat disimpulkan bahwa generasi milenial menggunakan makna nario ing pandum untuk membantu mengatasi hambatan dan sebagai pedoman hidup. Makna nilai budaya narimo ing padum dapat menjadi bantuan untuk dapat meningkatkan percaya diri. Percaya diri dan narimo ing pandum merupakan upaya yang sama- untuk mawas dan menerima diri serta menghargai kemampuan, bertanggung jawab serta hidup secara optimis.

6. Referensi

- Ghony, M. D., & Almanshur, F. (2012). *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: AR-RUZZ Media.
- Kushartanti, A. (2009). Perilaku Menyontek Ditinjau dari Kepercayaan Diri. *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 11(2), 38–46.

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang:
Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

- Marjanti, S. (2015). Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri Melalui Konseling Kelompok Bagi Siswa X IPS 6 SMA 2 Bae Kudus. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 1(2).
- Nugroho, I. S. (2018). Pendekatan Eksistensial-Humanistik berbasis nilai Budaya Jawa “narimo ing pandhum” untuk mereduksi kecemasan remaja di era disrupsi. *Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 46–54.
- Prasetia, W. D. (2013). *Hubungan Penerimaan Diri dengan Percaya Diri pada siswa kelas X SMAN 1 Grati Pasuruan*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Pratama, R. A. (2014). *Peningkatan Kepercayaan Diri Melalui Pelatihan Asertif Pada Siswa Kelas VII C SMPN 2 Bukateja Tahun Pelajaran 2013/2014*.
- Prayekti. (2019). Konseptualisme dan Validasi Instrumen Narimo Ing Pandum (Studi pada SMK Jetis Perguruan Tamansiswa Yogyakarta) Prayekti. *Jurnal Bisnis Teori Dan Implementasi*, 10, 31–39.
- Putri, R. K. (2018). Meningkatkan Self-Acceptance (penerimaan diri) dengan Konseling Realita Berbasis Budaya Jawa. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling)* 2, 2(1), 118–128.
- Rachmawati, H. R. (2018). Menggali nilai filosofi budaya Jawa sebagai sumber karakter generasi milenial: Konseling SFBT. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling)*, 2(1), 327–337.
- Ubaedy. (2013). *Total Confidence : 9 Langkah Mendongkrak Pede*. Jakarta: Bee Media Pustaka