

Penguatan *Self Awareness* Konseli melalui *Pasinaon Raos* Model SAKTI

Nora Yuniar Setyaputri¹, Guruh Sukma Hanggara²

¹Universitas Nusantara PGRI Kediri, Kediri, setyaputrinora@gmail.com

²Universitas Nusantara PGRI Kediri, Kediri, kangguruh@gmail.com
*setyaputrinora@gmail.com

Abstrak. *Pasinaon raos* merupakan proses belajar memahami *woh ing pikir* (buah dari pikiran) yang direkam oleh kelima panca indera manusia, dimana proses ini diiringi oleh pengalaman hidup yang telah dilalui (*mastery experience*). Proses pemahaman mengenai raos ini sangat erat hubungannya dengan adanya potensi kesadaran diri setiap individu. Oleh karena itu, kesadaran diri (*self awareness*) pada diri individu sangat perlu untuk diperkuat dengan *pasinaon raos* tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah menghasilkan sebuah model *pasinaon raos* untuk memperkuat *self awareness* konseli. Hasil dari riset ini adalah *pasinaon raos* model SAKTI. SAKTI ini di sajikan untuk 3 bagian, yaitu Hakikat Manusia, Sikap Dasar Konselor, dan Tahapan *Pasinaon Raos*. SAKTI pada bagian hakikat manusia adalah Spritualis, Adaptif, Kompeten, Tanggung jawab, Independen. SAKTI pada bagian sikap dasar konselor adalah Sopan, Aktif mendengarkan, Kreatif dan Komunikatif, Tulus, Inspiratif. SAKTI pada bagian tahapan *pasinaon raos* adalah Sambut-*Structuring*, Asesmen, Keinginan yang diharapkan, *Treatment*, Implementasi. Saran yang diberikan adalah melakukan penelitian lanjutan terkait *pasinaon raos* model SAKTI dengan metode riset yang lain, seperti eksperimen dan *mixed method*.

Kata Kunci: *pasinaon raos*, *self awareness*, sakti

1. Pendahuluan

Bermula dari ungkapan yang umum di lingkup orang Jawa yaitu “*Wong Jawa iku panggone raos*” atau dapat diartikan sebagai orang Jawa itu tempat bermukimnya rasa. Dari ungkapan inilah pada akhirnya muncul istilah “*wong Jawa nanging ora Jawani*” atau “*aran-aran wong ora Jawa*” bagi masyarakat Jawa yang kurang mehamami tatanan Jawa dan melanggar norma yang ada. Tak lagi sedikit fenomena saat ini yang membuktikan bahwa banyak orang Jawa yang tidak lagi Jawani. Sering kita lihat peserta didik tidak lagi menjaga unggah-ungguhnya terhadap guru di sekolah, siswa *bully* guru menjadi hal yang biasa. Di lingkup Perguruan Tinggi pun tidak jauh berbeda. Dimulai dari hal sederhana saja seperti susunan kalimat mahasiswa ketika mengirimkan pesan *Whatsapp* pada dosennya yang kurang sopan dan terlihat memaksa, seakan lupa bahwa yang dikirim pesan adalah orang yang usianya di atas mereka bahkan berperan menjadi guru mereka di kampus. Jika diingatkan atau tidak dibalas pesannya maka akan muncul pelabelan, “*Wah, Pak/ Bu ini susah diajak komunikasi, medeni, diajak ngomong gak penak*”. Jika berlarut-larut maka akan berujung pada keputusan “*Aku males diajar sama dosen ini, males ikut kuliahnya, emoh bimbingan, wedi, ganti dosen aelah*”.

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

Bermula dari komunikasi sederhana yang dinilai tidak sehat karena mengesampingkan *unggah-ungguh* tadi, dapat berujung pada masalah-masalah rumit selanjutnya seperti mahasiswa yang males kuliah karena tidak cocok dengan guru/dosennya, tidak aktif di kelas, tidak mau menemui dosen pembimbingnya, dan lain-lain. Tentu saja akan mempengaruhi bagaimana eksistensi mereka pada bidang pribadi-sosial, akademik, hingga kariernya. Seperti masa studi yang terhambat, terlambat dapat pekerjaan, tekanan dari orang tua untuk cepat lulus, apalagi jika ditunjang oleh perekonomian keluarga yang kurang baik. Fakta riil yang terjadi karena masalah-masalah tersebut menjadikan beberapa mahasiswa sering masuk rumah sakit karena mengidap asam lambung, mengurus perpanjangan kuliah, pindah kampus, dan *drop out*. Jika dikritisi dari fenomena tersebut maka masalah itu muncul karena kurangnya kesadaran diri mahasiswa tentang rasa. Satu hal yang perlu diubah adalah *raos rumangsa bisa* menjadi *bisa rumangsa*. Mereka yang merasa bahwa dirinya bisa, bahwa dirinya benar, akan cenderung susah diingatkan, susah dibimbing, karena kurang memahami bagaimana posisi dirinya saat ini. Fenomena tersebut merupakan salah satu ringkasan masalah yang dibawa mahasiswa ketika melakukan proses konseling dengan Konselor di Unit Layanan Bimbingan dan Konseling. Mayoritas konseli yang datang dari beberapa jurusan menceritakan kisah yang sama, yaitu permasalahan-permasalahan yang sangat erat dengan bagaimana cara mereka mengatur *raos* atau rasa yang ada dalam diri mereka.

Kesadaran diri atau *self awareness* adalah kemampuan seseorang untuk memahami, memahami, dan mengelola seluruh potensi diri untuk pengembangan hidup di masa depan. *Self awareness* yang positif mampu mendorong individu untuk memiliki *self acceptance* yang baik pada dirinya (Brill, 2000). Dengan demikian seseorang dapat mendorong munculnya rasa bermakna pada diri individu (Fridayanti, 2013). Kesadaran diri berfungsi untuk mengendalikan seluruh emosi agar dapat dimanfaatkan dalam menjalin relasi sosial dengan orang lain (Auzoult & Hardy-Massard, 2014). *Self awareness* merupakan modal dasar Guru BK/ Konselor untuk menjalankan tugas (Flurentin, 2001). *Self awareness* masuk pada ranah afektif namun untuk mewujudkannya berkaitan dengan ranah kognitif dan afektif. Dalam kontinum lintas budaya, keasadaran diri adalah tahapan pertama yang harus dikuasi oleh seorang konselor sebelum mereka mempelajari tahapan selanjutnya. Menurut Julianto, et.al. (2016) kemampuan *self-awareness* dapat diterapkan dalam berbagai hal seperti dalam menyelesaikan masalah pribadi, sosial, maupun belajar serta dapat membantu peserta didik menuju generasi muda yang berkualitas. Eurich (2019) mengemukakan terdapat dua tipe *self awareness*, yaitu *internal self awareness* dan *external self awareness*. *Internal self awareness* meliputi Meliputi seberapa kuat kita memahami diri sendiri, termasuk pikiran, perasaa, perilaku, hasrat, aspirasi diri, kekuatan dan kelemahan, serta reaksi diri yang adaptif dengan lingkungan. Sedangkan *external self awareness* berkaitan dengan kemampuan diri untuk memahami bagaimana orang lain memandang diri kita serta dapat lebih berempati kepada orang lain.

Rasa merupakan pengenalan untuk mengetahui aspek-aspek intuitif terhadap realitas (Kholik, 2017). Raos atau rasa ini juga dapat membentuk karakter seseorang (Endraswara, 2012; 2018). *Raos* sendiri telah membumi dalam ilmu kejiwaan Jawa,

dimana telah terukir pada Aksara Jawa, *hanacaraka-datasawala-padha jayanya-magabathanga*. Dimana aksara ini menjadi simbol ilmu jiwa Jawa yang memuat empat sisi (Jatman, 2000, Herusatoto, 2001; Endraswara, 2013; 2018). Secara ringkas dapat diartikan seperti ini, *hana* (ada) *caraka* (cipta-rasa-karsa) - *datasawala* (cipta-rasa-karsa tidak boleh bertengkar di dalam diri) - *padha jayanya* (meskipun ketiganya bisa dipastikan bertengkar pasti tidak adanya yang menang dan kalah) - *magabathanga* (hal tersebut akan terus terjadi sampai manusia mati). Dapat diketahui bahwa dari ketiga unsur tadi, raos berada di tengah (cipta-rasa-karsa). Raos atau rasa menjadi poros untuk menyeimbangkan cipta dan karsa agar hidup menjadi harmonis. Dapat dianalogikan seperti timbangan, agar timbangan tersebut seimbang maka poros tengah harus berfungsi sebaik mungkin untuk mewujudkan pribadi yang sehat. Oleh karena itu untuk mewujudkan pribadi yang sadar diri sangat perlu untuk *sinau raos* atau belajar tentang rasa. Maka, riset ini bertujuan untuk mengkaji mengenai model *pasinaon raos* seperti apa yang bisa digunakan untuk memperkuat *self awareness* konseli. *Pasinaon raos* dan *self awareness* merupakan dua hal yang mempunyai koneksitas erat, karena keduanya berjalan menggunakan rasa.

2. Metode

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan kualitatif tipe *library research*. Tipe ini dipilih karena sebagian besar sumber data lebih mengutamakan sumber dari bahan pustaka (Setyaputri, 2017). Senada dengan Hambali (2016) yang menyatakan bahwa oleh karena sumber data lebih mengutamakan sumber dari bahan pustaka, maka penelitian ini dapat dikategorikan sebagai penelitian kualitatif deskriptif perpustakaan, penelitian bibliografis atau ada yang mengistilahkan penelitian non reaktif karena sumber data lebih mengutamakan sumber referensi teoretik dari perpustakaan dan sumber dokumentasi.

Karakteristik tipe penelitian ini salah satunya adalah melibatkan identifikasi dan penempatan sumber yang menyediakan informasi faktual atau pendapat pribadi/ pakar mengenai pertanyaan penelitian (George, 2008). Data yang diperoleh dari sumber kepustakaan tersebut dianggap menjadi data empirik. Data tersebut kemudian dipilah-pilah sesuai dengan permasalahan apa yang diangkat dalam penelitian, baik sebagai data primer maupun data sekunder. Sumber data primer adalah berupa buku-buku yang mengkaji tentang *Raos* dan Psikoterapi Jawa, sedangkan sumber data sekunder diperoleh dari artikel-artikel media online yang membahas tentang ilmu jiwa Jawa dan kesadaran diri. George (2008) menambahkan bahwa logika proses penelitian perpustakaan (*library research*) adalah pergerakan dari apa yang ada pada apa yang layak digunakan.

Penelitian ini menggunakan 9 tahap penelitian kepustakaan yang dirinci oleh George (2008), yaitu: 1) memilih topik umum; 2) melibatkan imajinasi; 3) merumuskan satu atau beberapa pertanyaan sebagai hasil dari *brainstorming* tentang topik yang diangkat; 4) mengembangkan sebuah rencana dan strategi penelitian; 5) mendiskusikan alat referensi dan mencari basis data; 6) mengidentifikasi dan mendapatkan sumber; 7) mengevaluasi sumber berdasarkan pertanyaan penelitian; 8)

mendalami pemahaman/wawasan berdasarkan pada refleksi; dan 9) merangkai pernyataan tesis berdasarkan pemahaman.

3. Hasil

Berdasarkan proses riset kepustakaan tersebut maka diperoleh model *pasinaon raos* untuk memperkuat *self awareness*, yang diakronimkan dengan SAKTI. Akronim **SAKTI ini di sajikan untuk 3 bagian, yaitu Hakikat Manusia, Sikap Dasar Konselor, dan Tahapan Pasinanon Raos.**

Kajian yang pertama adalah mengenai hakikat manusia yang diharapkan setelah mereka memahami tentang raos atau setelah belajar tentang raos tersebut adalah manusia yang mempunyai *self awareness* tinggi. Dimana *self awareness* yang tinggi ini ditandai dengan SAKTI.

- a. S = Spiritualis. Keyakinan individu terhadap Tuhan Yang Maha Esa merupakan landasan awal yang perlu diperkuat untuk memwujudkan sosok pribadi yang sehat. Hal ini diambil dari salah satu macam *raos agung* yaitu *raos religius*. Jika individu ingin hidup *ayem lan tentrem*, maka hubungan dengan Tuhan mereka harus diperkuat. Perlu pahami bahwa Ilmu Jiwa Jawa yang sejati tetap mendahulukan tentang nilai-nilai Ketuhanan bukan mistis dan klenik. Dengan ini, seseorang akan lebih memahami bagaimana mengenai fungsinya sebagai manusia yang seharusnya sesuai dengan kepercayaan mereka masing-masing.
- b. A = Adaptif. Individu yang adaptif adalah individu yang dapat menyesuaikan diri di berbagai kondisi dan memahami bagaimana posisinya untuk berinteraksi dengan orang lain. Mereka paham kapan harus berbicara, kapan harus diam, bagaimana Bahasa yang harus digunakan untuk berbicara dengan orang yang lebih tua, dengan gurunya, dengan atasannya, atau dengan teman sejawatnya. Bagian ini selaras dengan pemahaman tentang makna *raos mulur-mungkret*. Kurang adaptif bisa terjadi karena kita *rumangsa bisa*, keinginan kita kita *mulur* terus, melambung tanpa henti, pada akhir depresi yang kita dapatkan jika keinginan tersebut tidak terwujud. Maka untuk menyeimbangkan keinginan yang *mulur* terus tersebut, harus ada bagian yang *diungkret* atau dikurangi sehingga kita paham tentang posisi kita dimana dan harus seperti apa kita bersikap.
- c. K = Kompeten. Kompeten ini berkaitan dengan keselarasan bidang ilmu yang ditekuni dengan apa yang dikerjakan. Apabila ia berminat menjadi Guru BK/ Konselor, maka kompetensi guru/ konselor harus dikuasai dan dilakukan. Bagian ini senada dengan makna *raos estetis*.
- d. T = Tanggung Jawab. Individu yang bertanggung jawab merupakan sosok yang konsekuen atau dengan kata lain *sembada*. Sembaga dengan tugas dan kewajibannya, berupaya menyelesaikan sampai finish jika itu memang menjadi bagian yang perlu dikerjakan. Bagian ini diambil dari makna salah satu macam *raos unggul* yaitu *raos tanggung jawab*.
- e. I = Independen. Independen di sini dapat diartikan sebagai sosok yang bebas dan merdeka. Bebas dari hal-hal yang mengganggu Kesehatan mental, bebas dari masalah baik dari pribadi, sosial, akademik, dan kariernya. Individu yang

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

independent akan menjadi jarang mengeluh dan menjalani hidupnya dengan suka cita. Bagian ini senada dengan makna *raos mardika* dan *sejatining rasa*.

Kajian yang kedua adalah perihal Sikap Dasar Konselor yang diperlukan dalam proses pasinaon raos tersebut. Sikap dasar tersebut juga diakronimkan dengan SAKTI.

- a. S = Sopan, Santun, Sabar. Sikap dasar yang pertama ini berkaitan dengan pemahaman konselor mengenai *unggah-ungguh* atau *tata trapsila* orang Jawa Ketika memberikan pelayanan kepada konseli.
- b. A = Aktif Mendengarkan. Mendengarkan adalah salah satu hal yang sangat perlu dikuasai oleh seorang konselor. Sering kali seseorang bercerita tentang problem yang dimiliki kepada kita bukan ingin mendapatkan solusi, namun mereka hanya ingin didengar. Nampak sederhana namun jika sikap dasar yang kedua ini tidak sering dilatih, maka ketelatenan untuk mendengarkan tidak akan muncul secara alami. Senada dengan filosofi manusia yang diciptakan Tuhan dengan dua telinga dan satu mulut. Seyogyanya kita memiliki *raos pangerten* mengenai makna dari filosofi tersebut, untuk lebih banyak mendengarkan daripada berbicara.
- c. K = Kreatif dan Komunikatif. Konselor seyogyanya dapat lebih kreatif untuk menarik minat konseli mengikuti layanan BK. Kreativitas ini dapat ditunjukkan dengan kemahiran konselor dalam memilih teknik layanan yang sesuai, SERTA memilih atau mengembangkan media BK sesuai dengan kondisi konseli mereka. Kreativitas akan lebih menarik lagi jika konselor tersebut komunikatif. Kemenarikan interpersonal konselor akan nampak jika komunikasi mereka hangat dan hidup. Bagian ini dapat diambil dari makna *raos estetis*.
- d. T = Tulus. Konselor yang memahami *pasinaoin raos* akan memberikan pelayanan dengan tulus, dan dapat menerima konseli tanpa syarat. Bagian ini diambil dari makna *raos rasa-pangrasa*.
- e. I = Inspiratif. Konselor yang inspiratif diharapkan dapat memberikan gambaran positif bagi konselinya untuk memproduksi perilaku baru yang lebih adaptif.

Kajian yang ketiga adalah Tahapan *Pasinaon Raos* yang digunakan untuk memperkuat kesadaran diri atau *self awareness* konseli.

- a. S = Sambut-*Structuring*. Penyambutan adalah bagian awal yang sangat penting. Keberhasilan proses layanan BK bergantung bagaimana kesan pertama konseli ketika bertemu dengan konselor. Setelah itu disampaikan strukturisasi proses layanan seperti role limit, time limit, pembatasan topik yang dibahas, azas-azas yang digunakan, peran konselor dan konseli, dan lain-lain.
- b. A = Asesmen. Pada tahap ini dilakukan proses pencarian data tentang konseli baik internal maupun eksternal. Penggalan data itu dilakukan melalui interaksi konseling (saat wawancara konseling). Aseamen juga bisa dilakukan diluar sesi konseling, dengan berbagai pendekatan dan instrumen asesmen. Hal ini di lakukan untuk menambah pemahaman konselor terhadap konseli dan juga sebagai data awal konseli ketika konseling. Data awal konseli sangat mendukung pemahaman terhadap konseli khususnya terkait latar belakangnya. Dengan ini juga dapat menambah keakraban dan keefektifan proses konseling.
- c. K = Keinginan apa yang diharapkan. Pada tahap ini konselor mengeksplorasi keinginan apa yang diharapkan konseli.

- d. T = *Treatment*. *Treatment* yang dilakukan disesuaikan dengan data yang diperoleh sampai pada perumusan perilaku baru apa yang akan dilakukan.
- e. I = Implementasi. Dari apa yang telah dirumuskan pada tahap sebelumnya maka pada bagian ini perlu diberikan kontrak perilaku mengenai pelaksanaan apa yang sudah direncanakan, yang nantinya akan dibahas pada *follow up*.

4. Pembahasan

Terlebih dahulu akan dijelaskan mengenai proses 9 tahap *library research*. Bermula dari topik umum (tahap 1) mengenai makna ungkapan *wong Jawa nggone raos* (orang Jawa tempunya rasa) yang ditandingkan dengan fenomena riil saat ini mengenai banyaknya gangguan kesehatan mental individu karena rendahnya *self awareness* yang mereka miliki. *Self awareness* rendah yang didominasi oleh *raos karep* (rasa ingin) yang terus *mulur* (bertambah), sehingga menjadikan pribadi *rumangsa bisa* (merasa bisa) dan merasa paling benar. Keadaan *rumangsa bisa* tanpa dilatih untuk *bisa rumangsa* ini akan membentuk individu yang egois, sulit menerima kritik dan saran, serta cenderung memaksakan keinginannya untuk dipenuhi bukan hanya kepada manusia namun bisa berlanjut kepada bagaimana hubungannya dengan Tuhan. Pendapat ini didukung oleh Akbar, et.al. (2018) berdasarkan hasil risetnya dapat membuktikan bahwa *self awareness* seseorang berhubungan dengan tingkat religiusitas individu tersebut.

Apabila dianalogikan keinginan tersebut seperti udara yang ditiupkan ke dalam balon gas terus menerus tanpa henti, maka yang terjadi balon tersebut akan lebih mudah untuk meletus (Tahap 2). Keinginan yang tak dapat dibendung yang dipaksa ditiupkan terus-menerus dapat mengakibatkan gangguan pada diri. Bermula dari keinginan ingin mendapatkan penilaian bagus dari lingkungan namun malah berakhir dengan permasalahan yang diibaratkan dengan balon meletus tersebut. Goleman (2019) menyatakan bahwa *self awareness* merupakan komponen pertama dalam kecerdasan emosi. Kesadaran diri untuk dapat berkeinginan secara realistis dan paham akan makna *raos mulur-mungkret* berkaitan dengan seberapa tinggi kecerdasan emosi tersebut. Sedangkan menurut Gyun (2021) nilai diri tidak bisa kita temukan hanya dengan diakui oleh seseorang. Maka, pentinglah untuk memahami *raos mardika* di sini agar terwujud *raos tentrem*. Penjelasan tersebut dapat dimaknai bahwa dengan kondisi seperti ini seseorang akan mudah terserang penyakit-penyakit mental seperti cemas, stres, depresi, *burnout*, dan lain-lain karena mereka tidak dapat memahami perasaan apa yang sedang dialaminya serta bagaimana posisi mereka saat ini. Senada dengan Qowimah, et.al. (2021) menyatakan bahwa *self awareness* merupakan kemampuan individu untuk mengenal, memilah perasaan pada diri sendiri, memahami apa yang dirasakan, mengapa hal tersebut dapat dirasakan, mengetahui penyebab apa munculnya perasaan tersebut, dan pengaruh perilaku tertentu pada orang lain.

Kholik (2017) menambahkan bahwa banyaknya tindakan bunuh diri di Jepang berkaitan dengan tidak kongruennya antara perasaan dan pikiran individu. Oleh karena itu, *self awareness* ini sangat perlu untuk diperkuat dengan belajar memahami rasa atau *sinau raos*. De Vito (1997) mengemukakan bahwa *self-awareness* dapat

ditingkatkan dengan empat cara yaitu: *self-talk* (berbicara dengan diri sendiri), mencari informasi tentang diri sendiri, melihat dari sisi lain, dan meningkatkan *open-self* (terbuka tentang diri sendiri). Goleman (2019) dan Eurich (2019) menambahkan bahwa seseorang dengan *self awareness* tinggi akan lebih memahami posisi dirinya, nyaman dengan segala keterbatasan dan kelebihanannya, serta terbuka dengan kritik dan saran yang membangun. Sebaliknya, seseorang dengan *self awareness* rendah menganggap bahwa orang-orang di sekitarnya merupakan ancaman, serta kritik dan saran yang diberikan pada dirinya akan diinterpretasikan sebagai tanda kegagalan. *Self awareness* berfungsi untuk mengendalikan seluruh emosi agar dapat dimanfaatkan dalam menjalin relasi sosial dengan orang lain (Auzoult & Hardy-Massard, 2014; David & Congleton, 2019; Porter, 2019). *Self awareness* merupakan modal dasar Guru BK/ Konselor untuk menjalankan tugas (Flurentin, 2001). Dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mempunyai *self awareness* tinggi akan lebih realistis dalam berpikir, merasa, dan bertindak. Tidak *nggrangsang*, berkeinginan secara wajar (*mulur-mungkret*), *bisa rumangsa*, dan mereka dapat berlaku jujur pada diri sendiri maupun orang lain (*asli/genuine*).

Model *pasinaon raos* seperti apa yang dapat digunakan untuk memperkuat *self awareness* konseli? (Tahap 3). Perlu dilakukan strategi riset untuk menjawab pertanyaan tersebut (Tahap 4) dengan mulai mencari informasi mengenai sumber primer dan sumber sekunder yang diperlukan (Tahap 5). Setelah diidentifikasi apa saja yang diperlukan maka dilanjutkan untuk mendapatkan atau mengumpulkan sumber-sumber primer tersebut berupa buku-buku yang membahas mengenai raos dan Psikoterapi Jawa serta sumber sekunder berupa artikel-artikel *online* yang membahas tentang ilmu jiwa Jawa dan *self awareness* (Tahap 6).

Selanjutnya mengevaluasi sumber berdasarkan pertanyaan penelitian (Tahap 7) mengenai model *pasinaon raos* seperti apa yang sesuai digunakan untuk memperkuat *self awareness* konseli. Mulai dari hakikat manusia yang diharapkan, sikap dasar konselor yang diperlukan untuk memebrikan pelayanan *pasinaon raos*, serta tahapan *pasinaon raos* itu sendiri. Dengan *othak-athik gathuk* maka dilanjutkan untuk mendalami pemahaman/wawasan berdasarkan pada refleksi peneliti (Tahap 8). Tahap terakhir adalah merangkai pernyataan berdasarkan pemahaman untuk mengkonstruksi model *pasinaon raos* yang disusun untuk menjawab pertanyaan penelitian (Tahap 9). Model yang ditawarkan adalah SAKTI. Dimana dengan memahami *raos* seseorang dapat menjadi individu yang SAKTI (hakikat manusia), dibimbing oleh konselor yang SAKTI (sikap dasar konselor), dengan malalui tahapan SAKTI (tahap *pasinaon raos*).

5. Kesimpulan

Hasil dari dari riset ini adalah *pasinaon raos* model SAKTI. SAKTI ini di sajikan untuk 3 bagian, yaitu Hakikat Manusia, Sikap Dasar Konselor, dan Tahapan *Pasinanon Raos*. Saran yang diberikan adalah melakukan penelitian lanjutan terkait *pasinaon raos* model SAKTI dengan metode riset yang lain, seperti eksperimen dan *mixed method*.

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

6. Referensi

- Akbar, M.Y.A., Amalia, R.M., & Fitriah, I. 2018. Hubungan Religiusitas dengan Self Awareness Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (Konseling) UAI. *Jurnal AL-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*, 4(4): 265-270.
- Auzoult ,L. & Hardy-Massard, S. 2014. Desirability Associated with the Expression of Self- Consciousness in a French Population. *Swiss Journal of Psychology*, 73 (3), 183–188.
- Brill, R.R. 2000. *Emotional Honesty and Self- Acceptance*. USA: XLibris Corporation.
- David, S. & Congleton, C. (2019). *Emotional Agility*. USA: Harvard Business Review Press.
- De Vito, J.A. 1997. *Komunikasi Antar Manusia*. Jakarta: Professional Books.
- Endraswara, S. 2012. *Ilmu Jiwa Jawa: Estetika dan Citarasa Jiwa Jawa*. Jakarta: PT. Buku Seru.
- Endraswara, S. 2018. *Psikologi Raos dalam Wayang*. Jakarta: PT. Buku Seru.
- Eurich, T. (2019). *What Self-Awareness Really Is (and How Cultivate It)*. USA: Harvard Business Review Press.
- Flurentin, E. 2001. *Konseling Lintas Budaya*. Malang: FIP UM.
- Fridayanti. 2013. Pemaknaan Hidup (meaning in life) dalam kajian Psikologi. *Psikologika*, 18 (2), 189 - 198.
- George, M.W. 2008. *The Element of Lybrary Research*. United Kingdom: Princeton University Press.
- Goleman, D. (2019). *The First Component of Emotional Intelligence*. USA: Harvard Business Review Press.
- Gyun, Y.H. 2021. *HOW TO RESPECT MYSELF: Seni Menghargai Diri Sendiri*. Jakarta Selatan: TransMedia Pustaka.
- Hambali, IM. 2016. Perspektif “Family System Intervency” untuk Proteksi Karakter Kebajikan Siswa SMA. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1 (1): 12-18.
- Herusatoto, B. 2001. *Simbolisme dalam Budaya Jawa*. Yogyakarta: PT. Hanindita Graha Widia.
- Jatman, D. 2000. *Psikologi Jawa*. Yogyakarta: Yayasan Bentang Budaya.
- Julianto, B., Wagimin., & Muslim, M. 2016. Keefektifan Self Awareness Training untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Peserta Didik. *Consilium*, 4(1): 7-12.
- Kholik, A. 2017. *Psikoterapi Jawa: Pendekatan Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryamentaram*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Porter, J. (2019). *Why You Should Make Time for Self Reflection (Even if You Hate Doing It)*. USA: Harvard Business Review Press.
- Setyaputri, N.Y. 2017. Karakter Ideal Konselor Multibudaya Berdasarkan Nilai Luhur Semar. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(2): 58-65.
- Qowimah, S.N., Alhamhira, K.J., Rahma, D.A., Satrio, A.B., Nuzul, H.M., Puteri, S.N.Y., Lusiana, N., & Andyarini, E.N. 2021. *Hubungangan Self Confidence dan Self Awareness dengan Komunikasi Efektif pada Mahasiswa*. Indonesian Psychological Research, 3(2): 109-120.

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