



Konseling Berbasis Nilai-Nilai Luhur Budaya Jawa Untuk Meningkatkan Resiliensi Karir Mahasiswa

Nur Sya'ban Ratri Dwi Mulyani¹, Anita Dewi Astuti¹, Endah Rahmawati¹, Ade Syarifah²

¹IKIP PGRI Wates, Yogyakarta, Indonesia

²Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: syabanratri27@gmail.com

Abstract

This research aims to understand how the noble values contained in Javanese culture are integrated in the counseling process to increase students' mental resilience. Javanese cultural values written in "Pitutur Luhur" or words that reflect parables in Javanese culture can guide people in living their lives. Students experience a quarter-life crisis period where various things and challenges begin to emerge. One of them is in the career field. Anxiety in a future career will produce unpleasant emotions for individuals preparing for a career. There needs to be resilience to face anxiety and quarter-life crises due to career preparation students. Javanese cultural values are a guide for Javanese people in living their lives, however, Javanese cultural values also contain noble values that every citizen needs to have, for example, the attitude of tepa seliro (tolerance), bisa rumangsa (empathy), sepi ing pamrih rame ing gawe (selfless help), tata krama (politeness in speaking and behaving), wani ngalah luhur wekasane (able to give in), manjing ajur-ajer (able to adapt to the situation and conditions around). Counseling based on the noble values of Javanese culture is integrating Javanese philosophical values in counseling services for students. It is hoped that the existence of noble Javanese cultural values in counseling can be a guide for students to increase resilience in facing problems, especially in career planning.

Keywords: Counseling; Noble Values of Javanese Culture; Career Resilience

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana nilai-nilai luhur yang terkandung dalam budaya Jawa terintegrasi dalam proses konseling guna meningkatkan resiliensi mental mahasiswa. Nilai-nilai budaya Jawa yang dituliskan dalam "Pitutur Luhur" atau kata-kata yang mencerminkan perumpamaan dalam budaya Jawa dapat menjadi pedoman bagi masyarakat dalam menjalani kehidupan. Mahasiswa mengalami masa quarter life crisis dimana berbagai hal dan tantangan mulai bermunculan. Salah satu diantaranya dalam bidang karir. Kecemasan dalam menghadapi karir masa depan akan menghasilkan emosi yang tidak menyenangkan bagi individu yang sedang mempersiapkan karir. Perlu adanya resiliensi untuk menghadapi kecemasan dan quarter life crisis akibat persiapan karir pada diri mahasiswa. Nilai budaya Jawa menjadi pedoman bagi masyarakat Jawa di dalam menjalani kehidupan, namun demikian nilai budaya Jawa juga berisi nilai-nilai luhur yang perlu dimiliki oleh setiap warga negara misalnya sikap tepa seliro (toleransi), bisa rumangsa (empati), sepi ing pamrih rame ing gawe (tolong menolong tanpa pamrih), tata krama (sopan santun dalam berbicara dan berperilaku), wani ngalah luhur wekasane (mampu untuk mengalah), manjing ajur-ajer (mampu menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi sekitar). Konseling berbasis nilai-nilai luhur budaya Jawa adalah mengintegrasikan nilai-nilai falsafah Jawa dalam layanan konseling pada mahasiswa. Adanya nilai-nilai luhur budaya Jawa dalam konseling diharapkan mampu menjadi pedoman mahasiswa agar mampu meningkatkan ketahanan atau resiliensi dalam menghadapi permasalahan terutama dalam perencanaan karir.

Kata kunci: Konseling; Nilai-nilai luhur budaya Jawa; Resiliensi Karir

1. Pendahuluan

Mahasiswa pada masa perkembangannya berada pada masa dewasa awal. Pada masa dewasa awal terjadi masa transisi dimana mahasiswa mulai mendapatkan perubahan pengalaman. Pengalaman-pengalaman yang diperoleh mahasiswa tidak lain bertujuan untuk kemandirian mahasiswa di masa depan. Pengalaman yang diperoleh mahasiswa berasal dari beberapa tugas yang dibebankan. Tugas yang dibebankan pada mahasiswa salah satunya adalah skripsi, dan bekal persiapan perencanaan karir di masa depan. Beberapa tugas tersebut tentunya akan menimbulkan beberapa dampak penyebab stress pada mahasiswa.

Salah satu peristiwa yang muncul pada masa peralihan antara remaja menuju dewasa berupa quarter life crisis merupakan sebuah perasaan khawatir dalam diri seseorang yang disebabkan oleh ketidakpastian kehidupan yang mendatang (Jean Michelle Madeline Sallata, 2023). Mahasiswa sering kali mengalami quarter life crisis dimana berbagai hal dan tantangan mulai bermunculan, seperti beban tugas akhir, masalah finansial yang belum stabil, pembentukan awal karir, percintaan, tuntutan dari lingkungan sosial, dan lain-lain (Renny, 2022). Fisher (Renny, 2022) mengungkapkan bahwa quarter life crisis adalah periode krisis emosional yang terjadi pada usia awal 20-an yang disebabkan oleh perasaan khawatir terhadap ketidakpastian hidup di masa depan seputar relasi, karir, dan kehidupan sosial. Masa peralihan tersebut menghadapkan mahasiswa dimana ketika memasuki peralihan, mahasiswa dihadapkan dengan berbagai pilihan hidup. Salah satunya adalah dalam bidang karir. Dari banyaknya pilihan karir yang muncul di masyarakat membuat mahasiswa memiliki harapan-harapan terkait masa depan. Harapan tersebut juga tentunya akan membawa kecemasan di masa depan. Kecemasan yang muncul pada mahasiswa salah satunya adalah kekhawatiran atas kesalahan dalam pengambilan keputusan yang akan berdampak jangka panjang.

Kecemasan dalam menghadapi karir masa depan akan menghasilkan emosi yang tidak menyenangkan bagi individu yang sedang mempersiapkan karir. Secara kognitif maupun afektif akan berdampak pada diri seseorang. Adanya pemikiran tentang kemungkinan kegagalan yang terjadi secara berlebih akan memunculkan perasaan cemas yang membuat seseorang tidak mampu untuk menentukan pilihan mengenai masa depannya akibat adanya rasa tidak percaya diri dan ketakutan yang berlebih (Nurhikmah, 2022). Kekhawatiran terhadap karir yang dirasakan mahasiswa diantaranya adalah sempitnya lapangan pekerjaan, persaingan yang ketat dalam bidang pekerjaan, hilangnya kepercayaan akan masa depan, banyaknya pengangguran, dan keterbatasan keterampilan.

Perlu adanya resiliensi untuk menghadapi kecemasan dan quarter life crisis akibat persiapan karir pada diri mahasiswa. Resiliensi adalah kualitas pribadi yang memungkinkan individu untuk bangkit ketika menghadapi kesulitan (Roellyana, 2016). Resiliensi merupakan sebuah proses dinamis yang melibatkan peran berbagai faktor individual maupun sosial atau lingkungan, yang mencerminkan kekuatan dan ketangguhan seseorang untuk bangkit dari pengalaman emosional negative saat menghadapi kesulitan yang menekan atau mengandung hambatan secara signifikan (Hendriani D. W., 2018). Beberapa faktor yang mempengaruhi resiliensi individu diantaranya adalah spiritualitas, persepsi seseorang terhadap kemampuannya, optimisme, harga diri seseorang, dukungan sosial (Vallahatullah Missasi, 2019). Resiliensi terdiri dari lima aspek diantaranya (Davidson, 2003):

1. Kompetensi personal, standar tinggi dan keuletan
2. Kepercayaan diri, toleransi pada aspek negative, dan kekuatan dalam kondisi stress

3. Penerimaan terhadap perubahan secara positif dan kemampuan menjalin hubungan yang aman dengan orang lain
4. Pengendalian diri
5. Spiritual

Mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang baik dapat ditunjukkan dengan kecenderungan yang tinggi dalam persistence, social intelligence, citizenship, spirituality, leadership, bravery, open-mindedness (Akmal, 2015). Persistence adalah penyelesaian apa yang dilakukan, tekun dalam menjalani serangkaian kegiatan walaupun ada hambatan. Social Intelligence yaitu peduli terhadap alasan-alasan dan perasaan orang lain dan diri sendiri, mengetahui apa yang harus dilakukan untuk menyesuaikan diri dengan situasi sosial yang berbeda, dan mengetahui apa yang menggerakkan orang lain. Citizenship adalah mendorong kelompok untuk mencapai suatu tujuan sekaligus mempertahankan hubungan yang baik dengan anggota kelompok yang lain. Spirituality adalah memiliki kepercayaan mengenai makna hidup yang membentuk perilaku dan memberikan rasa tenang dan nyaman dalam hidup. Leadership merupakan keinginan mendorong kelompok untuk mencapai tujuan sekaligus mempertahankan hubungan baik dengan orang lain, dan mengawasi agar sesuatu berjalan dengan baik. Bravery adalah menghadapi ancaman, tantangan, kesulitan atau rasa sakit. Open-mindedness adalah mampu mencari secara aktif bukti untuk mengkritisi kepercayaan, rencana, atau tujuan orang lain (Akmal, 2015). Mahasiswa yang memiliki resiliensi karir yang baik dapat ditunjukkan dengan adanya kemampuan untuk tekun dalam menyelesaikan masalah, mampu menyesuaikan diri pada situasi yang berbeda, memperjuangkan tujuannya, memiliki kepercayaan tentang makna hidup, mampu mempertahankan hubungan baik dengan orang lain, mampu bersikap kritis dan aktif.

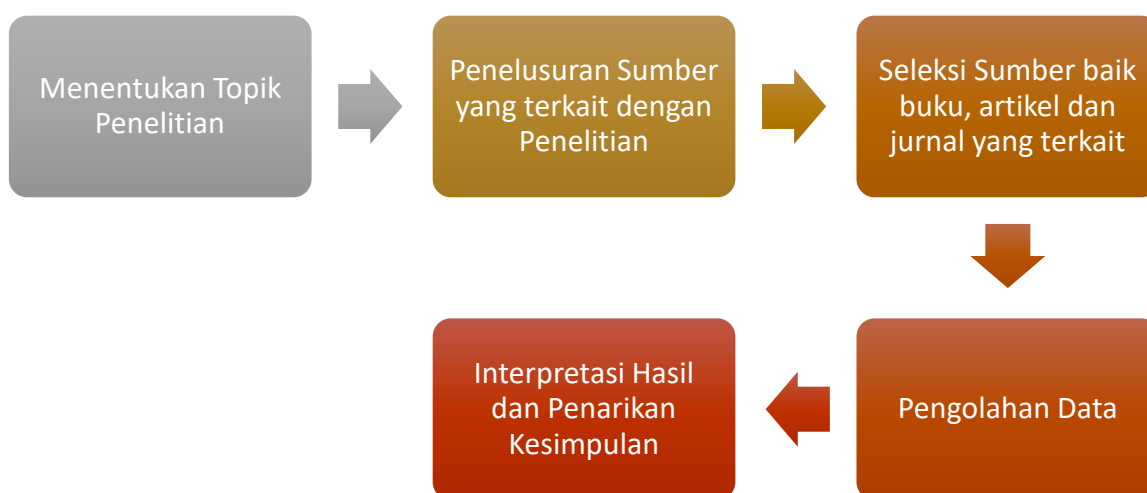
Dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa diperlukan layanan yang dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan resiliensi. Salah satu diantaranya adalah layanan konseling. Konseling adalah usaha menghidupkan dan mendayaunakan secara penuh fungsi dan potensial dari individu itu sendiri (Luddin, 2010). Tujuan dari layanan konseling adalah memandirikan individu agar memiliki kesadaran untuk mewujudkan pribadi utuh yang sehat sesuai dengan perkembangan (Kartadinata, 2007).

Indonesia memiliki kekayaan dalam hal kearifan budaya yang setiap nilai-nilainya bisa diangkat sebagai basis filosofis dan nilai acuan dalam kegiatan konseling yang berciri ke-Indonesia-an. Budaya Jawa salah satunya. Nilai budaya Jawa menjadi pedoman bagi masyarakat Jawa di dalam menjalani kehidupan. Namun demikian nilai budaya Jawa juga berisi nilai-nilai luhur yang perlu dimiliki oleh setiap warga negara misalnya sikap tepa seliro (toleransi), bisa rumangsa (empati), sepi ing pamrih rame ing gawe (tolong menolong tanpa pamrih), tata krama (sopan santun dalam berbicara dan berperilaku), wani ngalah luhur wekasane (mampu untuk mengalah), manjing ajur-ajer (mampu menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi sekitar) (Zamroni, 2019). Beberapa sikap tersebut merupakan sikap positif yang perlu dimiliki seseorang dalam rangka untuk menyiapkan diri untuk hidup ditengah masyarakat yang berbeda. Nilai-nilai tersebut sudah tertanam pada diri masyarakat, namun terkadang terlupakan dalam proses konseling. Nilai-nilai utama budaya akan memberikan rujukan alternatif penyelesaian masalah, perubahan dan penguatan perilaku yang menegaskan jati diri kebangsaan masyarakat Indonesia (Zamroni, 2019). Dengan mengintegrasikan nilai-nilai luhur budaya Jawa dalam proses konseling mahasiswa

diharapkan mampu mengingat kembali bahkan menanamkan nilai-nilai tersebut sebagai rujukan alternatif penyelesaian masalah karir yang dialami oleh mahasiswa. Dengan demikian perilaku yang muncul mendapatkan penguatan dari nilai-nilai budaya yang positif yang dapat mendukung resiliensi karir pada diri mahasiswa.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat studi pustaka (*library research*) dengan menggunakan berupa artikel jurnal dan buku-buku yang berkaitan dengan penelitian ini. Teknik pengumpulan data penelitian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan data-data, baik artikel, jurnal, ataupun buku-buku. Serta sumber-sumber lainnya yang relevan dengan studi ini. Studi kepustakaan yang dimaksud adalah penulisan yang sumber-sumber datanya terdiri atas bahan-bahan tertulis yang telah dipublikasikan dalam bentuk buku, jurnal ilmiah, surat kabar, majalah, dan sebagainya. Alur dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui diagram berikut ini



Gambar 1. Diagram Langkah-langkah penelitian yang dilakukan

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

3.1.1. Nilai-nilai Luhur Budaya Jawa

Nilai-nilai luhur merupakan bagian dari falsafah Jawa dan mengandung ajaran Budi Pekerti Luhur yang diajarkan turun temurun. Nilai-nilai luhur budaya jawa dalam pemikiran orang Jawa berbentuk *pitutur* (ucapan) luhur yang memiliki nilai falsafah dan karakter yang merupakan bentuk jati diri bangsa. Beberapa nilai-nilai luhur dalam bentuk *pitutur* yang dapat diambil maknanya diantaranya adaah sebagai berikut.

3.1.1.1. Aji Godhong Jati Aking

Makna kata “Aji Godhong Jati Aking” adalah Masih lebih berharga daun jati kering (Wulandari, 2014). Daun jati kering dianggap masih lebih berharga daripada orang dalam *Serat Wedhatama*. Daun Jati yang masih hijau melambangkan keindahan dan kehidupan yang diberikan Tuhan kepada Manusia. Daun Jati yang hijau dan kuat melambangkan keteguhan, kekuatan, dan keberanian daam menghadapi kesulitan hidup. *Pitutur* luhur ini mengajarkan kepada manusia bahwa harus senantiasa bersyukur dan menghargai anugerah yang diberikan Tuhan pada manusia. *Pitutur* ini juga memberikan makna bahwa manusia janganlah menjadi angkuh atau sombong atas kelebihan yang dimiliki, selalu senantiasa rendah hati. Kesesuaian nilai dalam *pitutur* “Aji Godhong Jati Aking” adalah manusia memiliki tanggung jawab, kedisiplinan, dan kemandirian (Arif Widodo, 2017). *Pitutur* ini mengajarkan bahwa manusia hendaknya memiliki pengetahuan, semangat, keterampilan, kesehatan, dan kecerdasan agar dapat bermanfaat bagi masyarakat (Sulistyo, 2019).

3.1.1.2. Ana Adu Ulate Ora Ana Begjane

Makna dari kata “Ana Adu Ulate Ora Ana Begjane” adalah manusia jika menginginkan keberhasilan dan kesuksesan tanpa usaha dan kerja keras itu adalah hal yang mustahil. Nilai filosofis dari *pitutur* ini adalah bahwa hendaknya manusia berjuang dan berusaha. Dengan usaha yang dilakukan oleh manusia maka manusia akan lebih menghargai hasil yang diperoleh, lebih menghargai diri sendiri serta orang lain (Wulandari, 2014).

3.1.1.3. Aja Wedi Kangelan

Makna dari kata “Aja Wedi Kangelan” adalah manusia janganlah takut akan kesulitan. Nilai filosofis yang ada dalam kata “Aja Wedi Kangelan” adalah manusia janganlah takut akan kesulitan yang dihadapi saat mencapai cita-cita (Wulandari, 2014). Sesuatu yang diinginkan pasti tidak mudah untuk mencapainya. Terkadang manusia juga mengalami kegagalan. Namun walaupun terdapat ketakutan dalam diri manusia, selama ada tekad dan niat, maka kesulitan itu akan lebih mudah dihadapi. *Pitutur* ini juga mengajarkan bahwa manusia memiliki nilai kemandirian dan tanggung jawab dalam dirinya (Arif Widodo, 2017).

3.1.1.4. Nrima Ing Pandum

Makna kata “Nrima Ing Pandum” adalah manusia mampu mengelola emosi, keselarasan batin, serta mampu mengendalikan diri dan menerima dirinya (Rakhmawati, 2022). Nrima ing pandum merupakan jalan terakhir manusia atau bentuk upaya manusia sebagai Makhhluk Tuhan Yang Maha Esa. Nilai filosofis yang ada dalam *pitutur* ini adalah berdamai dengan keadaan, bersyukur, bertoleransi dan ikhlas (menyadari kondisi diri). Manusia diharapkan tidak menggerutu atas apa yang diperolehnya. Manusia senantiasa bersyukur untuk mendapatkan ketentraman batin.

3.1.1.5. Sabar Sareh Mesthi Bakal Pikoleh

Makna dari kata “Sabar Sareh Mesthi Bakal Pikoleh” adalah siapa yang sabar pasti akan mendapatkan kepuasan hasil yang diperoleh (Wulandari, 2014). Agar memperoleh hasil sesuai dengan harapan maka manusia haruslah bersabar, sungguh sungguh, tekun, teliti, cermat, hingga mendapatkan hasil kepuasan yang diinginkan (Santosa P. , 2015). Dengan adanya

kesabaran dalam diri manusia, akan memudahkan dalam menjalin hubungan dengan orang lain, sehingga memudahkan pula tercapainya keinginan manusia itu sendiri (Santosa I. B., 2021).

3.1.1.6. Yen Wedi Ojo Wani-wani Yen Wani Ojo Wedi-Wedi

Makna dari kalimat “Yen Wedi Ojo Wani-wani Yen Wani Ojo Wedi-Wedi” adalah jika takut jangan sok berani, jika berani jangan takut-takut (Suprapti, 2023). Manusia diharapkan tidak ragu-ragu dalam melangkah untuk mencapai impiannya. Manusia diharapkan untuk siap mengambil keputusan tentang apa yang harus dilakukan dan dikerjakan. Manusia hendaknya memiliki tekad dan berpegang teguh pada harapan yang diinginkan. Nilai filosofis yang terkandung dalam *pitutur* ini adalah kepercayaan diri, kreatif, dan pantang menyerah (Arif Widodo, 2017)

3.1.2. Resiliensi Karir Mahasiswa

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk bangkit dalam menghadapi dan mengatasi situasi yang berisiko dan penuh tekanan melalui pertahanan kompetensi yang dimiliki serta adaptasi yang positif dan fleksibel terhadap perubahan dari pengalaman yang penuh tekanan (Izzati, 2019). Seseorang yang memiliki resiliensi tetap merasakan emosi marah, sedih, kecewa, cemas, khawatir, dan takut, hanya saja individu yang resilien memiliki cara untuk segera memulihkan kondisi psikologis dan segera bangkit dari keterpurukan (Hendriani W. , 2018). Resiliensi Karir adalah kemampuan individu secara positif untuk bangkit dalam menghadapi kesulitan dan tekanan saat individu tersebut menentukan karir dan menjalani karir di masa mendatang. Collard (Anggraeni, 2017) menjelaskan konsep ketangguhan karir dibagi menjadi enam karakteristik meliputi kemampuan memahami potensi pribadi, berorientasi memberi nilai tambah dalam pekerjaan, berfokus pada masa depan, mendedikasikan diri untuk terlibat dalam proses pembelajaran, luwes dan mampu membangun jaringan kerjasama dalam organisasi. King (Anggraeni, 2017) menjelaskan konstruk resiliensi karir ke dalam tujuh aspek yaitu tidak mudah menyerah dalam menghadapi situasi sulit, tekun dalam mengejar tujuan karir, mampu mengendalikan situasi, tetap bertanggung jawab menyelesaikan pekerjaan dalam kondisi tidak menentu, berani mengambil risiko, bertanggung jawab terhadap perencanaan karir pribadi tidak melakukan tindakan yang hanya bertujuan menarik perhatian pimpinan. Dapat diartikan bahwa resiliensi karir adalah sikap bertahan atau kemampuan untuk tidak menyerah dalam mengejar tujuan karir, tidak menyerah saat mengalami kesulitan dalam mencapai tujuan karir, terlibat aktif dalam proses menentukan karir dan melaksanakan tugas yang dibebankan dalam pekerjaan walaupun terdapat risiko di dalamnya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah spiritualitas (dorongan internal pada diri individu), self efficacy (persepsi seseorang terhadap kemampuannya), optimisme (harapan pada diri individu), Self Esteem (harga diri), dukungan sosial (Izzati, 2019). Maka faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi karir mahasiswa adalah dorongan individu dalam mencapai tujuan karir di masa depan, persepsi kemampuan dirinya ketika menentukan karir dan menjalani karir di masa depan, harapan diri individu terhadap tujuan karir, harga diri dalam menentukan pilihan karir di masa depan, dan dukungan lingkungan sekitar terhadap tujuan karir individu tersebut.

3.1.3. Penelitian yang Relevan

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur, dimana peneliti mencari sumber-sumber yang berkaitan dengan konseling berbasis nilai-nilai luhur budaya jawa, konseling berbasis kearifan lokal, dan konseling berbasis nilai falsafah jawa. Sumber yang dicari adalah artikel yang diterbitkan pada jurnal nasional dan jurnal internasional serta buku-buku yang berkaitan dengan konseling berbasis nilai-nilai luhur budaya jawa.

Beberapa penelitian yang relevan yang dapat digunakan sebagai referensi literatur penelitian ini adalah sebagai berikut :

No	Judul Penelitian	Hasil Penelitian
	Konseling Berbasis Kearifan Lokal Indonesia Sebagai Upaya Penguatan Karakter Kebangsaan (Zamroni, 2019)	Menunjukkan kearifan lokal yang bisa diangkat sebagai nilai acuan dasar konseling adalah nilai religius-spiritual, nilai-nilai kejawen, nilai-nilai sunda, tri hita karana (bali), dan secara umum terwakili oleh semboyan pendidikan di Indonesia yaitu Ing Ngarso sung Tulodho, Ing Madyo Mangun Karso, Tut Wuri Handayani
	Konseling Solution Focused Brief Therapy Berbasis Nilai-Nilai Filosofis Masyarakat Jawa (Rizai, 2022)	The results found several Javanese philosophical values integrated with SFBT, namely "Suro Diro Jayanigrat Lebur Dening Pangastuti", "Alon-Alon Waton Lateron", "Aja Gumunan, Aja Getunan, Aja Kagetan, Aja Aleman", Ngunduh Wohing Pakarti", and "Nrimo ing Pandum, Makaryo ing Nyoto".
	Choice Therapy Berbasis Falsafah Budaya Jawa Sebagai Alternatif Untuk Meningkatkan Survival Ability Korban Bencana Alam (Anggriana, 2018)	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. 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.
	Keefektifan Konseling Kelompok Berbasis Kearifan Lokal Tembang Macapat Sinom untuk Meningkatkan Resiliensi Generasi Z (Edmawati, 2021)	Melalui tembang macapat sinom maka remaja mengembangkan resiliensi dalam menghadapi berbagai masalah, tantangan dan hambatan, serta memiliki mental tak kenal menyerah dalam mewujudkan harapan dan cita-cita

3.2. Pembahasan

3.2.1. Konseling Berbasis Nilai-nilai Luhur Budaya Jawa Untuk Meningkatkan Resiliensi Karir Mahasiswa

Konseling adalah proses bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli secara tatap muka agar konseli dapat memahami dirinya dan lingkungannya, sehingga konseli dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungannya dengan tujuan agar tidak muncul perilaku yang

menyimpang atau permasalahan dalam diri konseli (Soedarmadji, 2012). Dalam proses konseling diharapkan konselor memiliki keterampilan konseling. Keterampilan konseling terbagi menjadi dua yaitu keterampilan dasar dan keterampilan lanjutan (Gross, 2013). Keterampilan yang tidak kalah penting saah satunya adalah keterampilan komunikasi pada konselor. Keterampilan komunikasi dibagi menjadi 2 yaitu komunikasi verbal, komunikasi vocal, komunikasi tubuh, komunikasi sentuhan, dan komunikasi mengambil Tindakan (Jones, 2008). Keterampilan komunikasi yang berkaitan dengan penyampaian nilai-nilai luhur budaya Jawa dalam proses konseling adalah keterampilan komunikasi verbal dan vokal. Dalam komunikasi verbal konselor menyampaikan bahasa, isi, dan gaya bahasa yang mendukung terjadinya konseling konstruktif (Hariko, 2017). Dalam komunikasi vocal, konselor dapat menyampaikan tentang apa yang sesungguhnya dirasakan dan seberapa responsif konselor secara emosional memahami perasaan konseli (Hariko, 2017). Penggunaan keterampilan konseling, khususnya keterampilan komunikasi, memberi peluang yang lebih besar terhadap harapan keberhasilan penyelenggaraan konseling dengan cara-cara yang lebih efektif dan efisien (Hariko, 2017).

Konseling berbasis nilai-nilai luhur budaya Jawa diharapkan dapat menjadi salah satu cara untuk tetap memasukkan nilai-nilai kearifan lokal dalam proses konseling. Dimana di dalam proses konseling, konselor memasukkan nilai-nilai falsafah hidup masyarakat Jawa saat berkomunikasi dengan konseli. Dalam keterampilan komunikasi, konselor dapat menyampaikan nilai-nilai luhur budaya Jawa yang merupakan pedoman masyarakat Jawa dalam menjalani kehidupan. Ketika mahasiswa memiliki kesulitan dalam bidang karir contohnya mahasiswa masih bingung saat merencanakan tujuan karir maka *pitutur* “*Aja Wedi Kangelan*” (Jangan khawatir akan kesulitan di masa mendatang) akan memberikan pemahaman kepada mahasiswa bahwa dalam menentukan tujuan karir pasti ada hambatan dan kesulitan, namun itu adalah sesuatu hal yang harus dihadapi bukan dihindari. Peristiwa yang lain yang dihadapi mahasiswa dalam bidang karir adalah saat mencapai tujuan karir pasti ada hambatan yang dihadapi. Saat konselor berkomunikasi dengan konseli (mahasiswa) mengenai hambatan dalam mencapai tujuan karir, nilai-nilai luhur seperti “*Ana Adu Ulate Ora Ana Begjane*”, “*Yen Wedi Ojo Wani-wani Yen Wani Ojo Wedi-Wedi*”, “*Sabar Sareh Mesthi Bakal Pikoleh*” dapat menjadi pedoman bagi mahasiswa bahwa dalam mencapai kesuksesan dalam karir perlu adanya tekad yang kuat, ketekunan, dan usaha, sehingga hasil yang diinginkan akan memuaskan. Selain itu mahasiswa juga dapat belajar untuk menghargai dirinya sendiri karena berusaha untuk berproses menuju hal yang lebih baik serta menghargai orang lain yang ada di sekitarnya. Dalam menjalani karir, mahasiswa juga akan memiliki hambatan seperti tekanan di dalam pekerjaan. Nilai-nilai luhur budaya Jawa seperti “*Aji Godhong Jati Aking*”, dan “*Nrima Ing Pandum*” memberikan pandangan kepada mahasiswa bahwa dalam menjalani karir harus memiliki semangat, dan bermuara untuk memberikan manfaat pada orang lain. Selain itu dalam menjalani karir terkadang manusia perlu rasa ikhlas menerima kesulitan yang dihadapi, tidak menggerutu, dan lebih bersyukur dengan keadaan. Dengan adanya nilai-nilai luhur budaya Jawa, konseli dapat mengubah pandangan hidupnya mengenai kesulitan dan hambatan di dalam karir. Nilai-nilai luhur budaya Jawa ini diharapkan dapat menjadi alternatif bagi konseli untuk meningkatkan resiliensi atau kemampuan bertahan atas kondisi kesulitan yang dihadapi.

Proses konseling juga memiliki beberapa tahap yaitu tahap awal, tahap pertengahan dan tahap akhir (Febrianingrum, 2023). Pada tahap pertengahan konselor membantu konseli menganalisis kejelasan masalah konseli, dan bantuan apa yang akan diberikan. Dalam proses

konseling di tahap pertengahan konselor dapat memberikan penekanan pada konseli mengenai nilai-nilai luhur budaya Jawa, dengan begitu konseli akan memiliki pandangan alternatif keputusan apa yang sebaiknya diambil sebagai penyelesaian masalah dan mampu meningkatkan resiliensi karir mahasiswa.

4. Simpulan

Salah satu peristiwa yang muncul pada masa peralihan antara remaja menuju dewasa berupa *quarter life crisis* merupakan sebuah perasaan khawatir dalam diri seseorang yang disebabkan oleh ketidakpastian kehidupan yang mendatang. Kecemasan dalam menghadapi karir masa depan akan menghasilkan kecemasan pada mahasiswa. Kecemasan tersebut merupakan akibat adanya rasa tidak percaya diri dan ketakutan yang berlebihan. Kekhawatiran terhadap karir yang dirasakan mahasiswa diantaranya adalah sempitnya lapangan pekerjaan, persaingan yang ketat dalam bidang pekerjaan, hilangnya kepercayaan akan masa depan, banyaknya pengangguran, dan keterbatasan keterampilan. Perlu adanya resiliensi untuk menghadapi kecemasan dan *quarter life crisis* akibat persiapan karir pada diri mahasiswa.

Indonesia memiliki kekayaan dalam hal kearifan budaya yang setiap nilai-nilainya bisa diangkat sebagai basis filosofis dan nilai acuan dalam kegiatan konseling yang berciri ke-Indonesia-an. Budaya Jawa salah satunya. Nilai budaya Jawa menjadi pedoman bagi masyarakat Jawa di dalam menjalani kehidupan. Di dalam resiliensi terdapat aspek kepercayaan diri dan optimisme dari individu tersebut. Diharapkan dengan memunculkan nilai-nilai luhur budaya Jawa dalam proses konseling seperti "*Ana Adu Ulate Ora Ana Begjane*", "*Yen Wedi Ojo Wani-wani Yen Wani Ojo Wedi-Wedi*", "*Sabar Sareh Mesthi Bakal Pikoleh*", "*Aja Wedi Kangelan*", "*Aji Godhong Jati Aking*", dan "*Nrima Ing Pandum*" dapat memberikan pemahaman tentang nilai falsafah kehidupan. Dengan demikian konseli akan memiliki pandangan alternatif yang bersifat optimis, dan percaya diri yang dapat mempengaruhi pengambilan keputusan yang terbaik sebagai penyelesaian masalah. Dengan demikian resiliensi karir mahasiswa juga akan meningkat.

Daftar Rujukan

- Akmal, R. A. (2015). HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN KARAKTER DAN RESILIENSI PADA MAHASISWA. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional*. Jakarta: Universitas YARSI.
- Anggraeni, A. I. (2017, September 20). MEMBANGUN RESILIENSI KARIR KARYAWAN DI DALAM ORGANISASI: TINJAUAN TEORI KONSTRUKTIVIS SOSIAL. *SUSTAINABLE COMPETITIVE ADVANTAGE-7*, pp. 649-656.
- Anggriana, N. K. (2018). Choice Therapy Berbasis Falsafah Budaya Jawa Sebagai Alternatif Untuk Meningkatkan Survival Ability Korban Bencana Alam. *Gusjigang*.
- Arif Widodo, d. (2017). ANALISIS NILAI-NILAI FALSAFAH JAWA DALAM BUKU PITUTUR LUHUR BUDAYA JAWA KARYA GUNAWAN SUMODININGRAT SEBAGAI SUMBER BELAJAR PADA PEMBELAJARAN IPS. *Jurnal Penelitian dan Pendidikan IPS*, 1858-4985.
- Davidson, C. K. (2003). Development Of A New Resilience Scale: The Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Journal of Depression And Anxiety*, 76-82.
- Edmawati, M. D. (2021). Keefektifan Konseling Kelompok Berbasis Kearifan Lokal Tembang Macapat Sinom untuk Meningkatkan Resiliensi Generasi Z. *Counselia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 143-156.
- Febrianingrum, I. (2023). Implementasi Layanan Konseling Individual Dengan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy Pada Remaja Putus Sekolah Di Desa Wonorejo Kecamatan Jatiyoso Kabupaten Karanganyar Jawa Tengah. IAIN Syekh Nurjati Cirebon S1 BKI.
- Gross, C. d. (2013). *Introduction to The Counseling Profession*. Routledge.
- Hariko, R. (2017). Landasan Filosois Keterampilan Komunikasi Konseling. *JKBK: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 41-49.

- Hendriani, D. W. (2018). *Resiliensi Psikologi Sebuah Pengantar*. Jakarta: Kencana.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar*. Jakarta: Kencana.
- Izzati, V. M. (2019, Agustus 08). Faktor – faktor yang mempengaruhi resiliensi. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan ISSN: 2715-7121*, pp. 433-441.
- Jean Michelle Madeline Sallata, A. H. (2023). RESILIENSI DAN QUARTER LIFE-CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2103-2124.
- Jones, N. &. (2008). *Introduction to Counselling Skills: Text and Activities*. Sage.
- Kartadinata, S. (2007, Oktober). Teori Bimbingan dan Konseling. *Seri Landasan dan Teori Bimbingan dan Konseling*, pp. 1-14.
- Luddin, A. B. (2010). *Dasar-dasar Konseling*. Medan: CV Perdana Mulya Sarana.
- Nurhikmah, M. d. (2022). EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY MENGGUNAKAN TEKNIK SIMBOLIS DAN LIVE MODELING DALAM MEMINIMALISIR KECEMASAN KARIR MAHASISWA AKHIR. *Didaktika : Jurnal Kependidikan*, 40-51.
- Rakhmawati, S. M. (2022). NRIMO ING PANDUM DAN ETOS KERJA ORANG JAWA: TINJAUAN SILA KETUHANAN YANG MAHA ESA. *Jurnal Pancasila*, 07-19.
- Renny, C. A. (2022). *ESILIENSI DALAM MENGATASI QUARTER-LIFE CRISIS MAHASISWA PRODI BKI PASCASARJANA UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Rizai, M. (2022). KONSELING SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY BERBASIS NILAI-NILAI FILOSOFIS MASYARAKAT JAWA. *Proceeding of International Conference on Islamic Guidance and Counseling* (pp. 17-29). Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.
- Roellyana, S. (2016). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, (pp. 29-37). Jakarta.
- Santosa, I. B. (2021). *Nasihat-nasihat Hidup Orang Jawa*. Depok: Noktah.
- Santosa, P. (2015). *Adedamar Wahyu Pustaka Puisi Falsafah Budaya Jawa*. Yogyakarta: Azzagrafika.
- Soedarmadji, H. d. (2012). *Psikologi Konseling*. Jakarta: KENCANA.
- Sulistyo, E. T. (2019). Implicature And Pragmatic Power of Directive Speech Act In Tembang Sinom. *International Journal of Law, Government and Communication*, 301-317.
- Suprapti, S. (2023, November Senin). <https://www.kompasiana.com>. Retrieved from <https://www.kompasiana.com/praptikartosuharjo/6396d39a08a8b57912228122/makna-dari-peribahasa-jawa-yen-wani-aja-wedi-wedi-yen-wedi-aja-wani-wani>
- Vallahatullah Missasi, I. D. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi Resiliensi. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (pp. 433-441). Yogyakarta: UAD Yogyakarta.
- Wulandari, G. S. (2014). *Pitutur Luhur Budaya Jawa*. Yogyakarta: NARASI.
- Zamroni, E. (2019). Konseling Berbasis Kerafian Lokal Indonesia sebagai Upaya Penguatan Karakter Kebangsaan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 2549-4511.