

PENGARUH KONSELING RASIONAL EMOTIF TERAPI TERHADAP BUDAYA JAWA (UPACARA RUWATAN RAMBUT GIMBAL)

Eka Wahyu Ayuningtias, Dini Apriliani Natasha, Senly Anggun Tirani, Benget Manaon Silaban

Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

Email: wningtias25@gmail.com, diniaprilianinatasha18@gmail.com,

senlyanggun@gmail.com, labanmanaon@gmail.com

Abstrak

Konseling rational emotive therapy merupakan aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun berpikir irasional dan jahat. Sikap sensitif merupakan orang yang mampu mengenali serta menyadari orang lain dan lingkungan sekitarnya. Kenyataannya terhadap masyarakat Jawa yang masih mempercayai upacara ruwatan rambut gimbal. Literatur ini akan membahas mengenai apa itu rasional RET dan pengaruhnya terhadap budaya Jawa upacara ruwatan rambut gimbal. Tujuan penulisan literatur ini untuk memberi pengetahuan kepada pembaca mengenai pengaruh konseling rasional emotif terapi terhadap budaya jawa (upacara ruwatan rambut gimbal).

Kata Kunci: Konseling RET, Ruwatan, Rambut Gimbal

Abstract

Rational counseling emotive therapy is a flow of therapy based on the assumption that humans are born with potential, both to think rationally and honestly as well as to think irrationally and evilly. Sensitive attitude is a person who is able to recognize and be aware of other people and the surrounding environment. The reality is that the Javanese people still believe in the ritual of ruwatan dreadlocks. This literature will discuss what is the rationale of RET and its influence on the Javanese culture of the dreadlocks ruwatan ceremony. The purpose of writing this literature is to provide knowledge to readers about the effect of rational therapy counseling on Javanese culture (ruwatan dreadlocks ritual).

Keywords: *RET Counseling, Treatment, Dread*

Pendahuluan

Manusia pada dasar dasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional. Ketika berpikir dan bertindak rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berpikir dan bertindak irasional individu itu menjadi tidak efektif.

Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis atau

emosional adalah akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional. Emosi menyertai individu yang berpikir dengan penuh prasangka, sangat personal, dan irasional. Berpikir irasional diawali dengan belajar secara tidak logis yang diperoleh dari orang tua dan budaya tempat dibesarkan. Berpikir secara irasional akan tercermin dari verbalisasi yang digunakan. Verbalisasi yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah dan verbalisasi yang tepat menunjukkan cara berpikir yang tepat. Perasaan dan pikiran negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional.

Pandangan pendekatan rasional emotif tentang kepribadian dapat dikaji dari konsep-konsep kunci teori Albert Ellis: ada tiga pilar yang membangun tingkah laku individu, yaitu Antecedent event (A), Belief (B), dan Emotional consequence (C). Kerangka pilar ini yang kemudian dikenal dengan konsep atau teori ABC.

Dieng adalah dataran tinggi yang terletak di Kecamatan Kejajar Kabupaten Wonosobo Jawa Tengah. Kondisi alamnya berbukit-bukit dan banyak terdapat sumber mata air untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari bagi penduduk. Selain kondisi alamnya yang unik dan menarik, Dataran Tinggi Dieng menyimpan banyak misteri yang patut disingkap dan disimak, salah satunya adalah tradisi Ruwatan Cukur Rambut Gembel yang secara tradisional telah diwariskan turun-temurun hingga saat ini. Tradisi ini menjadi ciri khas di Dataran Tinggi Dieng dan Lereng Sindoro-Sumbing yang berupa pemotongan rambut gembel atau rambut gimbal yang dimiliki oleh anak-anak di daerah Dataran Tinggi Dieng dan Lereng Sindoro-Sumbing (Sartono, 2002).

Rational Emotif Therapy (RET) adalah sistem psikoterapi yang mengajarkan orang bagaimana perasaan sistem kepercayaan tentang berbagai peristiwa kehidupan dan memutuskan bagaimana bertindak. Fokus terapi ini adalah pada terapi kognitif karena ini tentang bagaimana pemikiran mempengaruhi emosi. Terapi ini diperkenalkan pada tahun 1955 oleh Albert Ellis, seorang psikologi klinis. Terapi ini awalnya bernama Terapi Rasional, namun karena banyak orang yang salah kaprah percaya bahwa mengeksplorasi emosi klien tidak begitu penting bagi Ellis.

Memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan klien yang irasional dan tidak logis menjadi pandangan yang rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan diri, meningkatkan sel-actualizationnya seoptimal mungkin melalui tingkah laku kognitif dan afektif yang positif. Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, serta rasa marah.

Metode Penelitian

Literature Review ini disusun secara naratif dengan mengelompokkan data yang diekstraksi serupa terhadap isi yang dikaji berdasarkan garis besar atau sifat penelitian yang dilakukan dengan analisis dalam sebuah kalimat. Jika sudah terkumpul, dicari persamaan dan perbedaannya pada setiap penelitian, kemudian didiskusikan untuk menarik kesimpulan.

Hasil Dan Pembahasan

A. Konseling Rational Emotif Therapy (RET)

Rasional Emotif Therapy (RET) diperkenalkan oleh Albert Ellis pada 1985. Unsur utama terapi rasional emotif ini adalah asumsi bahwa berfikir dan emosi bukan dua proses yang terpisah melainkan menekankan pada mengubah cara berfikir, cara berperasaan dan berperilaku. Menurut Ellis, ia berpandangan bahwa:

1. Manusia adalah makhluk berfikir rasional dan juga takrasional (irrational). Pada waktu berfikir dan berperilaku rasional, maka ia menjadi orang yang efektif, bahagia dan kompeten.
2. Gangguan emosional dan psikologis yaitu perilaku neurotik, adalah akibat daripada berfikir tak-rasional dan tak-logis (irrational and illogica). Pikiran dan emosi (perasaan) tak dapat dipisahkan. Emosi selalu menyertai dalam kegiatan berfikir manusia, maka itu seringkali menimbulkan berpikir menjadi irrational, selalu mementingkan dirinya sendiri (highly personalized), dan berprasangka (prejudiced), dan sebagainya.
3. Manusia adalah makhluk yang berbicara. Ia berpikir dengan menggunakan simbol-simbol dan bahasa. Oleh karena berpikir selalu menyatakan emosi, dan sering menimbulkan gangguan emosional, maka berpikir irrational tak dapat dilynepkan selama gangguan emosional tersebut tetap menyelimutinya. Keadaan demikian akan mempengaruhi orang yang terganggu emosinya. Ia akan selalu terkurung dalam kondisi terganggu emosinya, dan cenderung mempertahankan perilakunya yang tak-logis itu melalui bahasa internal dalam gagasan-gagasan yang tak rasionalnya.
4. Berlangsungnya gangguan perasaan (emosional disturbance) akibat self-verbalisasi, adalah disebabkan oleh adanya persepsi dan sikap dirinya terhadap peristiwa peristiwa yang timbul dari dalam ungkapan kalimat tentang dirinya yang diserap kedalam perasaannya.
5. Perasaan dan pikiran-pikiran yang negatif dan berdaya merusak fungsi-fungsi kejiwaan lainnya harus ditanggulangi untuk menormalkan kembali melalui reorganisasi (meluruskan kembali) persepsi-persepsi dan pikiran.

Penekanan Rasional Emotif Therapy adalah pada cara pemikiran yang mempengaruhi perasaan. Rasional Emotif sendiri memiliki pemahaman bahwa manusia dilahirkan dengan kecenderungan untuk mendesak pemenuhan keinginan-keinginan, tuntutan-tuntutan, hasrat-hasrta dan kebutuhan dalam hidupnya. Dengan demikian konsep dasar terapi rasional emotif ini memusatkan perhatian pada proses-proses berfikir yang dapat mempengaruhi secara keseluruhan. Sebagai contoh seorang individu memiliki pengalaman mengenai keadaan, fakta peristiwa dan tingkah laku, selanjutnya bagaimana individu itu memandang sebuah persoalan tersebut, dan kemudian menghasilkan reaksi individu positif atau negatif.

Menurut Glading, tujuan terapi Rasional Emotif yakni untuk mengajak anggota kelompok berfikir rasional. Secara lebih jelasnya adalah:

1. Memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan serta pandangan-pandangan anggota yang irasional menjadi rasional dan logis agar anggota dapat mengembangkan diri, meningkatkan self actualization-nya seoptimal mungkin melalui perilaku kognitif dan afektif yang positif.
2. Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri, seperti rasa takut, rasa bersalah, rasa cemas, rasa was-was, rasa marah, sebagai konseling dari cara berfikir dan sistem keyakinan yang keliru dengan cara melatih dan mengajar anggota kelompok untuk menghadapi kenyataan-kenyataan hidup secara rasional dan mengembangkan kepercayaan, nilai-nilai, dan kemampuan diri sendiri.

Dengan begitu, tujuan utama dari penerapan konseling Rasional Emotif ini ialah menunjukkan dan menyadarkan konseli bahwa cara berpikir yang tidak logis itulah merupakan penyebab gangguan emosionalnya. Atau dengan kata lain, konseling Rasional emotif ini bertujuan membantu konseli membebaskan dirinya dari cara berpikir atau ide-idenya yang tidak logis dan menggantinya dengan cara-cara logis

B. Upacara Ruwatan



Ruwatan adalah sebuah tradisi upacara adat yang sejak dulu hingga sekarang masih dilestarikan dan dimanfaatkan oleh masyarakat secara luas. Meruwat berasal dari kata ruwat dalam bahasa Jawa, yang memiliki arti membuang sial atau menyelamatkan orang dari gangguan tertentu. Gangguan itu bisa dikatakan sebagai kelainan dari suatu kondisi yang umum dalam suatu keluarga maupun pada diri seseorang. Gangguan yang harus diruwat yakni gangguan bagi seseorang yang disebabkan oleh suatu perbuatan yang dapat menimbulkan sial/celaka atau dampak sosial lainnya. Ruwatan bagi masyarakat Jawa adalah suatu bentuk usaha yang bertujuan agar kelak setelah menjalani ruwatan mendapatkan berkah berupa keselamatan, kesehatan, kedamaian, ketentraman jiwa, kesejahteraan dan kebahagiaan bagi diri sendiri secara khusus maupun bagi keluarga dalam lingkup yang lebih besar lagi.

Ruwatan rambut gimbal adalah upacara pemotongan (cukur) rambut pada anak-anak berambut gimbal (gembel) yang dilakukan oleh masyarakat di daerah Dataran Tinggi Dieng (Dieng Plateau), Jawa Tengah. Ritual ruwatan yang diadakan pada tanggal satu Suro menurut Kalender Jawa ini bertujuan untuk membersihkan atau membebaskan anak-anak berambut gimbal dari sukerta/sesuker (kesialan, kesedihan, atau malapetaka).

Prosesi ruwatan dimulai dari rumah tetua adat setempat di Dieng, Batur, Banjarnegara. Anak-anak berambut gimbal yang hendak diruwat dikumpulkan. Di tempat itu, juga telah disiapkan segala sesuatu yang diminta oleh anak-anak tersebut. Dari rumah tetua adat, mereka mengikuti arak-arakan keliling kampung di dataran dengan ketinggian di atas 2.000 meter di atas permukaan laut. Kemudian, ke-11 anak dibawa ke Kompleks Dharmasala untuk mengikuti jamasan rambut. Air jamasan diambilkan dari Sendang Sedayu. Anak-anak lalu dibawa ke Kompleks Candi Arjuna, Dieng, untuk dipotong rambutnya. Setelah tembang Dandang Gula dilantunkan, prosesi pemotongan rambut pun dimulai. Yang memotong rambut adalah para sesepuh dan pejabat sekitar. Sesepuh di dataran tinggi Dieng yang juga memimpin prosesi ruwatan rambut gimbal, Naryono, mengatakan bahwa prosesi pemotongan rambut gimbal merupakan tradisi yang sudah berlangsung sejak ratusan tahun silam.

Menurut Naryono, yang dulunya juga merupakan anak berambut gimbal, rambut gimbal umumnya dialami sebagian penduduk di kawasan lereng empat gunung, yakni Gunung Sindoro, Gunung Sumbing, Gunung Prahu dan Gunung Rogojembangan. Menurut kepercayaan masyarakat setempat, anak-anak yang rambutnya gimbal merupakan titipan Anak Bajang dari Samudra Kidul. Mereka merupakan titisan dari Eyang Agung Kolotede bagi anak laki-laki dan perempuan merupakan titisan dari Nini Dewi Roro Ronce. Dulu, warga menganggap bahwa anak yang berambut gimbal adalah sukerta yang berarti sial atau kesedihan. Namun dalam perjalannya, ruwatan pemotongan rambut gimbal ternyata telah menjadi agenda wisata kultural Dieng yang setiap tahunnya digelar dan masuk dalam agenda Dieng Culture Festival.

C. Pengaruh dan Kontribusi Konseling RET Terhadap Budaya Ruwatan Rambut Gimbal

Dengan dilakukannya konseling Rasional Emotif Terapi kepada masyarakat Dieng bisa mengubah perspektif masyarakat terhadap individu yang memiliki rambut gimbal, masyarakat Dieng memiliki anggapan bahwa orang yang memiliki rambut gimbal akan sengsara atau sial sehingga dilakukanlah sebuah upacara ruwatan pemotongan rambut gimbal. Dengan dilakukannya hal tersebut masyarakat Dieng percaya bisa menghilangkan kesialan atau kesengsaraan seorang individu.

Pada kasus tersebut konseling rasional emotif terapi melalui teknik-teknik konseling yang telah dijelaskan diatas dapat mengubah cara berfikir dan berperilaku masyarakat Dieng. Bahwa rambut gimbal bukanlah sebuah kesialan bagi individu

melainkan anugerah yang telah diberikan oleh Allah SWT. Sekaligus menyadarkan kepada masyarakat Dieng agar lebih bisa menghargai perbedaan satu sama lain.

Adapun kontribusi konseling RET terhadap budaya jawa yaitu ruwatan rambul gimbal, antara lain:

1. RET efektif digunakan untuk meneliti premis yang mendasari perilaku
2. Membantu membelajarkan klien mengenai cara berfikir dan berperilaku
3. Penspesifikan mengenai penyakit mental dan pengobatan.

Kesimpulan

Terapi rasional emotif adalah asumsi bahwa berfikir dan emosi bukan dua proses yang terpisah melainkan menekankan pada mengubah cara berfikir, cara berperasaan dan berperilaku. Menurut Glading, tujuan terapi Rasional Emotif yakni untuk mengajak anggota kelompok berfikir rasional. Rasional emotif menggunakan berbagai teknik yang bersifat emotif, behavioral, dan kognitif yang disesuaikan dengan kondisi konseli.

Konseling rasional emotif terapi ini mengubah cara berfikir dan berperilaku masyarakat bahwa rambul gimbal merupakan sebuah anugerah yang telah diberikan oleh Allah SWT. Sekaligus menyadarkan kepada masyarakat Dieng agar lebih bisa menghargai perbedaan satu sama lain.

BIBLIOGRAFI

- Chrisanti, Indah Serafina. (2021). *Persepsi Masyarakat Dieng Terhadap Ruwatan Rambut Gimbal*. Jurnal Komunikasi dan Media. Vol. 01 NO. 02, 147 – 155.
- Nurdin, Farid. (2018). *Pengaruh Konseling Rasional Emotif Terapi Terhadap Kepercayaan Diri Anak Sekolah Dasar*. Primaria Educationem Journal. Volume 1. Nomor 1.
- Hartanti, Jahju. (2019). *Pengembangan Modul Saku Konseling Rasional Emotif Terapi (RET) Bagi Calon Konselor Dalam Mengembangkan Konsep Diri Positif*.
- Sunarto, *Perkembangan Peserta Didik*. 2013. Jakarta: Rinneka Pustaka.
- Larasati, Yudha Mustika. (2018). *Peran Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Rational Emotive Therapy (RET) Dalam Mengatasi Kecemasan Sosial Di Kelas VIII E Pada Siswa SMP Negeri 1 Gondangrejo Tahun Pelajaran 2017/2018*
- Akhmad Sudrajat. (2013). *Mengatasi Masalah Siswa Melalui Layanan Individu*. Yogyakarta: Paramitra Publishing.
- Zaidi, I'nam, Nurjaya Nurjaya, Muhamad M. Muzadi (2020). *Eksistensi Ruwatan Rambut Gimbal Di Desa Dieng Kulon, Kecamatan Batur, Kabupaten Banjarnegara*. Journal Of Social And Cultural Antropology Volume 6. Nomor 1
- Febrianto, Alfian. Riawanti, Selly & Gunawan, Budhi. (2017). *Mitos Rambut Gimbal: Identitas Budaya Dan Komodifikasi Di Dataran Tinggi Dieng*. Tesis. Universitas Padjadjaran.
- Hidayah, U. (2019). *Nilai-Nilai Sosial Dalam Budaya Ruwat Rambut Gembel Di Desa Dieng Kulon Kecamatan Batur Kabupaten Banjarnegara*. Skripsi. IAIN Purwokerto.
- Alfian Febriyanto, Selly Riawanti, Budhi Gunawan (2017) *Mitos Rambut Gimbal: Identitas Budaya Dan Komodifikasi Di Dataran Tinggi Dieng*. Indonesian Journal Antropology Volume 2 Nomor 1
- Satria, Eki. (2017). *Tradisi Ruwatan Anak Gimbal di Dieng*. Jurnal Warna Vol 1. No. 1
- Hartati Jahju. Ayong Lianawati. Maghfirotul Lathifa. Sutijono Sutijono (2021). *Sosialisasi "Modul Saku" Rational Emotif Terapi (RET) Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling UNIPA Surabaya*.
- Habsy, All Bakhrudin (2020) *Konseling Rasional Emotif Perilaku : Sebuah tinjauan Filosofis*. Indonesian Journal Of Educational Counseling vol.2 no.1

Eka Wahyu Ayuningtias, Dini Apriliani Natasha, Senly Anggun Tirani, Benget Manaon Silaban

Adhiputra,A.A (2013). *Konseling Lintas Budaya*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Bahri,Ahmad (2020). *Bimbingan Kelompok Rasional Emotif Terapi Dalam Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas VIII SMP N 9 Sarolangun*.S1 thesis Universitas Jambi

Albert Ellis (2014), *The Empirical Status Of Rational Emotif Behavior Therapy (Rebt) Theory & Practice* Albert Ellis Institute New York

E Yulianto,z.Abidin (2017) *Ruwat Rambut Gembel*. Jurnal Empati, vol. 5. No 3. pp 461-466

Hamsah, Ustadi (2020), *Religi Masyarakat Periferi: Analisis Rites Of Passage Atas Ruwatan Rambut Gimbal di Dieng*

Wulandari, Aprilia. Sri Wuryani (2019). *Ruwatan Cukur Rambut Gimbal Di Dieng Wonosobo Sebagai Sumber Inspirasi Karya Batik Gaya Wayang Beber*

Hidayah, Umu (2019). *Nilai-nilai Dalam Budaya Ruwat Rambut Gembel Di Desa Dieng Kulon Kecamatan Batur Kabupaten Banjarnegara*

Copyright holder:

Eka Wahyu Ayuningtias, Dini Apriliani Natasha, Senly Anggun Tirani, Benget Manaon Silaban (2022)

First publication right:

Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia

This article is licensed under:

