

BUDAYA JAWA DAN TERAPI RASIONAL EMOTIF

Ratna Supradewi

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

ABSTRAK

Teori psikologi sebagian besar berasal dari Barat, demikian pula terapi-terapi yang digunakan. Pada tahun 90-an, beberapa ahli psikologi mulai menyoroti pentingnya unsur kebudayaan untuk membangun suatu teori. Setidaknya dalam melihat suatu permasalahan atau kasus perlu bersikap hati-hati dan mempertimbangkan kebudayaan setempat. Dalam mencari solusi suatu permasalahan akan lebih baik bila melihat pola pikir dan pola hidup klien sesuai dengan latar belakang budaya yang dianutnya.

I. PENDAHULUAN

Budaya umumnya mempunyai pengaruh yang besar dalam aspek kehidupan. Budaya juga dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Helman (2001) mengemukakan bahwa budaya adalah suatu pedoman bagi individu sebagai anggota kelompok sosial tertentu, memandang lingkungannya, berinteraksi dengan orang lain, alam, kekuatan supranatural maupun hubungan dengan Tuhannya. Budaya dapat memiliki pengaruh terhadap kepercayaan, tingkah laku, persepsi, emosi, bahasa, religi, reaksi terhadap rasa sakit dan kesehatan mental.

APA (1990) telah mengeluarkan “*Guidelines for Providers of Psychological Services to Ethnic, Linguistic and Culturally Diverse Populations.*” Dikatakan penyedia – penyedia pelayanan psikologis memerlukan kerangka sosiokultural untuk mempertimbangkan perbedaan dari nilai – nilai, gaya interaksional, dan harapan – harapan budaya dalam suatu cara – cara kebiasaan sistematis. Mereka memerlukan pengetahuan dan ketrampilan untuk asesmen multikultural dan intervensi, meliputi ketrampilan :

- 1) mengenal perbedaan kultural,
- 2) memahami bahwa budaya dan etnik/ras memainkan peran dalam sosiopsikologis dan perkembangan ekonomi dari etnik dan perbedaan populasi secara budaya,
- 3) memahami bahwa sosioekonomi dan faktor – faktor politik mempunyai pengaruh yang penting dalam psikososial, politik dan perkembangan ekonomi dari etnik dan perbedaan kelompok secara budaya,
- 4) membantu klien untuk memahami/ memelihara/ memecahkan identifikasi sosiokultural mereka dan memahami interaksi dari budaya, gender dan orientasi seksual pada tingkah laku dan kebutuhan – kebutuhannya.

Hal tersebut di atas memang perlu untuk dimengerti, sehingga dalam suatu proses terapi, terapis perlu memahami latar belakang budaya klien. Bila terapis akan menggunakan salah satu metode psikoterapi, bukan hanya terfokus pada keunggulan teknik psikoterapi tersebut, melainkan juga sebaiknya mempertimbangkan dan dengan cara persuasif menyesuaikan atau menghormati budaya klien sehingga intervensi yang dilakukannya dapat membawa hasil yang lebih baik. Misalnya pada pemberian bantuan pada wanita – wanita

yang sering dianiaya oleh suaminya. Pada budaya Jawa dalam hal ini terapis tidak bisa semata – mata hanya memberikan *assertive training* , tetapi perlu memberikan bekal kemandirian terlebih dahulu agar bila wanita tersebut jika nantinya bercerai dengan suaminya dia telah bisa mandiri.

II. PANDANGAN TENTANG BUDAYA

Budaya bukanlah sesuatu yang statis melainkan dinamis dan dapat berkembang. Pandangan yang baru mengenai budaya, budaya dipandang sebagai suatu proses. Peran aktif dari masyarakat, masyarakat dapat menambah, mengubah, membuang elemen – elemen dari kebudayaan. Menurut Kitayama (Marcus dan Kitayama, 1991) budaya merupakan sistem yang dinamis, gabungan dari berbagai sistem yang terkait. Aksi yang sedang berlangsung dalam dunia sosial dan fisik. Dapat berupa nilai – nilai , kepercayaan , praktek kehidupan sehari – hari, pengaruh dari kebudayaan lain , modernisasi, teknologi, televisi, internet dan sebagainya. Contohnya antara lain , pada resepsi perjamuan pesta pada jaman lalu , sekitar tahun 1970 an orang menyelenggarakan pesta pasti memerlukan banyak kursi karena semua tamu harus duduk , dan makan harus duduk. Saat ini sudah lazim orang menyelenggarakan pesta di gedung dan tidak perlu memakai banyak kursi , karena jamuan dilakukan dengan *standing party*, hal tersebut dapat diterima semua orang , bukan lagi dianggap hal yang tidak sopan karena semua orang menginginkan kepraktisannya. Internet yang merupakan kemajuan teknologi, kini hampir semua orang di seluruh dunia memakainya , bahkan bila tidak bisa internet akan dianggap kurang pergaulan, sehingga lahirlah “budaya” *chatting* , *surfing* , dsb yang kadang membuat orang lebih asyik dengan dunia maya tersebut , maka seseorang bisa mempunyai sahabat yang akrab sekali di internet , tetapi dia tidak mempunyai teman dekat di lingkungan pergaulannya sehari – hari.

Greenfield *et al.* (2003) , meninjau budaya melalui tugas – tugas perkembangan yang universal. Tiap tugas perkembangan berawal pada salah satu bagian dari siklus kehidupan. Tiap tugas merupakan komponen dari sifat dasar manusia secara universal. Namun bagaimana tugas – tugas perkembangan yang universal berbeda dari kelompok ke kelompok ? Tiap kelompok mempunyai pemecahan alternatif , yaitu kebudayaan. Mengingat inti teori – teori psikologi perkembangan secara fakta lebih mensyaratkan pada pola independen , yang mengacu pada budaya Barat, Greenfield *et al.*(2003) , memfokuskan meninjau secara empiris dan mendokumentasikan pola interdependen yang lebih mengacu pada budaya Timur sebagai alternatif untuk tiap tugas perkembangan.

Selama ini kita lebih banyak mempelajari psikologi Barat. Buku – buku teks yang diacupun teorinya juga dari Barat, sehingga apa yang menjadi permasalahan dalam tinjauan Barat mungkin bukan merupakan masalah dari tinjauan Timur, begitu pula sebaliknya. Contohnya , pada sebagian negara Asia Tenggara, sampai anak usia balita bahkan usia 6 atau 7 tahun, para ibu kadang masih menyuapi anaknya untuk makan. Bila ibu bekerja anak dimanjakan dengan pembantu atau diurus oleh neneknya. Bagi tinjauan Barat hal tersebut dapat saja dianggap sebagai mendidik anak menjadi tidak mandiri, tidak disiplin dan sebagainya. Namun bagi masyarakat kita hal tsb dapat memberikan “rasa aman “, ibu merasa lebih menyayangi dan memperhatikan anaknya, karena keadaan ibu bekerja. Masyarakat disekitarnya pun memahami, misalnya : tetangga mau didititipi untuk menjaga anak yang masih TK , karena ayah ibu anak tsb bekerja.

Greenfiel *et al.* (2003) , menggabungkan 3 pendekatan dalam memandang budaya dan perkembangan , meliputi : *ecocultural*, *sociohistorical* dan *values approach*. Sedangkan tugas – tugas perkembangan yang disoroti adalah : *relationship formation*, *knowledge acquisition* dan *autonomy / relatedness* , yang menjadi kapasitas pokok dalam perkembangan kematangan dan menjadi tugas perkembangan yang utama. Disajikan 2 model ideal dari jalan perkembangan, yang satu menitikberatkan pada individu dan *independen* (kemandirian) dan yang lain menitikberatkan pada anggota kelompok dan *interdependen* (kesalingtergantungan). Tiap pola merupakan bagian dari sistem sosiokultural yang besar. Pola pertama dinamakan individualistik dan yang kedua kolektivitas atau sosiosentris.

1. Relationship Formation (Formasi Hubungan)

Pada pola independen, sejak awal masa kanak – kanak , bayi telah diajarkan fungsi kemandirin. Kemampuan bayi tidur di malam hari, dalam tempat yang berbeda atau kamar yang berbeda dari orang tuanya , akan mendapat penghargaan yang tinggi di Jerman dan di Amerika Serikat (Keller *et al.*, 2002 ; Morelli *et al.*, 1992 dalam Greenfield *et al.*, 2003). Orientasi awal dunia non sosial dari pengenalan benda dan objek lebih ditekankan pada kemandirian daripada hubungan sosial (Keller *et al.*, 2002 dalam Greenfield *et al.*, 2003). Sedangkan pada komunitas budaya yang menganut nilai interdependen , bayi dan ibu memerlukan kedekatan kontak tubuh dalam pengasuhan tiap hari, sepanjang siang dan malam. Seorang ibu Kamerun mengatakan dalam interview etnografi , bahwa bayi membutuhkan “*digendong*” oleh tubuh ibunya (Keller *et al.*, 2002; dalam Greenfield *et al.*, 2003). Bayi – bayi di sebagian besar Afrika, Asia dan Amerika Selatan tidur dengan ibu mereka , karena memisahkan bayi dari ibunya tidak ada dalam imajinasi mereka (Morelli *et al.*, 1992; Shweder *et al.*, 1998; Yovsi 2001, dalam Greenfield *et al.*, 2003). Kontak tubuh yang dekat membawa interaksi yang hangat ; kehangatan dianggap sebagai tanda psikologis dari saling hubungan dan penerimaan dari norma – norma dan nilai generasi orang tua. Ibu dengan segera tahu bila bayi menunjukkan reaksi tanda stress dan meminimalkan jarak antara satu sama lain , contoh : di Jepang , Kamerun, India dan Mexico (Rothbaum *et al.* , 2000; Yovsi & Keller, 2000 ; Saraswathi & Pai, 1997; Brazelto *et al.*, 1969 dalam Greenfield *et al.*, 2003). Efek pada perkembangan individu, umumnya anak akan lekat dengan ibunya , dan terjadi kedekatan batin antara ibu dan anak.

Tiap model di atas adalah bagian dari keseluruhan interrelasi. Merubah salah satu model dapat merupakan disfungsional. Sebagai contoh : *cosleeping* (anak minta ditemani ibu tidur) di Amerika Serikat akan lebih diasosiasikan sebagai masalah tidur, tetapi tentu saja tidak bagi masyarakat Jepang, di mana mereka memang menganut pola interdependen. Sebaliknya , orang tua imigran akan merasa bingung dan kurang rela , bila konselor menyarankan untuk memisahkan anaknya tidur sebagai latihan kemandirian, karena pandangan mereka berbeda (Latz *et al.*, 1999 ; Nugent, 1994, dalam Greenfield *et al.*, 2003). Dalam hal ini berarti seorang konselor tidak bisa hanya sekedar memberikan terapi yang dianggapnya terbaik menurutnya, tetapi perlu paham latar belakang budaya klien. Untuk mendidik kemandirian anak terapis bisa menyarankan orang tua memberi aturan agar anak mengurus dan bertanggung jawab terhadap barang – barangnya sendiri , tetapi bukan dalam hal memisahkan tidur, bila anak memang masih memerlukan tidur ditemani orang tuanya.

Apa implikasi dari perbedaan kelekatan perkembangan dan apa konsekuensi perkembangannya untuk kehidupan selanjutnya ? Gaya sosialisasi dalam praktek yang berbeda antara Jepang dan Amerika Serikat mengarah pada ketegangan intergenerasi. Ketegangan intergenerasi dipecahkan melalui hak – hak istimewa ikatan romantik atau perkawinan. Sementara di Jepang , hubungan intergenerasi lebih menekankan keharmonisan sepanjang rentang kehidupan (Lebra *et al*, 2000, dalam Greenfield *et al*, 2003). Pola ini ditemukan pada beberapa komunitas lain seperti di Puerto Rico dan Mexico (Harwood *et al*, 1996 ; Greenfield & Suzuki, 1998 , dalam Greenfield *et al*, 2003).

Komunitas yang lebih menekankan nilai interdependen daripada dependen akan menganggap kepatuhan lebih penting dari pilihan pribadi, keharmonisan daripada menjelajah (Saraswati, 1999 ; Rothbaum *et al*, 2000 dalam Greenfield *et al*, 2003). Pada masa remaja, asertif dan autonomi akan mendapat penghargaan yang tinggi di Amerika Serikat , tetapi akan dinilai sebagai kurang dewasa dan kurang matang dalam perkembangan di Asia Timur (Fiske *et al*, 1998, dalam Greenfield *et al*, 2003). Dalam model interdependen , anak – anak yang bergantung pada orang tua berubah kebalikan pada saat dewasa, ketika orang tua menjadi tergantung pada anaknya yang sudah dewasa. Kebalikan ini terjadi di beberapa kultur, seperti kenyataan yang telah terbukti pada studi lintas budaya di Indonesia, Philipina, Thailand, Taiwan dan Turki (Kagitcibasi, 1996 dalam Greenfield *et al*, 2003). Pada negara – negara individualistik seperti Jerman dan Amerika Serikat, pola ini tidak dipegang. Sebagai contoh, di Amerika Serikat , orang tua Eropa Amerika menyimpan keinginan yang kuat untuk tetap mandiri saat mereka tua ; mereka ingin anak – anaknya menggunakan waktu karena pilihan mereka, bukan karena kepatuhan (Suzuki, 2000 dalam Greenfield *et al*, 2003).

2. Intelligence, Knowledge , Apprenticeship. (Kecerdasan, Ilmu Pengetahuan dan Masa belajar suatu keahlian).

Teori klasik kecerdasan mengacu pada pemahaman dasar ilmu pengetahuan Barat. Pentingnya kecerdasan ilmu pengetahuan sebagai tujuan perkembangan. Namun perbedaan pemahaman kecerdasan dapat ditunjukkan. Kecerdasan sosial ditemukan sebagai hal ideal dan utama di Afrika dan Asia (Nsamenang & Lamb 1994, Grigorenko *et al*, 2001 dalam Greenfield *et al*, 2003). Sebagai contoh , di Pantai Gading dan daerah Bauole Tengah konsep inteligensi adalah kerendahan hati untuk menolong orang lain (Dasen, 1984 dalam Greenfield *et al*, 2003). Pada komunitas Mayan di Chiapas, Meksiko, kata “*na*” berarti “*to know*”. Dibandingkan dengan kata Inggris “*know*”. Namun “*to know*” dalam bahasa Inggris selalu melibatkan pikiran , sedangkan “*na*” selalu melibatkan hati dan jiwa (Zambrano , 1999 dalam Greenfield *et al*, 2003).

Observasi yang teliti, memberi perhatian, mendengarkan dengan sungguh – sungguh merupakan metode yang penting dalam pembelajaran. Sementara dalam kerangka yang menganut nilai individualistik, bertanya, meragukan sesuatu, dan ingin tahu dikembangkan (Romero, 1994 dalam Greenfield *et al*, 2003).

3. Autonomy / Relatedness (Otonomi / Hubungan)

Kognitif, fisik dan sosial akan mengubah dunia anak – anak yang memasuki masa remaja. Dalam mensikapi anaknya yang beranjak remaja, orang tua Eropa Amerika akan berlaku “ *authoritative parenting*” , yang menekankan pada pengembangan otonomi dan

pilihan diri dalam konteks kehangatan dan hubungan suportif. Orang tua Asia Amerika, Amerika Latin, dan Afrika Amerika menggunakan model “ *authoritarian parenting*”, yang memfokuskan pada kepatuhan dan ketaatan diantara anak – anaknya (Steinberg *et al*, 1991, Dornbusch *et al*, 1985 dalam Greenfield *et al*, 2003). Orang tua Asia Amerika yang bersifat “*authoritarian parenting* “ dalam mendidik anaknya lebih menekankan kerja keras dan disiplin daripada keintiman antara orang tua dan anak. Beberapa budaya Asia seperti Konfusianisme , mempunyai nilai solidaritas famili, hormat, dan komitmen. Loyal kepada keluarga, kesetiaan dan saling mendukung juga menjadi tujuan sosialisasi dalam banyak kebudayaan Amerika Latin (Greenfield *et al*, 2003).

Dari hasil – hasil kajian Greenfield *et al*, diatas penulis berpendapat bahwa hal tersebut banyak seperti apa yang kita rasakan. Contohnya, observasi beberapa waktu yang lalu, sekitar tahun 2000. Ada kecenderungan para ibu rumah tangga sangat menyukai telenovela – telenovela Amerika Latin yang banyak beredar di stasiun TV Swasta. Menurut hemat penulis hal ini dikarenakan ada semacam kedekatan imajinasi. Di telenovela selalu ada tokoh wanita muda yang cantik yang bernasib malang , kemudian ada pria tampan yang nanti dapat menjadi penolongnya. Wanita muda tadi tidak hidup sendirian, kadang bersama paman atau bibinya, tetangga - tetangganya di pemukiman orang – orang miskin, serta mempunyai teman-teman. Ada teman yang bersifat baik hati , ada yang jahat dan banyak intrik/permasalahan yang terjadi di seputar kehidupan mereka. Dialog – dialog yang terjadi di telenovela banyak yang mirip dengan pembicaraan masyarakat kita sehari – hari. Jadi secara logika orang merasa setuju dengan cerita – cerita tersebut dan tidak asing. Meskipun kadang ceritanya kurang realistis. Begitu juga film – film India, karena yang diceritakan lebih mirip dengan keadaan masyarakat kita, dan karena tarian dan nyanyiannya sebagian besar orang merasa familiar serta menyukainya. Berbeda tanggapan para ibu bila melihat film - film Barat, sering hal tersebut jauh dari imajinasi mereka. Dalam film Barat , kerap diceritakan seorang individu yang hidup sendirian di sebuah apartemen mewah. Kemudian ia mengalami permasalahan, dan tidak ada tetangga atau teman yang dijadikan tempat berbagi .

Di sini terlihat kedekatan budaya dapat menumbuhkan kedekatan imajinasi, kita lebih mudah berempati, sementara pada budaya yang berbeda kita memang perlu sejenak meletakkan *frame of reference* kita , dan memakai kacamata mereka agar kita lebih paham.

III. TERAPI RASIONAL EMOTIF DAN BUDAYA JAWA

Terapi Rasional Emotif atau disingkat TRE dikembangkan oleh Albert Ellis. Berbeda dengan teori kognitif yang lain , TRE tertarik pada perubahan gagasan klien dalam mengobati emosi mereka, tidak hanya sekedar pada perubahan perilaku. TRE menekankan bahwa manusia berpikir, beremosi dan bertindak secara simultan . Jarang manusia beremosi tanpa berpikir, sebab perasaan – perasaan biasanya dicetuskan oleh persepsi atas suatu situasi yang spesifik. TRE secara penuh mengingatkan bahwa perasaan dan tingkah laku mempunyai pengaruh yang penting pada keyakinan , dan keyakinan berpengaruh pada perasaan dan tingkah laku (Ellis,1993).

Teori A – B – C tentang kepribadian menduduki posisi sentral dalam teori dan praktek TRE (Ellis, 1993 ; Engel *et al*, 1993 ; Haaga dan Davidson, 1993). A adalah keberadaan suatu fakta , suatu peristiwa, tingkah laku atau sikap seseorang. C adalah konsekuensi atau reaksi emosional seseorang ; reaksi ini bisa layak dan bisa pula tidak layak.

A (peristiwa yang mengaktifkan) bukan penyebab timbulnya C (konsekuensi emosional). Sedangkan B , yaitu keyakinan individu tentang A, yang menjadi penyebab C, yakni reaksi emosional. Misal , jika seseorang mengalami depresi sesudah perceraian , bukan perceraian itu sendiri yang menjadi penyebab timbulnya reaksi depresif, melainkan keyakinan orang itu tentang perceraian sebagai kegagalan, penolakan atau kehilangan teman hidup. Ellis (1993) bertahan bahwa keyakinan akan penolakan dan kegagalan (pada B) adalah yang menyebabkan depresi (pada C) , jadi bukan peristiwa perceraian yang sebenarnya (pada A). Jadi manusia bertanggung jawab atas penciptaan – penciptaan reaksional dan gangguan – gangguannya sendiri.

TRE didasarkan pada suatu asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat. Manusia memiliki kecenderungan – kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualisasikan diri. Di sisi lain , manusia juga memiliki kecenderungan – kecenderungan ke arah menghancurkan diri, menghindari pemikiran, berlambat – lambat, menyesali kesalahan – kesalahan secara tak berkesudahan, takhyul, intoleransi, perfeksionisme dan mencela diri, serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri. Manusiapun berkecenderungan untuk terpaku pada pola – pola tingkah laku lama yang disfungsi dan mencari berbagai cara untuk terlibat dalam sabotase diri.

Daerah kebudayaan Jawa meliputi bagian tengah dan timur pulau Jawa. Yogyakarta dan Surakarta merupakan daerah pusat kebudayaan tersebut (Kodiran dalam Koentjaraningrat, 1984). Orang Jawa adalah orang yang bahasa ibunya adalah bahasa Jawa yang sebenarnya (Suseno, 1985). Orang Jawa merupakan sebuah konstruksi teoritis dan tidak menunjuk pada kelompok atau perorangan kongkrit tertentu (Suseno, 1985).

Budaya Jawa mengajarkan tugas moral untuk menjaga keselarasan dengan tata tertib universal. Oleh karena itu, orang Jawa selalu dituntut untuk menjaga dan mengatur keselarasan dan keharmonisan dengan cara menjalankan kewajiban – kewajiban sosial yang bersifat hirarkis. Dalam kehidupan sehari – hari seseorang harus menjunjung tinggi norma – norma yang berlaku di dalam masyarakat. Jika mengacu pada tinjauan Greenfield *et al*, (2003) yang telah dikemukakan di atas, maka budaya Jawa berorientasi pada kolektivitas atau sosiosentris , serta pola interdependen. Bila dihadapkan pada *problem solving*, tiap – tiap budaya akan mencari jalan keluar yang terbaik menurut nilai dan norma yang ada pada budaya tersebut. Penelitian Essau (1996), menunjukkan bahwa mahasiswa Malaysia lebih tinggi skornya pada *Emotion – focused Coping* dibanding mahasiswa Amerika Utara dan Jerman terutama pada *seeking social support, focusing on the positive, self-blame* dan *wishful thinking*. Mereka lebih banyak memilih hal – hal tersebut sesuai dengan pola pikir dan budaya mereka. Pilihan terhadap jawaban “berharap bahwa situasi yang buruk akan berlalu atau bagaimanapun hal tsb akan berakhir “ mungkin menunjukkan sikap yang positif karena kepasrahannya terhadap sesuatu hal yang sudah tidak bisa ditanggulangi lagi. Lebih baik diterima apa adanya, menerima sebagai takdir Tuhan.

Lebih lanjut mengenai budaya Jawa, menurut Suseno (1985), Mulder (1984), ada 2 macam prinsip yang mendasari dan menentukan bentuk- bentuk kongkrit semua interaksi, yaitu :

- a) Prinsip kerukunan.

Prinsip kerukunan bertujuan untuk mempertahankan keharmonisan. Rukun berarti dalam keadaan selaras, tenang, tentram tanpa perselisihan dan tidak bertentangan, bersatu dan saling membantu. Berlaku rukun berarti menghilangkan tanda – tanda ketegangan antar pribadi, sehingga hubungan sosial tetap terlihat selaras dan baik. Di dalam pandangan Jawa, tuntutan kerukunan mengarah kepada suatu usaha untuk tidak mengganggu keselarasan yang sudah ada dan mencegah munculnya konflik – konflik secara terbuka. Suatu konflik biasanya pecah apabila terlibat kepentingan – kepentingan yang saling bertentangan berbenturan. Oleh karena itu individu dituntut untuk bersedia menomorduakan atau bahkan melepaskan kepentingan – kepentingan pribadi demi kepentingan bersama. Jika hal tersebut tidak dapat dicapai, maka harus diupayakan agar pertentangan tidak pecah secara terbuka, melalui beberapa alternatif cara yaitu :

- (1) menyatakan “ya” (*inggih*) yang sopan dan tidak langsung mengatakan “tidak” (*mboten*),
 - (2) untuk menghindari kekecewaan dengan cara *ethok – ethok*, yang berarti tidak akan memperlihatkan perasaan sebenarnya terutama perasaan negatif,
 - (3) tidak berbicara satu sama lain sementara waktu atau *jothakan*
 - (4) tidak berbuat apapun untuk mengungkapkan ketidaksetujuan terhadap suatu kompromi yang dipaksakan hanya demi kerukunan (Geertz dalam Suseno, 1985).
- b). Prinsip Hormat.

Prinsip hormat menunjukkan, bahwa setiap orang dalam cara berbicara dan berperilaku selalu harus menunjukkan sikap hormat terhadap orang lain sesuai derajat dan kedudukannya. Seseorang dilarang mengembangkan ambisi, tidak boleh bersaing satu sama lain, harus puas dengan kedudukan yang telah diperolehnya, dan menjalankan tugas sebaik – baiknya (Suseno, 1985). Kefasihan mempergunakan sikap- sikap hormat yang tepat dikembangkan orang Jawa sejak kecil melalui pendidikan dalam keluarga yang bukan berorientasi pada kemandirian, melainkan menjurus ke pembentukan mahluk sosial yang selalu memerlukan bimbingan dalam segala hal, sering merasa tidak aman, mudah bingung dan panik serta munafik atau membiarkan sesuatu tetap berlangsung meskipun batinnya tidak setuju. Sumber kegelisahan yang mengusik ketentraman hidup orang Jawa berasal dari luar dan dari individu yang mampu mandiri atau menonjol (Mulder, 1973).

Prinsip hormat juga berlaku dalam memahami pendapat orang lain. Pengertian dan pendapat merupakan hal subjektif dan pribadi. Tiap – tiap pendapat mempunyai kemungkinan sama atas kebenaran. Pengakuan bahwa tiap – tiap pendapat mempunyai kebenaran mendasari toleransi orang Jawa (Mulder, 1973).

Contoh kasus : seorang dari Jawa Tengah usianya sekitar 50 tahun dan menjadi pengusaha sukses di Jakarta dan mempunyai beberapa perusahaan sering dihadapkan pada problem yang bersifat emosional. Bila mengunjungi orang tuanya di kota kecil di Jawa Tengah, selalu *diwanti – wanti* /dinasehati, agar jangan menjadi orang yang egois, jangan menjadi orang yang sombong, jangan melupakan masa lalu, harus banyak membantu saudara – saudaranya yang lain. Pengusaha tersebut sering merasa tertekan karena sebenarnya dia sudah banyak membantu saudara – saudaranya yang lain. Ada 4 saudaranya dan kebetulan dia anak yang paling sukses dan dengan bakat dan kerja kerasnya yang ulet dia menjadi berhasil seperti sekarang ini. Keponakan-keponakanyapun sudah banyak dibantunya dengan cara direkrut menjadi karyawan di perusahaannya. Waktu SMP sampai SMA dia *nggengger*/ ikut di tempat pamannya yang menjadi pegawai negeri di Semarang.

Ketika akan kuliah karena tak seorangpun mampu membiayainya pemuda tersebut lalu berwiraswasta untuk menunjang kehidupannya. Usahanya yang dirintis dengan susah payah dan melalui jalan yang berliku, lambat laun membuahkan keberhasilan dan akhirnya kesuksesan materi. Di kala sukses inilah, dengan banyak bantuan yang telah diberikan kepada semua sanak saudaranya, kadang dia merasa seakan – akan hanya menjadi tempat berkeluh kesah tentang betapa sulitnya mencari penghasilan di jaman sekarang ini dan tentu saja ujung – ujungnya minta bantuan keuangan. Pengusaha tersebut merasa dirinya harus dijadikan *sinterklass* yang baik hati, yang membawa pundi-pundi yang berisi hadiah yang dapat memenuhi permintaan setiap orang. Konflik emosional di dalam batinnya, sebenarnya dia tidak ingin selalu memberikan ini itu yang diminta sanak saudaranya, karena dia menilai ada hal – hal yang penting dan tidak penting. Di samping itu dia merasa malah tidak membuat sanak saudaranya mandiri, tapi di sisi lain muncul perasaannya bila dia mengurangi bantuan pada sanak saudaranya, mungkin saudara – saudaranya lalu tidak akan respek lagi terhadap dia, membicarakan dan mencemoohkan di belakangnya. Sebagai orang Jawa, pikiran ini membuatnya merasa terganggu

Di sini muncul gagasan irasional yang keliru (Ellis, 1993) yaitu : gagasan bahwa sangat perlu bagi orang dewasa untuk dicintai atau disetujui oleh setiap orang yang berarti di masyarakatnya (dalam hal ini, sanak saudaranya) dan gagasan bahwa seseorang harus benar – benar berkompeten, layak dan berprestasi dalam segala hal jika seseorang itu menginginkan dirinya dihormati (dalam hal ini dengan selalu memberikan bantuan yang diminta sanak saudaranya).

Pikiran – pikiran irrasional inilah yang harus diatasi. Pikiran irrasional dapat bersumber pada budaya, apalagi budaya Jawa yang halus dan penuh tatakrama, yang kadang menjadikan orang sulit bertindak asertif, merasa *ewuh pakewuh*, menjadi tertekan tanpa dapat keluar dari masalahnya. Sehingga orang Jawa lebih banyak mengekspresikan diri dengan kata – kata “ ngelu / mumet”, *physical symptoms*, yang sebenarnya hal tadi adalah untuk mewakili perasaannya (Kuliah dengan Prof. Manfred, September, 2003).

Bila memakai metode TRE, terapis akan mengajak klien berpikir tentang gagasannya yang irrasional, menantang klien untuk menguji gagasan – gagasannya dan menunjukkan kepada klien ketidaklogisan pemikirannya. Dalam hal ini klien akan diarahkan bahwa untuk perlu dicintai dan disetujui dengan cara memberikan bantuan yang diminta adalah irrasional, kemudian merasa dihormati bila harus selalu membantu adalah irrasional. Dengan menantang dan mengkonfrontasi gagasan yang irrasional akan dapat menjadikan klien *insight* dan menggantikan dengan gagasan yang rasional. Pada akhirnya klien harus sampai pada solusi, bahwa tidak ada lagi rasa tertekan dalam dirinya bila ia kadang tidak bisa memberikan bantuan yang diharapkan, tidak perlu merasa kecewa dan sedih bila saudaranya ada yang mencemoohkannya, klien dapat bertindak dan berperasaan dengan pemikiran yang matang dengan dasar yang benar terlebih dahulu, demikian analisis penulis. Namun demikian, menurut pandangan penulis TRE kurang cocok pada masalah – masalah yang bersifat sangat kompleks dan sudah mengarah kearah gangguan klinis, misalnya problem kleptomania, kepribadian ganda dan sebagainya. TRE seperti dijelaskan Ellis, memang sangat cocok menjadi terapi pada masalah – masalah yang bersumber pada gagasan irasional.

Pada budaya Jawa, ada hal – hal yang membuat orang terbelenggu pada pola pikir irrasional, misalnya : orang harus selalu banyak berbuat baik terhadap orang lain, *tepa*

selira, ngalah, tidak boleh egois, ; bila ada seseorang yang ingin maju dan bekerja dengan cara berambisi , kemudian memperoleh kemajuan yang pesat umumnya lingkungan sekitarnya menilai sebagai orang yang egois.

IV. PENUTUP

Sebagai perbandingan , sebagai contoh , di masyarakat yang menganut kolektivitas , seperti Mexico, dan Korea , anak – anak diajarkan untuk menekan individualisme, berkooperasi dengan orang lain, dan menghindari konflik interpersonal (Triandis, 1990 ; Kagan & Madsen, 1971; Kim dan Choi 1994 dalam Farver *et al*, 1997). Di sisi lain masyarakat individualistik seperti Amerika Serikat, orang tua sering menyarankan anaknya berbuat agresif untuk mempertahankan pendapatnya dan membalas dari agresi yang lain (Triandis, 1990 dalam Farver *et al*, 1997) .Sementara penelitian Martini (dalam Farver *et al*, 1997) menunjukkan bahwa anak – anak kepulauan Marquesas yang budayanya menganut paham kolektivitas , mereka sensitif terhadap perbedaan status dan tidak toleran terhadap anak yang kompetitif, bertindak sebagai bos di antara yang lain atau membuat peraturan dalam permainan . Sebaliknya , mereka menyukai anak – anak yang mempunyai solidaritas tinggi dan menghindari konflik sosial dan membutuhkan negosiasi untuk menentukan permainan yang familiar yang dimainkan dalam situasi tertentu dari satu waktu ke lain waktu , dan setiap orang membentuk/memerankan aksi yang sama pada saat yang sama.

Demikianlah paparan mengenai budaya dan psikoterapi, seperti menurut Fiske (dalam Greenfield *et al*, 2003) *like the water for fishes they swim in* , memerlukan banyak kajian dan penelitian untuk mendalami keunikannya masing – masing.

DAFTAR PUSTAKA

- APA, Guidelines for Providers of Psychological Services to Ethnic, Linguistic, and Linguistic, and Culturally Diverse Populations , 1999. Dalam *Internet*. [http : // www.apa.org/pi/oema/guide.html](http://www.apa.org/pi/oema/guide.html).
- Ellis , A. 1993.Reflection on Rational – Emotive Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 62, No. 2 . 199 – 201.
- Engels, G. I., Garnefski N., Diekstra R.F.W., 1993. Efficacy of Rational – Emotive Therapy. A Quantitative Analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol.61, No. 6. 1083 – 1090.
- Essau , C.A., 1996. Coping With University – Related Problems A Cross- Cultural Comparison, *Journal of Cross – Cultural Psychology*, Vol.27, No. 3. 315 – 328.
- Farver, J.A.M., Nystrom B.W., Frosch D.L., Wimbarti S., 1997. Toy Stories: Aggression In Children’s Narratives in the United States, Sweden, Germany, and Indonesia. *Journal of Cross – Cultural Psychology*, Vol. 82, No. 4. 393 – 394.
- Greenfield, P.M., Keller H., Fuligni A., Maynard A., 2003. Cultural Pathways Through Universal Development. *Annual Review of Psychology*. Vol.2. 462 – 481.
- Haaga, D.A.F., and Davidson G.C., 1993. An Appraisal of Rational – Emotive Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol.61, No.2. 215 – 220.
- Helman,C.G., 2001. *Culture, Health and Illness*. 4th ed. Arnold. London.

- Koentjaraningrat, 1984. *Manusia dan Kebudayaan di Indonesia*. Jakarta : Djambatan.
- Marcus, H.R., and Kitayama S. 1991. Culture and the Self : Implication for Cognition, Emotion and Motivation. *Psychological Review*. Vol. 98, No.2. 224 – 253.
- Mulder, N., 1973. *Individual and Society in Java : A Cultural Analysis*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- , 1984. *Kebatinan dan Hidup Sehari – hari Orang Jawa*. Jakarta : PT Gramedia.
- Suseno, F.M. 1985. *Etika Jawa : Sebuah Analisis Filsafati tentang Kebijaksanaan Hidup Orang Jawa*. Jakarta : PT Gramedia