

## **Penerapan *Rational Emotive Therapy* dalam Budaya Masyarakat Jawa Mengenai Larangan Memakai Baju Hijau di Pantai Selatan**

**Amelia Putri<sup>1</sup>, Kurniati<sup>2</sup>, Nurul Khotimah<sup>3</sup>, Pitria<sup>4</sup>, Willy Ade Putry<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Jambi

Email: niajambi9988@gmail.com

### **Abstrak**

*Rational Emotive Therapy* (RET) diperkenalkan oleh Albert Ellis pada 1985. Pada rasional terapi emotif ini memiliki point penting bahwa ada dua unsur utama yaitu berfikir dan emosi bukan dua proses yang terpisah sehingga lebih menekankan kepada pikiran, perasaan, serta perilaku manusia. *Rational Emotive Therapy* (RET) bertujuan memberikan arahan serta menunjukkan kepada konseli terhadap cara berpikir yang tidak logis yang mengakibatkan gangguan dari emosional didalam dirinya, atau memberikan bantuan terhadap konseli untuk melepaskan dari cara berpikir atau ide-idenya yang tidak logis dan menggantinya dengan cara-cara logis. Konselor memiliki tugas untuk membantu konseli agar dapat menciptakan sebuah emosi dari dalam diri mereka sendiri. Kemudian pemimpin anggota kelompok membantu anggota kelompoknya mengidentifikasi dan menentang keyakinan irasional mereka, mendoktrinasi diri dengan keyakinan, dan mengubah pemikiran mereka dengan mengembangkan cara untuk menghentikan pikiran-pikiran yang negatif.

**Kata Kunci :** *RET, Kebudayaan Jawa, Kelompok, Konseli*

### **Abstract**

Rational Emotive Therapy (RET) was introduced by Albert Ellis in 1985. In rational emotive therapy, it has an important point that there are two main elements, namely thinking and emotion, not two separate processes so that more emphasis on thoughts, feelings, and human behavior. Rational Emotive Therapy (RET) aims to provide direction and show counselees to illogical ways of thinking that result in emotional disturbances within themselves, or to provide assistance to counselees to release their illogical ways of thinking or ideas and replace them with other ways. logical. Counselors have a duty to help counselees to create an emotion from within themselves. Then the leader of group members helps group members identify and challenge their irrational beliefs, indoctrinate themselves with beliefs, and change their thinking by developing ways to stop the thoughts that are causing them to be wrong. negative.

**Keyword:** *RET, Javanese Culture, Groups, Counselees*

### **PENDAHULUAN**

Menurut keyakinan Jawa bahwa adat mempunyai arti mistik. Mistik adalah suatu kepercayaan bahwa manusia mengadakan komunikasi langsung atau bahkan bersatu dengan Tuhan (Kasunyatan Agung) melalui tanggapan batin di dalam semad. banyak mitos yang dipercaya masyarakat tetapi memiliki filosofi yang luhur dan dapat dijelaskan dengan pendekatan ilmu pengetahuan modern. Dalam junal ini penulis berusaha memaparkan mengenai budaya jawa yang bersangkutan dengan *Rasional Emotif Therapy*, penulis mengangkat permasalahan mengenai larangan memakai baju hijau dipantai selatan Jawa yang kerap dikaitkan terhadap hal mistis peristiwa Nyi Roro Kidul di pantai selatan. Mitos ini melekat kuat, dan menjadi akrab dalam pergaulan sosial masyarakat saat ini. Padahal jika ditinjau melalui berbagai pandangan sebenarnya kepercayaan ini Irasional, karena tidak hanya baju hijau yang mungkin bisa tenggelam tapi kembali lagi dari kesalahan pengunjung

atau kecerobahan orang itu sendiri, maka dalam prespektif Konseling penulis akan menjabarkan pemikiran masyarakat yang irasional kearah rasional.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam Penulisan jurnal ini metode penelitian yang digunakan penulis berupa library research, atau sering dikenal dengan penelitian kepustakaan. Library research merupakan jenis penelitian yang dilakukan oleh seorang peneliti berdasarkan dari data data atau informasi yang diperoleh dari jurnal, artikel, buku, maupun tulisan tulisan tertentu. Dalam literature review jurnal penulis menggunakan metode penelitian yang disebut Deskriptif-Kualitatif. Penelitian Kualitatif yaitu suatu penelitian yang ditunjukkan untuk mendeskripsikan dan menganalisa peristiwa, persepsi, kepercayaan individu maupun kelompok seperti judul yang penyusun angkat pada jurnal ini. Pengumpulan data dari beberapa sumber merupakan langkah yang tepat dalam penelitian ini, karena tujuan penyusunan adalah mendapatkan data.

## **PEMBAHASAN**

### ***Rational Emotive Therapy ( RET )***

*Rational Emotive Therapy* (RET) diperkenalkan oleh Albert Ellis pada 1985. Dalam terapi rasional emotif ada unsur utama yang menekankan pada mengubah cara berpikir, berperasaan dan pada tingkah laku. Penekanan *Rational Emotive Therapy* adalah pada cara pemikiran yang mempengaruhi perasaan. *Rational Emotive* memiliki pemahaman bahwa kelahiran manusia memiliki kecenderungan terhadap pemenuhan keinginan dan kebutuhan dalam hidupnya. Dengan demikian konsep dasar terapi rasional emotif ini memusatkan perhatian pada proses-proses berfikir yang dapat mempengaruhi secara keseluruhan. contohnya ketika wisatawan menceritakan pengalamannya berkunjung ke tempat tersebut baik dari keadaan situasi maupun tentang bagaimana masyarakat berperilaku menurut sudut pandangnya terhadap mitos tersebut sehingga dapat menimbulkan suatu pemikiran yang positif maupun negative dari berbagai individu.

### **Kebudayaan Jawa Mengenai Larangan Memakai Baju Hijau Dipantai Selatan**

Manusia merupakan suatu pelopor terciptanya suatu kebudayaan baru sehingga banyak hal yang baru ditemukan dan dicetuskan oleh manusia berdasarkan rasa maka akan dapat menimbulkan suatu kepercayaan sebagai suatu budaya. Salah satunya kebudayaan yang melegenda dan sangat beragam dengan hal mistisnya yaitu kebudayaan masyarakat Jawa. Kita semua pasti sering mendengar mengenai mitos Pantai selatan yang cukup terkenal sampai seluruh nusantara. Pantai Parangtritis diyakini atau dipercayai bahwa Gunung Merapi, Keraton Jogja, dan Pantai Parangtritis yang berada membentuk garis lurus dari utara ke selatan daerah Jogja. Masyarakat juga meyakini bahwa Pantai Parangtritis merupakan bagian dari daerah kekuasaan Ratu Selatan yang dikenal dengan nama Nyai Roro Kidul. Mitos yang beredar, Nyai Roro Kidul ini menyukai warna hijau. Oleh karena itu, para wisatawan yang berkunjung ke Pantai Parangtritis di Yogyakarta, ada saran berbunyi seperti ini “tidak boleh memakai baju berwarna hijau” karena mereka khawatir jika ada wisatawan yang mengenakan kaos atau baju berwarna hijau akan ditarik ke laut. Pantai selatan berkaitan dengan mitos jika wisatawan yang datang tidak di perbolehkan menggunakan busana bernuansa hijau. Pantai Parangtritis merupakan bagian dari pantai selatan yang dipercaya jika ada wisatawan yang berkunjung ke parangitis memakai baju hijau maka akan diseret ombak Nyi Roro Kidu karena konon katanya Nyi Roro Kidul senang dengan warna hijau. Sebaiknya saat berkunjung ke Parangtritis atau tempat lainnya, Sebagai wisatawan seharusnya dapat menghormati adat istiadat yang ada didaerah tersebut.

Jika kita melakukan perjalanan ke Pelabuhan Ratu Sukabumi akan mudah menemukan galeri, toko, kios yang menawarkan cinderamata yang memajang lukisan Nyi Roro Kidul berbagai ukuran. Sang ratu digambarkan sebagai sosok wanita yang berparas cantik, menggunakan siger (mahkota) berprada emas dengan ronce bunga melati,

berbusana berwarna hijau dengan selendang putih. Terkadang sambil memegang cemeti lengkap dengan kereta kencana kuda di tengah laut pantai selatan.

Wajah cantik, busana keraton berwarna hijau menjadi petanda khas. Terdapat kepercayaan lokal bahwa warna hijau laut (gadhung m'lathi dalam bahasa Jawa) adalah warna kesukaan Nyi Roro Kidul. Hal tersebut muncul karena Gusti Kanjeng Nyai Roro Kidul memiliki kain dodot panjang berwarna hijau yang ditengahnya berwarna putih.

Begitu kuatnya mitos warna baju tersebut sehingga tidak boleh ada yang memakai pakaian berwarna tersebut di sepanjang pantai selatan Jawa. Jika mengenakan pakaian berwarna hijau akan membuat pemakainya tertimpa kesialan, Warna hijau adalah warna baju kesukaan Nyi Roro Kidul. Nyai tidak menyukai orang lain yang memiliki warna busana yang sama. Orang yang menggunakan baju berwarna hijau dikhawatirkan bisa menjadi target Nyi Roro Kidul yang akan dijadikan sebagai budak atau pelayannya.

Terlepas dari semua itu, hendaknya para wisatawan atau pengunjung Pantai Parangtritis mempersiapkan diri dan selalu berhati-hati, dikarenakan ombak di Pantai Parang Tritis ini dibidang sangat besar, dan para pengunjung tidak diperbolehkan untuk mandi di pantai ini karena memang Pantai Parangtritis sangat berbahaya dan ombak nya besar upaya itu dilakukan untuk mengantisipasi kejadian yang tidak diinginkan. Untuk para wisatawan harus mengikuti peringatan dan aturan oleh para penjaga pantai karena selama ini memang ada korban jiwa yang terenggut karena keganasan ombak di pantai ini dan ketidakpatuhan para pengunjung. Oleh sebab itu patuhi aturan dan larangan untuk menghindari kejadian-kejadian yang tidak diinginkan.

Selain terkenal sebagai tempat rekreasi dan berwisata, Pantai Parangtritis juga merupakan salah satu tempat untuk melakukan upacara Labuhan dari Kraton Yogyakarta. Karena di Yogyakarta ini masih sangat kental akan budayanya maka tak heran jika bisa menjumpai acara Labuhan dari Keraton Yogyakarta menuju Pantai Parangtritis.

### **Hubungan Antara Pola Pikir Irasional Masyarakat Jawa Dengan Ret**

Orang Jawa mempunyai tradisi pemikiran yang unik, cara berpikir masyarakat Jawa lekat dengan hal-hal yang mistik, tampak ketika mereka menghadapi situasi ketidakberdayaan. Contohnya, terkadang masyarakat Yogyakarta masih menggunakan cara-cara yang tidak rasional untuk mengatasinya.

Dari cara berpikir yang tidak logis menimbulkan bermacam perspektif yang ada dimasyarakat Jawa, terkhususnya mitos tidak bolehnya pengunjung datang dengan menggunakan baju hijau kepantai selatan. Padahal jika dilihat dari pandangan logis semua itu tidak berpengaruh kearah Nyi Roro Kidul. Karena tidak hanya baju hijau saja yang bisa tenggelam diseret ombak, bisa saja orang yang menggunakan baju lain pun jika dia tidak berhati-hati maka akan tetap terjadi kecelakaan tersebut.

Hubungan antara pola pikir irasional masyarakat Jawa dengan RET adalah bagaimana cara seorang konselor kepada masyarakat dengan memberikan arahan atau membantu masyarakat yang berpikir irasional menjadi rasional melalui pendekatan RET. Seperti yang sudah penulis paparkan sebelumnya bahwa **Tujuan utama terapi rasional-emotif** adalah menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi diri mereka merupakan sumber gangguan emosionalnya dan membantu klien agar memperbaiki cara berpikir dan berperilaku, sehingga ia tidak lagi mengalami gangguan emosional di masa yang akan datang.

Dalam kasus diatas, pandangan irasional masyarakat Yogyakarta yang berpikir semua yang tenggelam atau terseret ombak dipantai selatan karena ulah dari ratu Nyi roro kidul yang menyukai semua yang berwarna hijau. Padahal jika kita ubah menjadi suatu yang logis dari pandangan irasional menjadi rasional banyak hal yang bisa membuktikan bahwa penyebab tenggelamnya seseorang itu bukan karena warna bajunya, Berdasarkan tinjauan ilmu pengetahuan atau sains, larangan menggunakan pakaian berwarna hijau saat berkunjung ke pantai bisa dijelaskan secara logis. Ketika seseorang terbawa ombak lalu sulit untuk ditemukan atau bahkan menghilang maka tidak seharusnya dikaitkan dengan kejadian mistis tersebut. Karena hal tersebut bisa saja disebabkan oleh ombak yang terlalu kencang atau terbawa arus. Seharusnya wisatawan yang ingin bermain ke pantai harus melihat

situasi dan kondisi terlebih dahulu, apakah keadaan memungkinkan untuk ke pantai atau tidak..

### **Upaya Konselor Dalam Mengatasi Masalah Kepercayaan Masyarakat Yang Irasional Menggunakan Metode *Rational Emotive Therapy***

Pemikiran yang tidak rasional ini disebabkan oleh pola pikir dan cara orangtua dalam memberi pengetahuan kepada anak tentang hal-hal mitos hanya untuk agar anak menjadi takut. Kata-kata yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah dan kata-kata yang tepat menunjukkan cara berpikir yang tepat. pikiran negatif dan tidak masuk akal harus dihindari agar tidak menimbulkan suatu pemikiran yang tidak dapat diterima oleh akal sehat. Upaya dari konselor untuk mengatasi pemikiran irasional, pertama konselor harus berusaha menunjukkan bahwa cara berpikir klien harus logis, kemudian membantu bagaimana dan mengapa klien sampai pada cara seperti itu, menunjukkan pola hubungan antara pikiran logis dan perasaan yang tidak bahagia atau dengan gangguan emosi yang di alami nya. Kedua, sebagai konselor bertujuan mengubah cara berpikir klien dengan membuang cara berpikir yang tidak logis.

Selain itu ada langkah-langkah Terapi Rasional Emotif yang bisa diberikan konselor kepada klient sebagai berikut:

1. Menunjukkan kepada klien bahwa pola pikir irasional akan menimbulkan perasaan yang tidak bahagia dan gangguan emosional. Konselor harus membantu klien untuk berpikir logis dengan menunjukkan pola hubungan antara pikiran logis dengan gangguan emosional yang dialami klien.
2. Konselor harus dapat meyakinkan klien jika ia mampu mengubah pikirannya menjadi logis.
3. konselor memiliki tujuan untuk mengubah pola pikir klien menjadi lebih rasional.
4. Konselor membiarkan klien mencoba melakukan suatu tindakan yang nyata.

### **SIMPULAN**

Penekanan *Rational Emotive Therapy* adalah pada cara pemikiran yang mempengaruhi perasaan. Pengaruh RET terhadap budaya jawa tentunya sangat berpengaruh sebab dari penekanan yang diberikan konselor kepada masyarakat dengan menggunakan metode Rasional emotif terapi akan merubah atau menjadikan pemikiran yang tidak logis atau irasional menjadi rasional.

Mistikisme tidak lagi menjadi ideologi utama masyarakat Jawa. Pemudaran merupakan kata yang tepat untuk menggambarkan cara berpikir masyarakat Yogyakarta yang bergerak menuju cara berpikir yang lebih rasional. Pada hakikatnya seiring perkembangan zaman masyarakat lebih bisa berpikir secara logis. Namun demikian, pemikiran tentang hal-hal mistis masih ada dalam lingkungan masyarakat sebagai cadangan karna telah timbul pengetahuan baru. jika hal-hal mistis tersebut tidak mampu dijelaskan dengan pengetahuan lama maka digunakan pemikiran baru. Pengetahuan modern datang merubah kepercayaan terhadap hal mistis masyarakat Yogyakarta karena pengetahuan modern dapat menjelaskan hal yang terjadi tersebut secara logis. Walaupun demikian, pengetahuan lama berupa kepercayaan terhadap hal mistis masih disimpan dalam cadangan pengetahuan masyarakat.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alang, H. Desember 2019. PROSES PELAKSANAAN TERAPI RASIONAL EMOTIF. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam Volume 6*, : 15 - 26.
- Aldaka, A. J. (2019). PESONA PANTAI PARANGTRITIS DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA.
- Agustino, E., & Yudani, H. D. (2015). Perancangan Buku Fotografi Fashion Dengan Adaptasi Cerita Nyi Roro Kidul. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(6), 12.
- Cahyaningrum, I. (2018). Serat Mumulen (Suntingan Teks dan Kajian Semiotik). *Suluk Indo*, 2(1), 106-112.

- Dede Rahmat H. dan Herdi, *Bimbingan Konseling: Kesehatan Mental di Sekolah*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017), h. 35
- Endraswara, S., & Hum, M. (2019). *Folklor Nusantara*. Yogyakarta: Ombak.
- Gerald Corey. *Teori dan praktek Konseling dan psikoterapi*, (Bandung: PT Aditama, 2016), h. 23-25
- Jaya, P. H. I. (2019). Dinamika pola pikir orang Jawa di tengah arus modernisasi. *Humaniora*, 24(2), 133-140.
- Khotimah, K. (2018). The Coastal Thanksgiving Tradition (Tradisi Sedekah Laut) in Teluk Penyu Beach, Cilacap. *IBDA: Jurnal Kajian Islam Dan Budaya*, 16(1).
- Kistanto, N. H. (2015). Tentang konsep kebudayaan. *Sabda: Jurnal Kajian Kebudayaan*, 10(2).
- Kushendrawati, S. M. (2020). Wayang dan Nilai-nilai Etis: Sebuah Gambaran Sikap Hidup Orang Jawa. *Paradigma: Jurnal Kajian Budaya*, 2(1), 105-114.
- Lestari, E., & Sufanti, M. (2020). Bentuk-Bentuk Mitos Penguasa Pantai Selatan dalam Novel Sang Nyai 1: Kajian Sosiologi Sastra (Doctoral dissertation, universitas muhammadiyah surakarta).
- Marpaung, J. (2016). Counseling Approach Behaviour Rational Emotive Therapy in Reducing Stress. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 3(1).
- Pambudi, B. (2018, April). Hegemoni Dalam Mitos Nyai Roro Kidul Dalam Novel Sang Nyai 1 Karya Budi Sardjono. In *PROSIDING SEMINAR SASTRA TEMA: RESONANSI KATA* (p. 47)
- Relin, D. E. ( 2020 ) *Filosofis Adat Jawa Sebagai Dasar Pelaksanaan Upacara Masa Kehamilan Pada Masyarakat Jawa Dalam Era Modernisasi*.
- Sardjono, K. B. (2017). *ANALISIS MITOS DALAM NOVEL SANG NYAI*.
- Sardjuningsih, S. (2018). *MITOS PADA MASYARAKAT PANTAI SELATAN: STUDI TENTANG UPACARA TRADISI SEMBONYO PADA MASYARAKAT PANTAI PRIGI* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Setiawan, I. (2019). Mitos Nyi Roro Kidul dalam kehidupan masyarakat Cianjur Selatan. *Patanjala*, 1(2), 188-200.
- Silalahi, S. 2018. "KONSELING *RATIONAL EMOTOTIVE BEHAVIOR THERAPY* DALAM MENGEMBANGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA KORBAN PENYALAHGUNAAN NAPZA DI REHABILITAS BERBASIS MASYARAKAT MANDIRI CIREBON JAWABARAT". *Skripsi*. Jawa Barat.
- Suryantoro, S., & Soedjijono, S. (2018). Kompleks Mitos Kanjeng Ratu Kidul (Kajian dengan Pendekatan Kearifan Lokal). *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 8(1), 84-93