

MAWAS DIRI KAWRUH JIWA SEBAGAI TEKNIK PSIKOTERAPI UNTUK MENGURANGI *BULLYING* PADA SISWA

Andi Wahyu Irawan, Diorani Langensari
Pascasarjana Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Malang
E-mail: andiwahyuirawan@gmail.com, drl_canfriend@yahoo.com

ABSTRAK

Perilaku *Bullying* yang semakin marak dikalangan siswa mesti menjadi perhatian khusus di sekolah. Menjadi perhatian penting bagi guru dan konselor agar membuat siswa mengurangi perilaku *bullying* dan dapat mengerti, memahami dan menghargai orang-orang disekitarnya dan tidak seenaknya sendiri terhadap orang lain. Oleh karena itu, pentingnya konsep untuk menunjang tugas guru atau konselor dalam mengatasi *bullying* siswa. konsep yang diambil dalam penelitian ini yaitu konsep mawas diri dalam Kawruh Jiwa. Konsep ini menjelaskan bagaimana pemikiran dari Ki Ageng Suryomentaram dalam konteks mawas diri adalah teknik yang bisa digunakan untuk mengurangi *bullying* melalui tahapan mawas diri, yaitu: (1) meneliti tanggapan rasa sendiri, (2) membangun kesadaran, (3) mengambil tindakan. Mawas secara umum mencakup sikap tidak merasa benar sendiri. Menjadi manusia tanpa ciri menurut Suryomentaram berarti mengembangkan catatan-catatan yang berdasarkan rasa bukan hanya pikir semata. Rasa terhadap apapun itu adalah *pethukannya* sendiri atau dirinya sendiri dalam menemukan rasa orang lain. Jika orang tidak *nyumerepi pethukan*, akhirnya diri sendiri jika berhubungan dengan orang lain akan tidak mengerti dan memahami ras diri orang lain sehingga pelaku *bullying* terkadang bisa seenaknya sendiri jika mengolok atau mengejek teman tanpa mengerti perasaan korban *bullying*. Diharapkan dengan adanya konsep mawas diri dari pemikiran Ki Ageng Suryomentaram, *bullying* akan berkurang karena konsep ini mengajarkan kita arti intropeksi diri atau penyadaran diri dan bagaimana memahami raos atau rasa orang lain sehingga kita tidak seenaknya sendiri berkata dan melakukan perbuatan apapun kepada orang lain.

Kata Kunci: mawas diri, kawruh jiwa, psikoterapi, *bullying*

PENDAHULUAN

Peristiwa kekerasan atau *bullying* yang terjadi di sekolah akhir-akhir ini makin mencuat dan mengkhawatirkan. "Bullying" pada anak bahkan banyak dilakukan oleh sesama siswa. Baru-baru ini, foto-foto pengkaderan anggota baru Pramuka menjadi viral di media sosial karena menampilkan puluhan siswa berpakaian pramuka yang makan di atas tanah tanpa alas. Kegiatan yang merupakan pengkaderan dan pelatihan anggota baru saka wira kartika ini, dilaksanakan di kronjo tanggal 17-19 maret

2017 lalu. Awal tahun 2017, kekerasan atas nama senioritas juga terjadi di sekolah tinggi ilmu pelayaran (STIP) Jakarta. Kekerasan yang harus merenggut nyawa Amirulloh Adityas Putra (18), taruna tingkat satu STIP, terjadi setelah lima orang seniornya memukul dibagian dada hingga lebam.

Dua kasus diatas adalah bagian kecil dari sejumlah masalah kekerasan di Indonesia yang sampai saat ini masih menjadi perhatian serius pemerintah. Data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia bahkan

mencatat, kekerasan terhadap anak naik 15% ditahun 2016 (Laporan KPAI : 2015).

Angka ini tentu sangat mengkhawatirkan mengingat kekerasan akan menimbulkan luka bukan hanya secara fisik, tetapi psikologis atau trauma yang berkepanjangan. Menurut Liza (2016) kekerasan yang paling berbahaya justru kekerasan verbal, karena akan berdampak trauma atau gangguan psikologis yang menyebabkan tingkat bunuh diri yang tinggi.

Kekerasan merupakan bagian dari penindasan atau bullying. Bullying menggunakan kekerasan, ancaman, atau paksaan untuk mengintimidasi dan memaksa orang lain yang mencakup secara verbal maupun fisik. *Student Reports of Bullying, Results From the 2001 School Crime Supplement to the National Crime Victimization Survey, US National Center for Education Statistics (Student Reports of Bullying: 2001).*

Victorian Departement of Education and Early Childhood Development (2012) mendefinisikan bullying terjadi jika seseorang atau sekelompok orang mengganggu atau mengancam keselamatan dan kesehatan seseorang baik secara fisik maupun psikologis, mengancam properti, reputasi atau penerimaan sosial seseorang serta dilakukan secara berulang dan terus menerus.

Dalam 30 tahun terakhir, para peneliti telah menemukan bahwa *bullying* merupakan ancaman serius terhadap perkembangan anak dan merupakan penyebab potensial kekerasan dalam sekolah. (Olweus, 1978, dalam Smokowski & Kopase, 2005). Sudah menjadi kajian sejak dulu bahwa *bullying* adalah masalah serius yang mesti diselesaikan.

Studi yang dilakukan oleh Brockenbrought dkk (2000) (dalam Smokowski & Kopase, 2005) menunjukkan adanya hubungan antara *bullying* dengan kekerasan. Dari hampir 1000 orang subjek penelitian yang terdiri dari anak-anak kelas 6,7 dan 8 diperoleh data bahwa sepertiga dari subjek tersebut yang menjadi korban *bullying* memunculkan sikap agresif. Hasil penelitian tersebut menunjukkan fakta bahwa *bullying* adalah bentuk perilaku yang berbahaya apalagi jika sudah dipraktekkan disekolah dan menjadi membudaya. Kenyataan ini harus menjadi refleksi sekaligus evaluasi yang mendalam, terutama sekolah yang menjadi tempat perilaku *bullying* yang dipraktekkan dengan begitu massif. (Smokowski, P.R. & Kopasz, K.H. (2005).

Menurut Rigby (dalam Wiyani, 2012, hlm. 18) bahwa hasil penelitian menunjukkan siswa yang menjadi korban akan mengalami kesulitan dalam bergaul, merasa takut datang ke sekolah sehingga absensi mereka tinggi dan tertinggal pelajaran, mengalami kesulitan

berkonsentrasi dalam mengikuti pelajaran, dan kesehatan mental maupun fisik mereka terpengaruh baik itu dalam jangka pendek maupun panjang. Penelitian ini membuktikan dampak *bullying* yang begitu luas bagi siswa secara psikologis.

Hasil konsultasi Komisi Nasional Perlindungan Anak dengan anak-anak di 18 provinsi di Indonesia pada 2007 memperlihatkan bahwa sekolah bisa menjadi tempat yang cukup berbahaya bagi anak-anak, jika ragam kekerasan yang terjadi tidak diantisipasi dan ditindaklanjuti (Wiyani, 2012, hlm. 17). Fakta dari praktek *bullying* di sekolah adalah korban-korban yang meninggal akibat kekerasan yang dilakukan oleh kakak tingkatnya. Perilaku *bullying* yang terus menerus terjadi menuntut upaya solutif guna menjamin keamanan dan kesejahteraan psikologis siswa sehingga mampu mengembangkan potensinya secara optimal tanpa gangguan dari orang lain. *Bullying* mesti direduksi dengan teknik yang konteks dengan kehidupan sosial-budaya siswa karena kehidupannya dipengaruhi dengan sosial-budaya yang melingkupinya. Menurut Kleden (1987), tanpa integrasi ilmu pengetahuan dengan kebudayaan yang menerimanya, maka muncul gejala disintegrasi antara pengetahuan ilmiah dan sikap ilmiah. Integritas ilmu pengetahuan dan kebudayaan tidak boleh terlepas dari kebudayaan itu sendiri. Artinya,

dalam mengatasi masalah sosial, keilmuan sosial harus lahir dari nilai-nilai dalam masyarakat dan kembali kemasyarakat untuk menyelesaikan persoalan sosial.

Upaya saintifikasi ilmu pengetahuan lokal yang berada ditengah-tengah masyarakat Indonesia sebagai suatu keilmuan sosial dan dijadikan sebagai identitas ilmu pengetahuan nusantara adalah wujud dari kesadaran atas pentingnya menjadikan kebudayaan sebagai bagian yang tidak terpisahkan dalam sistem keilmuan sosial. Sugiarto (2015), juga melakukan penelitian yang sama yakni meneliti mengenai pengetahuan lokal untuk dijadikan sebagai kajian psikologi nusantara. Kajiannya berkaitan tentang pemikiran Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram yang dinilai konteks dengan keilmuan psikologi.

Konsep Kawruh jiwa yang dikembangkan oleh Ki Ageng Suryomentaram berusaha untuk menjadikan konsep tersebut sebagai keilmuan Indonesia yang sudah diuji secara ilmiah dan menjadi kajian psikologi Indonesia. Konsep konsep Ki Ageng Suryomentaram sebagian telah menjadi bahan kajian dan penelitian ilmiah Psikologi maupun konseling. Sejauh ini yang diketahui penulis adalah: Darmanto Jatman, tesis UGM Yogyakarta 1985; Prihartanti, disertasi UGM Yogyakarta, 2003; Prihartanti 1998, 1999, 2000 (dapat dilihat dalam website PSBPS UMS). Kedua peneliti *kawruh jiwa* tersebut

juga telah memublikasikan karyanya dalam buku: Psikologi Jawa (Darmanto Jatman) dan Kepribadian Sehat Menurut Konsep Suryomentaram (Prihartanti, 2004). Selain itu, Uswatun (2015) meneliti bagaimana indigenous konseling digali melalui kearifan lokal dan pemikiran Ki Ageng Suryomentaram dalam konteks kawruh Jiwa.

Pemikiran kawruh jiwa memiliki kemiripan dengan dengan ilmu psikoterapi barat yang menekankan pada penelusuran sebab kesulitan dan mencari penanganannya (Kholik : 2015). Kemiripan tersebut memungkinkan diterapkan dalam *setting* bimbingan dan konseling sebagai kajian yang tidak terpisahkan dalam pemikiran ilmu psikoterapi.

Setidaknya ada dua alasan pemikiran Ki Ageng Suryomentaram dijadikan sebagai teknik dalam mengurangi perilaku bullying pada siswa dengan *setting* konseling multikultural. Pertama, pemikiran Suryomentaram menggambarkan manusia tanpa ciri sebagai sosok yang mampu menempatkan setiap persoalan dalam tempatnya melalui mawas diri (Uswatun : 2015). Mawas diri hampir sama dengan intropeksi diri yang secara umum mencakup sikap tidak merasa benar sendiri. Menjadi manusia tanpa ciri menurut Suryomentaram berarti mengembangkan catatan-catatan yang berdasarkan rasa bukan hanya pikir semata.

Kedua, pemikiran Suryomentaram mengenai raos diri dan raos orang lain menempatkan diri pribadi sebagai satu kesatuan dengan orang lain sehingga individu yang menyakiti orang lain, akan menyakiti dirinya sendiri. Jika kita *nyumerepi* (mengetahui) dan *mengertos* (memahami) rasa artinya kita mempelajari raos atau jiwanya sendiri. Belajar *nyumerepi* diri sendiri diawali dari *nyumerepi pethukan*. Pethukan adalah menemukan diri sendiri pada diri orang lain. Maka tanpa menemukan pethukan, orang tidak bisa mengetahui atau menemui dirinya sendiri.

Rasa terhadap apapun itu adalah *pethukannya* sendiri atau dirinya sendiri dalam menemukan rasa orang lain. Jika orang tidak *nyumerepi pethukan*, akhirnya diri sendiri jika berhubungan dengan orang lain akan tidak mengerti dan memahami raos diri orang lain sehingga kita terkadang bisa seenaknya sendiri jika mengolok atau mengejek teman tanpa mengerti perasaan orang yang kita ejek.

Diharapkan dengan adanya konsep mawas diri dari pemikiran Ki Ageng Suryomentaram, *bullying* akan berkurang karena konsep ini mengajarkan kita arti intropeksi diri atau penyadaran diri dan bagaimana memahami raos atau rasa orang lain sehingga kita tidak seenaknya sendiri berkata dan melakukan perbuatan apapun kepada orang lain.

Berdasarkan argumentasi tersebut, maka diharapkan *bullying* yang terjadi selama ini di sekolah-sekolah bisa dikurangi dengan menggunakan konseling multikultural berdasarkan pemikiran kawruh jiwa Suryomentaram.

PEMBAHASAN

Kawruh Jiwa Ki ageng Suryomentaram

Kawruh jiwa merupakan ajaran-ajaran Ki Ageng Suryomentaram tentang bagaimana memahami kehidupan dan filosofinya. Karakter ajarannya bersifat unik yang mengarahkan manusia untuk mencari dan memahami kebahagiaan. Pendekatan Suryomentaram didasari dari kebudayaan jawa yang secara umum mencakup pemikiran secara universal dan bisa menjadi pendekatan psikologis dalam segala *setting* budaya di Indonesia karena memandang manusia digerakkan oleh rasa menuju arah yang lebih tinggi, yaitu manusia tanpa ciri yang sudah bisa melepaskan diri dari keterikatan terhadap hal-hal yang bersifat duniawi (Suryomentaram :1993).

Secara sederhana, pemikiran Ki Ageng Suryomentaram dirumuskan dalam bentuk dan proses saintifikasi Kawruh Jiwa Suryomentaram yang diolah oleh dewan kurikulum sekolah Kawruh Jiwa menjadi psikologi raos.

Konsep Mawas Diri

Istilah mawas diri dapat diartikan sebagai wawas dalam diri. Definisi ini berarti bahwa diri individu merasa ragu-ragu; kurang yakin; khawatir; curiga; terhadap apa yang terjadi (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 1995). Hal yang dapat diambil dari definisi ini bahwa mawas diri adalah perilaku yang merasa ragu atau curiga terhadap apa yang terjadi dalam diri individu itu sendiri.

Mawas diri merupakan fakta psikologis (Darminta, 1980 dalam Widyarani. 2008). Mawas diri secara lebih luas adalah suatu metode yang digunakan untuk memilah rasa sendiri dengan rasa orang lain untuk meningkatkan kemampuan menghayati rasa orang lain (Pratisti & Prihartanti, 2012). Proses memilah rasa sendiri dengan rasa orang lain ini mengakibatkan dinamika dalam diri manusia.

Esensi mawas diri tidak jauh berbeda dengan pengertian sikap penuh perhatian (Pratisti & Prihartanti, 2012). Hal ini berarti bahwa mawas diri dapat bermanfaat untuk memahami orang lain. Keseimbangan yang tercapai dari dinamika mawas diri akan memaksimalkan esensi mawas diri.

Mawas diri dapat membawa peningkatan pengembangan ke arah dimensi yang lebih tinggi, yaitu integrasi pribadi menuju ke pertumbuhan spiritual dalam dimensi identitas menungsa tanpa tenger (Pratisti & Prihartanti,

2012). Menungsa tanpa tenger berarti manusia tanpa cacat atau mencapai kesempurnaan dalam universalitasnya.

Pratisti dan Prihartanti (2012) menambahkan bahwa keterampilan melakukan mawas diri harus dilatih setahap demi setahap dan kualitas mawas diri seseorang akan semakin meningkat seiring dengan kualitas kesadaran yang semakin tinggi.

Mawas diri adalah sebuah metode olah rasa yang dijelaskan suryomentaram (Sugiarto, 2015 : 120) sebagai cara latihan memilah-milah rasa sendiri dengan rasa orang lain. Bahagia atau tidaknya seseorang muncul dalam perilaku stabil, tenang, dan damai yang akan menghasilkan sehat jiwa manusia tanpa ciri. Sebaliknya, Individu yang selalu menuruti keinginannya sendiri, yaitu catatan-catatan tertentu terutama *semat* (kekayaan), *drajat* (kehormatan), dan *kramat* (kekuasaan), maka disebut individu Kramadangsa yang belum mencapai sehat jiwa.

Dalam melatih keterampilan mawas diri, individu dapat berkonsentrasi untuk latihan bertindak secara proporsional dalam pengertian sabutuhe, saperlune, sacukupe, samestine, sakepenake dan sabenere (sesuai kebutuhan, sesuai keperluan, secukupnya, semestinya, seenaknya dan sebenarnya). Sabutuhe, saperlune dan sacukupe artinya dapat membatasi kebutuhan hidupnya untuk

tidak sampai berlebihan. Kebutuhan berbeda dengan keinginan Sakepenake artinya tanpa harus memaksakan diri (ngoyo, ngongso). Sabenere dan samestine artinya hal yang dilakukan menurut jalan lurus, benar, adil dan susila. Ketika individu berhasil melakukan mawas diri, individu tersebut akan tumbuh menuju pengembangan dimensi menungsa tanpa tenger yang sehat, sejahtera dan bahagia. Mawas diri dapat menjadi jalan yang benar menuju ke pemahaman diri, pengarahan diri, serta akhirnya penyadaran diri. Mawas diri merupakan cara yang memungkinkan individu untuk memahami diri sendiri, seperti kemampuan dan kelemahan diri sendiri.

Dalam mawas diri ada usaha penjernihan pikiran yang akan memungkinkan seseorang terhindar dari merasa paling benar (penganggep bener) yang akan membela diri sendiri sebagai paling benar. Dengan mawas diri, individu akan menjadi bahagia dan sejahtera.

Bullying Siswa

Bullying adalah istilah dalam bahasa Inggris, yang baru marak belakangan ini, karena dampaknya luar biasa banyak anak remaja bunuh diri karenanya. Dampak terkecil adalah malas sekolah, prestasi akademik menurun dan menjadikan anak rendah diri dan uring-uringan.

Bullying adalah suatu tindakan menyakiti dari seseorang kepada orang lain dengan

sengaja, yang dilakukan lebih dari sekali. Berbeda dengan tindakan agresif lain yang melibatkan serangan yang dilakukan hanya dalam satu kali kesempatan dan dalam waktu pendek. Bullying biasanya terjadi secara berkelanjutan dalam jangka waktu yang cukup lama, sehingga korbannya terus menerus berada dalam keadaan cemas dan terintimidasi. Hal yang penting disini bukan sekedar tindakan yang dilakukan, tetapi apa dampak tindakan tersebut terhadap korbannya. Menurut Sullivan (2000, h.14 dalam Widiharto, h.6) bullying juga harus dibedakan dari tindakan atau perilaku agresif lainnya. Perbedaannya adalah tidak bisa dikatakan bullying jika seseorang menggoda orang lain secara bercanda, perkelahian yang terjadi hanya sekali dan perbuatan kasar atau perkelahian yang tidak bertujuan untuk menyebabkan kehancuran atau kerusakan baik secara material maupun mental. Selain itu tidak bisa dikatakan bullying jika termasuk perbuatan kriminal seperti penyerangan dengan senjata tajam, kekerasan fisik, perbuatan serius untuk menyakiti atau membunuh, pencurian serius dan pelecehan seksual yang dilakukan hanya sekali. Bullying dapat disimpulkan bahwa perilaku bullying adalah suatu tindakan negatif yang dilakukan secara berulang-ulang dimana tindakan tersebut sengaja dilakukan dengan tujuan

untuk melukai dan membuat seseorang merasa tidak nyaman.

Bullying ini sendiri banyak terjadi di sekolah-sekolah, sekolah umum maupun swasta, bahkan di pesantren sekalipun. Dan bila pada tatanan nilai masyarakat yang agresif seperti di negara barat, maka akan timbul kasus bullying yang cukup parah dari pembunuhan sampai pada kasus cedera. Biasanya di sekolah pertama-tama dilakukan oleh kakak senior kepada adik kelasnya yang dinamakan ospek. Setelah kegiatan ospek usai, maka praktek bullying terjadi juga pada keseharian anak di kelas, dimana anak-anak yang merasa badannya lebih besar, lebih punya power mem-bully anak yang tampaknya lebih lemah.

Menurut Murphy (2009), jenis bullying sendiri dibagi dalam 3 bagian, yaitu :

1. Bullying secara fisik: tindakan menikam, memalak, mencubit, memukul, meludah, menarik leher kerah baju, mendorong, yang semuanya dilakukan dengan sengaja (deliberately).
2. Bullying secara verbal: mengolok olok, menertawakan, memanggil nama orangtua, mencemooh, menghina bahkan memfitnah, dan lagi-lagi dilakukan dengan sengaja.
3. Bullying secara psikologis: mendiamkan, mengucilkan, tidak

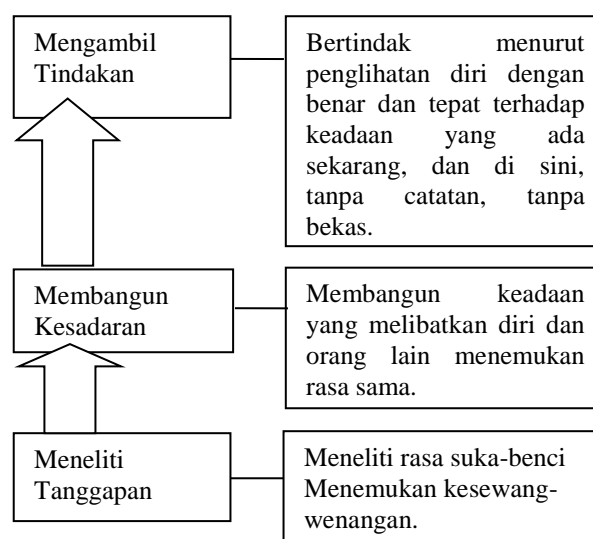
diajak dalam kegiatan apapun, dibiarkan sendirian.

Semua jenis bullying, tentu saja sangat menyakitkan bagi seorang anak maupun remaja karena masa mereka adalah masa dimana bersosialisasi dengan sesamanya, dan di-bully merupakan hal yang paling dibenci oleh seluruh anak dan remaja diseluruh dunia, dan hal ini harus dicegah, oleh berbagai pihak.

Upaya untuk Mengatasi *Bullying* Siswa dengan Konsep Mawas Diri Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram

Dalam hal ini, perlunya upaya untuk mengatasi bullying siswa dengan konsep mawas diri Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram agar siswa menyadari apa yang telah dia lakukan dan lebih mawas diri dengan apa yang dikerjakan, dalam pembahasan ini mengenai bullying. Dimana siswa (pelaku bullying) di ajarkan untuk lebih mawas diri dan intropeksi diri dengan apa yang dia lakukan. Merasakan raos diri atau rasa diri yang ada di dalam dirinya dan diri orang lain sehingga siswa lebih memahami dan mengerti dengan apa yang dilakukan dan yang dirasakan oleh orang lain.

Untuk mengurangi *bullying*, siswa dapat diberikan konsep mawas diri kawruh jiwa ki ageng suryomentaram, yaitu:



Gambar 1. Konsep Mawas Diri Kawruh Jiwa

Ada tiga langkah untuk mencapai mawas diri dalam Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram (1990), yaitu:

1. Meneliti tanggapan rasa sendiri

Ketika kita berhasil memahami dan mengerti apa yang kita rasakan dan orang lain rasakan maka secara tidak langsung kita melewati satu tahap dalam mawas diri.

2. Membangun kesadaran

Ketika kita sudah mampu memahami dan mengerti rasa yang ada di dalam diri sendiri dan orang lain, barulah kita membangun kesadaran bahwa sadar cara yang kita lakukan salah dalam membullying orang.

3. Mengambil tindakan

Ketika kita sudah sadar cara kita salah maka kita mengambil tindakan apa yang harus kita lakukan dalam bersikap kepada orang lain agar tidak

semena-mena dan agar kita dapat introspeksi atau mawas diri terhadap apa yang kita lakukan.

Dengan adanya, paparan langkah-langkah di atas dapat disimpulkan bahwa ajaran Ki Ageng Suryomentaram dapat diterapkan di lingkungan sekolah khususnya di Jawa, karena dianggap sesuai dengan karakteristik peserta didik di sekolah yang berlatar belakang budaya Jawa. Indonesia juga terdiri dari berbagai latar belakang budaya maka dari itu konsep ini cocok diterapkan di beberapa sekolah khususnya di Jawa agar siswa-siswa dapat memiliki karakteristik mawas diri, yakni meneliti tanggapan rasa sendiri, membangun kesadaran dan mengambil tindakan.

Siswa yang memiliki karakter mawas diri diharapkan mampu memahami dirinya dan orang lain sehingga dia lebih dapat mengerti, memahami dan menghargai orang lain agar tidak berlaku semena-mena dan diharapkan dapat mengurangi bullying terhadap sesama.

PENUTUP

Kesimpulan

Bullying menjadi persoalan yang penting untuk segera di selesaikan. Dampak psikologis dan fisik telah membuktikan efek dari bullying begitu terasa di siswa. Bukti penelitian juga menunjukkan realita yang riil bahwa bullying tidak bisa dianggap remeh.

Maka dari itu perlu adanya solusi untuk menyelesaikan masalah tersebut.

Pemikiran dari Ki Ageng Suryomentaram dalam konteks mawas diri adalah teknik yang bisa digunakan untuk mengurangi bullying melalui tahapan mawas diri, yaitu: (1) meneliti tanggapan rasa sendiri, (2) membangun kesadaran, (3) mengambil tindakan.

Meneliti tanggapan rasa sendiri diharapkan mampu mengevaluasi diri pribadi siswa, sehingga dapat mengurangi perilaku bullying. Bullying yang disebabkan oleh individu yang selalu menuruti keinginannya sendiri seperti individu yang merasa dirinya hebat dibandingkan dengan orang lain. Membangun kesadaran diharapkan mampu membangun keadaan yang melibatkan diri dan orang lain untuk menemukan rasa sama. Dan mengambil tindakan untuk meneliti rasa suka-benci. Sehingga dengan begitu, perilaku bullying pada siswa bisa direduksi.

Saran

Dari paparan yang telah dijelaskan diatas, diharapkan dengan adanya konsep mawas diri Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram untuk mengurangi bullying siswa, diharapkan guru/konselor dapat menerapkan konsep mawas diri ini kepada siswa (pelaku bullying atau siswa yang mempunyai tingkat bullying yang tinggi) agar siswa (pelaku bullying)

dapat mengurangi perilaku bullyingnya terhadap sesama temannya.

DAFTAR RUJUKAN

- Bogdan, R & Taylor, S.J., (1975). *Introduction To Qualitative Research Methods*. Canada: Wiley Interscience Publication.
- Jatman, Darmanto. (1985). Ilmu Jiwa Kramadangsa Usaha eksplisitasi dan sistematisasi dari Wejangan-wejangan Ki Ageng Soerjomentaram. *Tesis*. Fakultas Pascasarjana Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.
- Kholik, Abdul. (2015) Konsep Psikoterapi Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram. E-Jurnal Gama Jop. 120 (1)
- Kladen. 1987. *Sikap Ilmiah dan Kritik Kebudayaan*. Jakarta : LP3ES
- Murphy, A.G. (2009). *Character education: Dealing with bullying*. New York: Chelsea House Publishers
- Pratisti & Prihartanti, (2012). Konsep Mawas Diri Suryomentaram Dengan Regulasi Emosi. E-Jurnal Gama Jop. 121 (2)
- Prihartanti, N (2003). *Kualitas Kepribadian Ditinjau dari Konsep Rasa Suryomentaram Dalam Perspektif Psikologi*. Desertasi Program Doktor Psikologi UGM.
- Suryomentaram. G. (1990). *Kawruh Jiwa Wedjanganipun Ki Ageng Suryomentaram 2*. Jakarta: CV Haji Masung
- Suryomentaram, Ki. A. (1993). *Kawruh jiwa: Wejanganipun Ki Ageng Suryomentaram Jilid 4*. Jakarta: CV Haji Masagung
- Smokowski, P.R. & Kopasz, K.H. (2005). *Bullying in school: An overview of types, effects, family characteristics, and intervention strategies*. *Children & School Journal*, 27 (2): 101-109.
- Sugiarto, Ryan. (2015). *Psikologi Raos Sainifikasi Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram*. Yogyakarta : Pustaka Ifada.
- Uswatun. (2015). Indigenous Konseling (Studi Pemikiran Kearifan Lokal Ki Ageng Suryomentaram dalam Kawruh Jiwa). *Jurnal Bimbingan Konseling*. 4 (2)
- Widiharto, Chrishtoporus Argo, dkk. (2015). Perilaku bullying ditinjau dari harga diri dan pemahaman moral anak. (Online) <http://journal.unesa.ac.id>, diakses 7 April 2017)
- Widyarini, N. (2008). *Kawruh jiwa Suryomentaram: Konsep emik atau etik*. *Buletin Psikologi*, Volume 16, No. 1, 46-57.
- Wiyani, Ardy. (2012). *Save Our Children From School Bullying*. Jogjakarta : Ar-ruzz Media.