P ISSN : 2503 - 1708
E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 11	NOMOR 2	EDISI Oktober 2026	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340

Diterbitkan oleh:
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

REALITA

JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING

Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
Penasehat : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Penanggung Jawab : Ka. Program Studi Bimbingan dan Konseling

Editors in Chief

Hariadi Ahmad, M.Pd (Sinta ID: 259141) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Editors

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6703866) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Arbin Janu Setiowati, M.Pd (SINTA ID: 6027283) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd (SINTA ID: 6003969) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Roro Umy Badriyah. M.Pd., Kons. (SINTA ID: 6672737) Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Bali, Indonesia

Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd. (SINTA ID: 6894856) Pendidikan Guru Sekolah Dasar Institut Sains dan Pendidikan Kie Raha Maluku Utara, Ternate, Maluku Utara, Indonesia

Mustakim, M.Pd. (Sinta ID: 6875136) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Section Editors

Dr. Ari Khusumadewi, M.Pd (SINTA ID: 6011203) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Muthmainah, M.Pd (SINTA ID: 6040364) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd (SINTA ID: 6110492) Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6158243) Admistrasi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ahmad Muzanni, M.Pd (SINTA ID: 6074667) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Reviwers

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D, (SINTA ID: 6720430) Matematika Universitas Jember, Jember, Jawa Timur, Indonesia

Prof. Dr. Sutarto, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 5986995) Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Ahmad Sukri, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 5986955) Pendidikan Biologi Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Prof. Dr. I Ketut Sukarma, M.Pd	Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. A. Hari Witono, M.Pd. Kons	(SINTA ID: 6147134) Bimbingan dan Konseling Pendidikan Dasar Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 5978981) Pendidikan Mantematika Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Banten, Indonesia
Dr. Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6665219) Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia
Dr. Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6697553) Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia
Dr. Gunawan, M.Pd.	(SINTA ID: 5980767) Pendidikan Fisika Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ginanjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or.	(SINTA ID: 6725241) Pendidikan Jasmani Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6004815) Pendidikan Ekonomi Universitas Mahaputra M. Yamin Solok, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
Dr. Rahmawati M, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6129818) Universitas Muhammadiyah Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia
Dita Kurnia Sari, M.Pd	(SINTA ID: 6990169) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
St. Muriati, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6113561) Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bosowa Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6657679) Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia
M. Samsul Hadi, M.Pd	(SINTA ID: 6901605) Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
B. Fitria Maharani, M.Si	(SINTA ID: 6743948) Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Aluh Hartati, M.Pd	(SINTA ID: 6789075) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ahmad Zainul Irfan, M.Pd	(SINTA ID: 6663273) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd	(SINTA ID: 6188156) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd	(SINTA ID: 6165599) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Eneng Garnika, M.Pd	(SINTA ID: 6162854) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Farida Herna Astuti, M.Pd	(SINTA ID: 6162869) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ichwanul Mustakim, M.Pd	(SINTA ID: 6797055) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Jessica Festi Maharani, M.Pd,	(SINTA ID: 6699324) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Lalu Jaswandi, M.Pd	(SINTA ID: 6190316) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Nuraeni, S.Pd., M.Si	(SINTA ID: 6166292) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Nurul Iman, M.Pd	(SINTA ID: 6168197) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Najamuddin, M.Pd	(SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Zainuddin, M.Pd	(SINTA ID: 6809112) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. M. Chaerul Anam, M.Pd	(Sinta ID: 6102038) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Mujiburrahman, M.Pd	(SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Raden Fanny Printi Ardi, M.Sn.	(SINTA ID: 5992672) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Reza Zulaifi, M.Pd	(Sinta ID: 6809087) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Suharyani., M.Pd.	(SINTA ID: 6162836) Pendidikan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Copyedit dan Layout

Adam Bachtiar, S.Kom., M.Mt.	(SINTA ID: 5992965) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Akbar Juliansyah, ST., M.Mt.	(SINTA ID: 6070577) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dewi Rayani, S.Psi., MA	(SINTA ID: 6178454) Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Sarilah, S.PdI., M.Pd	(SINTA ID: 6189104) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Khairul Huda, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6663284) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ni Made Sulastri, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6196335) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Drs. I Made Gunawan, M.Pd	Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Alamat Redaksi:
Redaksi Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document* dengan *Submission* lansung di akun penulis yang telah dibuat melalui:
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita/user/register

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

DAFTAR ISI **Halaman**

Juliana, Khairul Huda, Ichwanul Mustakim, dan Abdurrahman
Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Mindfulness* Terhadap Kecemasan Akademik Siswa MTs NW Sembalun 285-294

Wendy Putra Marjado, Abdurrahman dan Ichawanul Mustakim
Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan *Teknik Cognitive Restructuring* terhadap Fear of Missing Out (Fomo) pada Siswa 295-317

Novika Amalia, I Made Gunawan, dan Sarilah
Hubungan Antara Cyberbullying di Media Sosial dengan Kecemasan Sosial pada Siswa SMP Negeri 17 Mataram 318-324

Emmanuella Cristina Gunawan, Pascha Apriniancy Saragih, Laura Putri Hawini, Atrianna Damul, Jesika Tritety, Esterina, dan Romiaty
Pendidikan Inklusi dan BK dalam Pendidikan Inklusi 325-336

Aluh Hartati, Hariadi Ahmad, dan Baiq Sarlita Kartiani
Pengaruh Teknik Video Edukasi Terhadap Kesadaran Empati pada Siswa Smpn 24 Mataram 337-349

Destri Aghnia Qintarani, Hasna Camillia, Lusiana Sekar Noorrahma, Nurani Istiqomah, dan Muhammad Rezza Septian
Pengaruh Media Sosial Terhadap Perkembangan Sosial dan Identitas Diri Siswa Kelas VIII SMPN 16 Cimahi 350-358

M. Farid Ramdani, Muhammad Catur Aryo Puspito, Fauzan Zaeni Zacky, dan M. Reza Septian
Hubungan Narasi Kesuksesan di Media Sosial Terhadap Kesiapan Karier Remaja dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling 359-375

Redinda Raysyah Rahmika, Farida Herna Astuti, Ahmad Muzanni, dan Mujiburrahman
Pengaruh Pendekatan Kognitif Terapi Terhadap Emosi Negatif Siswa SMPN 11 Mataram 376-385

Dito Putra Abdullah, Pangestu Cahya Dwi Sandy Mangku Atmojo, Dede Muhtar, dan Muhammad Rezza Septian
Peran Keterampilan Komunikasi Interpersonal Guru BK terhadap Efektivitas Layanan Bimbingan dan Konseling di SMAN 1 Ngamprah 386-406

M. Zainuddin, Reza Zulaifi, Khairul Huda, dan Ahmad Zainul Irfan
Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Games untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Teman Sebaya Siswa SD Negeri 2 Pringgajurang 407-415

Ichwanul Mustakim, Fathir Haris, dan Ani Endriani
Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioristik dalam Mengubah Perilaku Negatif Menjadi Perilaku Positif pada Siswa SMPN 8 Satap Praya Barat 416-424

Desita Lia Monika, Intan Nur Aini, Nadya Ayu Maharani, Ditya Arum Pramesti, dan Ardityo Dharmawan
Makna Filosofis Siraman Sedudo dalam Membentuk Ketenangan Batin dan Kesadaran Sosial: Tinjauan Bimbingan dan Konseling 425-432

Saifuddin Akbar, Angelina, Calista Ramadhani Ersani, dan Ariqah Izdihar Masyithah
Relevansi Filosofi "Urip Mung Sawang Sinawang" dalam Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Insecurity pada Mahasiswa 433-440

Niastanti Gulo, dan Antonius Ian Bayu Setiawan
Peningkatan Kematangan Karier Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Role Play pada Peserta Didik SMA 441-451

Ghina Dhiya Zalfa, Warnanda Eka Saputri, Elya Anggun Wilujeng, Nadya Putri Salsabila, dan Pribadi Wahyu Santiko
Internalisasi Nilai Multikultural Sedekah Bumi di Dusun Sidolemu Sebagai Strategi Penguatan Karakter dalam Bimbingan dan Konseling 452-459

Faiza Salsabila, dan Ibrahim Alhakim
Profil Penyesuaian Sosial Siswa Kelas X pada Sekolah Berbasis Asrama .. 460-472

Dian Putri Permatasari
Kecenderungan Penggunaan Tiktok Berlebihan pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Proses Belajar 473-480

Sema Amalia, dan Shifa Sufya Aureliasari
Hubungan Komunikasi Keluarga dengan Kepekaan Sosial pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Semester 4 Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten 481-488

Adila Putri, Rahma Wira Nita, dan Rici Kardo
Rancangan Program Konseling Rational Emotive Behavior Therapy untuk Meminimalisir *Self-Harm* pada Peserta Didik di SMA Negeri 1 Sungai Rumbai 489-500

Rizka Nuruz Zahro, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Murid Kelas X TO 3 SMK Negeri 2 Kudus 501-515

Silviana Herawati, dan Wiryo Nuryono
Adiksi Binge-Watching, Stres Akademik, dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Menengah Atas: Scoping Review 516-535

Nofalina Luhung, dan Yasintha Sari Pratiwi
Dinamika Psikologis Resiliensi Mahasiswi Pasca-Kehilangan Orang Tercinta: Sebuah Studi Eksploratif Menggunakan Metode Storyboard 536-545

Nur Kholifah, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Media Mind Mapping untuk Meningkatkan Perencanaan Karir Murid Kelas XI TKR 4 SMK N 2 Kudus 546-560

Paulinus Alfrio Sonjaya, Romia Hari Susanti, dan Imam Ariffudin
Bimbingan Kelompok Teknik Role-Playing dalam Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal 561-572

Fathul Majid, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Peningkatan *Self-Confidence* melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring pada Murid Kelas X Teknik Otomotif 4 SMK Negeri 2 Kudus 573-583

Monatia Malik, Hasrul, dan Wachyudi Eksan
Eksplorasi Dampak Perilaku Bullying terhadap Perkembangan Sosial-Emosional Siswa Sekolah Dasar di Kota Ternate 584-598

Nuraeni, dan Muhammad Iqbal
Pemetaan Disparitas Mutu Pendidikan Anak Usia Dini Berdasarkan Hasil Akreditasi antar Kabupaten/Kota di Nusa Tenggara Barat 599-612

Ni Nyoman Ayu Yuliantari, Lana Fauziah, Any Fatmawati, dan Amlul Maksud
Peningkatan Kesiapan Menghadapi Praktik Kerja Lapangan melalui Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing pada Siswa Kelas XI Bisnis Ritel 2 SMK Negeri 2 Mataram 613-630

Nidaan Khofia M, Rizki Agustiani Zain, dan Hariadi Ahmad
Peningkatan Kemampuan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Konflik Melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing pada Siswa SMKN 2 Mataram 631-640

Anggrisa Eka Nur Trianuri, Anggi Septya Amanda, Annas Nurul Jannah, Arung Tirta Dwita Putri, Aulianke Putri Brelian, dan Sardulo Gembong
Analisis Studi Literatur Penerapan Computational Thinking dalam Meningkatkan Kemampuan Problem Solving Peserta Didik 641-652

Zakky Abdul Ghafur Zatnika, Wisnu Kurniawan, Muhammad Misbahul Huda, dan Siti Arifah
Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mereduksi Nomophobia Siswa SMA 653-659

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.20111

MAKNA FILOSOFIS SIRAMAN SEDUDO DALAM MEMBENTUK KETENANGAN BATIN DAN KESADARAN SOSIAL: TINJAUAN BIMBINGAN DAN KONSELING

Oleh:
Desita Lia Monika*, Intan Nur Aini, Nadya Ayu Maharani, Ditya Arum Pramesti, dan Ardityo Dharmawan
Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
Email: 24010014030@mhs.unesa.ac.id, 24010014043@mhs.unesa.ac.id, 24010014091@mhs.unesa.ac.id, 24010014153@mhs.unesa.ac.id, dan 24010014278@mhs.unesa.ac.id

*Coresponding Author
Info Artikel : Dikirim: 31-03-2026; Direview: 09-09-2026; Dipublis: 25-10-2026.
Cara Sitasi : Monika. D. L., Aini. I. N., Maharani. N. A., Pramesti. D. A., & Dharmawan. A. 2026. Makna Filosofis Siraman Sedudo dalam Membentuk Ketenangan Batin dan Kesadaran Sosial: Tinjauan Bimbingan dan Konseliing. Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling, Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026.

Abstrak. Tradisi Siraman Sedudo merupakan kearifan lokal masyarakat Nganjuk yang mencerminkan hubungan harmonis antara manusia dan alam. Tradisi ini tidak hanya sebagai ritual budaya, tetapi juga sarana refleksi diri yang menghadirkan ketenangan batin. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi nilai hubungan manusia dengan alam dalam Siraman Sedudo serta relevansinya terhadap ketenangan batin dan kesadaran sosial dalam perspektif bimbingan dan konseling. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif eksploratif dengan subjek tiga masyarakat sekitar Air Terjun Sedudo, dipilih secara purposive. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dokumentasi, lalu dianalisis melalui reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan. Hasil menunjukkan bahwa interaksi dengan alam dalam tradisi ini mendukung relaksasi, refleksi diri, ketenangan batin, serta memperkuat kesadaran sosial melalui nilai kebersamaan dan kepedulian lingkungan. Dalam perspektif bimbingan dan konseling, nilai tersebut menjadi pendekatan berbasis budaya yang holistik, kontekstual, dan bersifat preventif bagi kesehatan mental.
Kata Kunci: *Ketenangan Batin, Kesadaran Sosial, Bimbingan dan Konseling, Siraman Sedudo*

Abstrack: The Siraman Sedudo tradition is a local wisdom of the Nganjuk community that reflects a harmonious relationship between humans and nature. This tradition is not only a cultural ritual but also a means of self-reflection that fosters inner peace. This study aims to identify the value of the human nature relationship in the Siraman Sedudo tradition and analyze its relevance to inner peace and social awareness from a guidance and counseling perspective. The research employs a qualitative descriptive-exploratory approach, involving three participants from the community around Sedudo Waterfall selected purposively. Data were collected through in-depth interviews and documentation, then analyzed through data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings show that interaction with nature in this tradition supports relaxation, self-reflection, inner peace, and strengthens social awareness through values of togetherness and environmental care. From a guidance and counseling perspective, these values can be understood as a culturally based, holistic, and contextual approach that serves a preventive function in maintaining mental health.
Keyword : *Inner Peace, Social Awareness, Guidance and Counseling, Siraman Sedudo*

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.20111

PENDAHULUAN

Di era digital saat ini, fenomena ketenangan batin dan kesadaran sosial pada individu remaja serta mahasiswa semakin menjadi perhatian serius. Banyak di antara mereka mengalami gangguan keseimbangan emosional akibat tekanan perbandingan sosial melalui media sosial, tuntutan akademik yang tinggi, adaptasi lingkungan baru, serta masalah finansial dan interpersonal. Hal ini sering memicu stres akademik yang berdampak pada penurunan performa, kecemasan, depresi, serta melemahnya rasa empati dan tanggung jawab sosial.

Ketenangan batin (*inner peace*) menjadi sangat penting karena berfungsi sebagai fondasi resiliensi psikologis, membantu individu mengelola emosi negatif, meningkatkan fokus, serta membangun hubungan harmonis dengan diri sendiri dan lingkungan. Tanpa ketenangan batin, kesadaran sosial pun tergerus, sehingga individu cenderung lebih egois dan kurang peduli terhadap nilai kebersamaan. Pendekatan psikologi modern, seperti *mindfulness, cognitive behavioral therapy* (CBT), serta konseling berbasis spiritualitas, kerap digunakan untuk mengatasi masalah ini. Namun, pendekatan tersebut kadang terasa kurang kontekstual bagi masyarakat Indonesia yang kaya akan kearifan lokal. Budaya sebagai alternatif sumber nilai dan pembelajaran menawarkan pendekatan yang lebih holistik dan berkelanjutan. Tradisi lokal tidak hanya menyediakan ritual penyucian diri, melainkan juga memperkuat kesadaran sosial melalui nilai-nilai gotong royong, syukur, dan harmoni. Dengan demikian, budaya dapat menjadi media bimbingan dan konseling yang relevan untuk membentuk ketenangan batin sekaligus kesadaran sosial pada generasi muda.

Tradisi Siraman Sedudo merupakan upacara ritual adat Jawa yang dilaksanakan setiap tahun pada tanggal 15 Suro (bulan Muharram dalam kalender Jawa) di Air Terjun Sedudo, Desa Ngliman, Kecamatan Sawahan, Kabupaten Nganjuk, Jawa Timur. Ritual ini berasal dari masa Majapahit dan melibatkan prosesi mandi bersama menggunakan air suci dari air terjun setinggi 105 meter. Prosesnya mencakup tari sakral (seperti Tari Ampek Tirto oleh gadis berambut panjang), penyerahan klenting air suci oleh bupati, tabur bunga, larung sesaji, serta mandi bersama oleh masyarakat.

Nilai-nilai umum yang terkandung dalam tradisi ini meliputi penyucian diri (suci ing batin dan resik ing lahir melalui air suci yang diyakini membawa berkah keselamatan dan awet muda), syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa serta leluhur atas limpahan nikmat, harapan akan keberkahan hidup, serta nilai sosial seperti kasih sayang, gotong royong, kerukunan, kerja sama, dan toleransi. Ritual ini bukan sekadar mandi fisik, melainkan media tolak bala, penguatan ikatan sosial, serta pelestarian harmoni antara manusia, alam, dan spiritualitas. Nilai-nilai tersebut secara langsung mendukung pembentukan ketenangan batin dan kesadaran sosial. Beberapa studi telah mengkaji tradisi budaya Siraman Sedudo dari berbagai perspektif. (Sasmita, 2018) mendeskripsikan ritual ini sebagai wujud pelestarian nilai-nilai sosial seperti toleransi, kasih sayang, gotong royong, dan kerukunan. (Leyliana et al., 2022) menekankan nilai sosial budaya berupa kasih sayang, gotong royong, kerukunan, serta kerja sama yang mendukung kelancaran upacara.

Sementara itu, penelitian tentang ketenangan batin banyak dilakukan dalam konteks psikologi dan spiritualitas. (Huda, 2024) melalui studi fenomenologi

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.20111

menemukan bahwa praktik tasawuf (dzikir, meditasi, muhasabah) secara signifikan meningkatkan kesejahteraan emosional dan ketenangan batin. (Memayu et al., n.d.) menunjukkan bahwa kearifan lokal Jawa, seperti memayu hayuning bawono, berfungsi sebagai mekanisme budaya untuk mengelola konflik batin dan emosi negatif. Pendekatan *mindfulness* dalam psikologi modern juga terbukti membantu kestabilan emosi dan ketenangan jiwa. Meskipun demikian, belum ada penelitian yang secara spesifik mengaitkan nilai filosofis tradisi Siraman Sedudo dengan pembentukan ketenangan batin dan kesadaran sosial dalam tinjauan bimbingan dan konseling.

Gap utama dalam penelitian terdahulu adalah belum adanya kajian yang mengintegrasikan nilai budaya Siraman Sedudo sebagai sumber filosofis untuk membentuk ketenangan batin dan kesadaran sosial. Studi-studi yang ada masih terpisah: satu sisi fokus pada deskripsi ritual dan nilai sosial budaya, sementara sisi lain membahas ketenangan batin melalui pendekatan psikologi modern atau tasawuf tanpa menyentuh tradisi lokal spesifik seperti Siraman Sedudo. Padahal, dalam konteks bimbingan dan konseling Indonesia yang berbasis kearifan lokal, penggabungan keduanya sangat potensial sebagai pendekatan kontekstual dan holistik. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi nilai budaya dalam tradisi Siraman Sedudo yang relevan dengan pembentukan ketenangan batin; dan (2) menganalisis relevansi nilai budaya tersebut terhadap ketenangan batin serta kesadaran sosial dalam perspektif bimbingan dan konseling.

KAJIAN PUSTAKA

Dalam (Ardianto et al., 2021) Ketenangan secara etimologi berarti mantap, tidak gusar, yaitu suasana jiwa yang berada dalam keseimbangan sehingga menyebabkan seseorang tidak terburu buru atau gelisah. Sedangkan istilah "batin" sering dikaitkan dengan perilaku individu dalam psikologi, fokus penelitian adalah tindakan yang dianggap sebagai manifestasi dari kondisi batin. Orang yang batinnya tenang dan tentram berarti orang tersebut mengalami keseimbangan di dalam menyikapi masalah, mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi serta mampu merasakan kebahagiaan hidup (Drajad, 1982). Jadi, ketenangan batin adalah ketika seseorang berada dalam keadaan psikologis yang seimbang, tidak gelisah, dan mampu mengendalikan diri dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Ketenangan batin ditandai dengan perilaku yang tidak terburu-buru, kemampuan untuk menangani masalah dengan bijak, dan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan situasi baru. Selain itu, munculnya perasaan tenang dan kebahagiaan dalam menjalani kehidupan juga merupakan tanda ketenangan batin, yang dihasilkan dari harmonisasi antara kondisi emosional dan respons perilaku individu.

Tradisi Siraman Sedudo merupakan salah satu ritual adat yang dilestarikan oleh masyarakat Desa Ngliman, Kabupaten Nganjuk, yang dilaksanakan setiap tahun pada bulan Suro dan dianggap sebagai ritual sakral yang memiliki makna religius serta sosial. Tradisi ini lekat dengan kepercayaan terhadap kekuatan gaib dan diyakini memiliki khasiat, seperti menyembuhkan beberapa penyakit, menjadikan awet muda, panjang umur, dan memperlancar urusan jodoh dan keturunan yang dilakukan dengan mandi langsung di air terjun Sedudo. Kepercayaan ini membuat Siraman Sedudo menjadi praktik budaya dan aktualisasi mitos masyarakat, yang secara psikologis dapat dimaknai sebagai sarana untuk mencapai ketenangan batin

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.20111

melalui proses penyucian diri, sekaligus menumbuhkan kesadaran sosial melalui nilai kebersamaan dan keterlibatan dalam kehidupan masyarakat (Yulianti et al., 2022)

Dalam perspektif bimbingan dan konseling, upaya membentuk ketenangan batin dan kesadaran sosial dapat dilakukan melalui pendekatan yang holistik dan kontekstual. Bimbingan dan konseling memasukkan elemen sosial dan budaya dalam membantu individu memahami diri mereka sendiri dan lingkungannya. Pendekatan konseling yang sensitif terhadap budaya terbukti dapat meningkatkan kesadaran identitas, empati, dan kemampuan individu untuk memahami perspektif orang lain (Srimuliati et al., 2025). Selain itu, nilai-nilai spiritual dapat dimasukkan ke dalam konseling sebagai bagian dari proses penyembuhan psikologis untuk membantu individu mencapai ketenangan batin dan mengelola emosi mereka (Rahayu & Mukaffan, 2025).

Dalam hal ini, nilai-nilai tradisi Siraman Sedudo dapat digunakan sebagai pendekatan berbasis budaya dalam bimbingan dan konseling karena praktik tersebut memiliki makna penyucian diri yang berpotensi menumbuhkan ketenangan batin, sekaligus memperkuat kesadaran sosial melalui interaksi dan kebersamaan dalam masyarakat. Oleh karena itu, integrasi kearifan lokal seperti Siraman Sedudo dalam bimbingan dan konseling dapat menjadi alternatif pendekatan yang relevan dalam mendukung perkembangan psikologis dan sosial individu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif-eksploratif untuk memahami makna filosofis dalam tradisi Siraman Sedudo serta keterkaitannya dengan ketenangan batin dan kesadaran sosial. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menggali pengalaman subjektif dan proses pemaknaan individu dalam konteks sosial budaya (Moleong, 2017; Sugiyono, 2019). Dalam perspektif bimbingan dan konseling, pendekatan ini relevan karena menempatkan individu sebagai subjek aktif dalam membangun makna atas pengalaman hidupnya.Subjek penelitian terdiri dari tiga orang masyarakat yang berdomisili di sekitar kawasan Air Terjun Sedudo, Kabupaten Nganjuk, yang dipilih secara purposive dengan kriteria: (1) pernah mengikuti tradisi Siraman Sedudo, (2) memahami nilai budaya yang terkandung di dalamnya, dan (3) bersedia menjadi informan penelitian. Pemilihan jumlah subjek difokuskan pada kedalaman data, bukan generalisasi.Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (in-depth interview) secara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman, refleksi, dan pandangan subjek terkait nilai ketenangan batin dan kesadaran sosial. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung.Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan secara reflektif dengan mengidentifikasi tema-tema utama yang relevan. Peneliti berperan sebagai instrumen utama dalam proses pengumpulan dan penafsiran data. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan member check untuk memastikan kesesuaian antara interpretasi peneliti dan pengalaman subjek. Pendekatan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya terkait tradisi Siraman Sedudo (Fathiha, 2022)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada 3 orang masyarakat di sekitar Air Terjun Sedudo didapatkan hasil : 1) Banyak masyarakat yang mengetahui dan tetap ikut melestarikan Siraman Sedudo dan saat ini Siraman

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.20111

Sedudo dijadikan event pariwisata di kabupaten Nganjuk. 2) Siraman Sedudo memiliki nilai budaya, edukasi, dan filosofis hubungan antara manusia dengan alam. Dimana yang artinya alam termasuk dari bagian ciptaan Tuhan dan dijadikan teman oleh manusia. 3) Terdapat mitos awet muda pada tradisi ini, namun untuk saat ini belum terbukti secara ilmiah. Akan tetapi ini menjadi sebuah ajakan dari masyarakat untuk mandi di air terjun tersebut karena airnya yang dingin. Karena berdasarkan informasi yang beredar juga, air dingin dapat menyehatkan kulit, seperti meregenerasi kulit. Namun walaupun belum terbukti secara ilmiah, dengan adanya mitos yang beredar ini dapat menjadikan nilai tambah agar masyarakat antusias dalam mengikuti dan meramaikan acara ini setiap tahunnya. 4) Melalui tradisi ini lebih ditekankan bagaimana manusia didorong untuk menjaga alam dan membantu generasi muda mengenal budaya lokal yang ada. 5) Melalui tradisi ini, masyarakat yang mengikutinya dapat merasakan ketenangan batin karena pesona alam yang disuguhkan sangat indah.

Dari hasil analisis wawancara tersebut diketahui bahwasannya tradisi Siraman Sedudo ini memiliki banyak manfaat, baik dari segi psikologis hingga sosial. Secara psikologis, tradisi ini dapat menciptakan ketenangan batin pada khalayak yang mengikutinya. Ketenangan berasal dari kata "tenang" yang kemudian diberi imbuhan ke-an. Ketenangan secara etimologi berarti mantap, tidak gusar, yaitu: suasana jiwa yang berada dalam keseimbangan sehingga menyebabkan seseorang tidak terburu-buru atau gelisah. Sedangkan batin, dalam psikologi lebih dihubungkan dengan tingkah laku sehingga yang diselidiki oleh para psikolog adalah perbuatan-perbuatan yang dipandang sebagai gejala-gejala dalam batin. (Ridha, 2024). Menurut (Drajat, 1982), Orang yang batinnya tenang dan tentram berarti orang tersebut mengalami keseimbangan di dalam menyikapi masalah, mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi serta mampu merasakan kebahagiaan hidup. Jadi ketenangan batin adalah kondisi psikologis seseorang yang merasa damai pada dirinya, bebas dari kegelisahan, dan mampu menerima keadaan dengan sikap tenang.

Dengan disuguhkannya pesona alam yang menawan, Siraman Sedudo ini memiliki daya tarik tersendiri. Melalui tradisi ini dapat memberikan ketenangan batin bagi yang mengikutinya. Masyarakat yang mengikuti atau datang ke Air Terjun Sedudo akan merasa tenang dengan suara air terjun, suasana yang dingin, dan pepohonan yang rindang. Kedua, secara sosial. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kesadaran sosial adalah kesadaran seseorang secara penuh akan hak dan kewajiban sebagai anggota masyarakat. Jadi kesadaran sosial tidak dapat terlepas dari hak & kewajiban sebagai manusia. Menurut (Isyra, 2015.) Kesadaran sosial adalah bentuk kesadaran diri mengenali kepribadian kita lalu menyadari pengaruh faktor-faktor tersebut atas penilaian, keputusan dan interaksi kita dengan orang lain.

Pada tradisi ini disebutkan adanya mitos mengenai "Awet Muda", namun pada saat ini belum dapat terbukti secara ilmiah mengenai mitos ini, akan tetapi dapat dimaknai sebagai simbolis dan bernilai spiritual. Mitos ini bukan hanya dimaknai dalam konteks fisik saja, namun dapat dimaknai sebagai simbol harapan akan kehidupan yang lebih baik di masa depan. Ritual ini sering diikuti oleh masyarakat dari berbagai kalangan, baik tua maupun muda, yang datang dengan harapan memperoleh keberkahan hidup. Melalui kebersamaan dalam mengikuti prosesi tersebut, menciptakan suasana

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.20111

sosial yang hangat dan memperkuat solidaritas masyarakat.

Jadi melalui mitos ini, antusiasme dapat ditimbulkan. Sehingga banyak masyarakat yang mengikutinya. dengan begitu, dapat terbentuk hubungan sosial yang beragam. Pada diri masyarakat dapat tertanam nilai kesadaran sosial, seperti berempati sesama manusia. Namun tidak hanya sesama manusia, kesadaran ini juga dapat dilakukan kepada alam. Melalui tradisi ini, manusia diharapkan dapat selalu menjaga alam dengan baik. Karena alam juga bagian dari kita.

Dalam perspektif bimbingan dan konseling, tradisi Siraman Sedudo tidak hanya dipandang sebagai praktik budaya saja, tetapi juga sebagai kegiatan yang memiliki nilai psikologis, sosial, dan edukatif. Pendekatan ini sejalan dengan konsep konseling multibudaya yang menekankan pentingnya memahami latar belakang budaya individu sebagai bagian integral dalam proses membantu konseli (Sue & Sue, 2016; (Hidayah, et.al 2024)).

Tradisi Siraman Sedudo yang dikatakan memiliki nilai filosofis mengenai hubungan manusia dengan alam menunjukkan bahwa individu tidak dapat dipisahkan dari lingkungannya. Dalam bimbingan dan konseling, hal ini sejalan dengan pendekatan holistik yang memandang individu sebagai satu kesatuan utuh yang dipengaruhi oleh aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Lingkungan alam yang asri, suara air terjun, serta suasana yang sejuk dalam tradisi ini dapat memberikan efek relaksasi yang berkontribusi terhadap terciptanya ketenangan batin. Ketenangan batin tersebut merupakan salah satu indikator tercapainya kesejahteraan psikologis (*well-being*), yang juga menjadi tujuan utama dalam layanan bimbingan dan konseling (Yuliani, 2018)

Tradisi Siraman Sedudo juga memiliki relevansi yang kuat dengan perkembangan aspek pribadi-sosial. Keterlibatan masyarakat dari berbagai kalangan dalam satu kegiatan yang sama menciptakan interaksi sosial yang positif, memperkuat solidaritas, serta menumbuhkan rasa empati antar individu. Nilai-nilai tersebut merupakan bagian dari kesadaran sosial yang perlu dikembangkan dalam diri individu. Dalam konteks ini, bimbingan dan konseling berperan dalam membantu individu memahami peran sosialnya, meningkatkan keterampilan interpersonal, serta menumbuhkan kepedulian terhadap sesama dan lingkungan.

Selain itu, tradisi ini juga dapat dipandang sebagai bentuk upaya preventif dalam menjaga kesehatan mental masyarakat. Kegiatan yang melibatkan unsur alam, spiritualitas, dan kebersamaan mampu memberikan ruang bagi individu untuk melakukan refleksi diri, mengurangi stres, serta meningkatkan perasaan bahagia. Hal ini sejalan dengan fungsi preventif dan developmental dalam bimbingan dan konseling (Suhertina, 2014.) yang tidak hanya berfokus pada penanganan masalah, tetapi juga pada pengembangan potensi dan pencegahan munculnya permasalahan psikologis.

Implikasi dari temuan ini bagi praktik bimbingan dan konseling adalah pentingnya integrasi nilai-nilai budaya lokal dalam layanan konseling. Konselor diharapkan mampu memanfaatkan kearifan lokal seperti tradisi Siraman Sedudo sebagai media dalam membantu konseli memahami dirinya, membangun makna hidup, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dengan pendekatan yang kontekstual dan berbasis budaya, proses konseling akan menjadi lebih relevan, efektif, dan dekat dengan kehidupan konseli. Dengan demikian, tradisi Siraman Sedudo tidak hanya memiliki nilai budaya dan pariwisata,

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.20111

tetapi juga memiliki kontribusi yang signifikan dalam perspektif bimbingan dan konseling, khususnya dalam mendukung kesehatan mental, pengembangan kesadaran sosial, serta penerapan konseling berbasis budaya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, tradisi Siraman Sedudo memiliki makna filosofis yang tidak hanya berkaitan dengan aspek budaya, tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan ketenangan batin dan kesadaran sosial individu. Sebuah proses penyucian diri yang dikenal sebagai siraman memungkinkan seseorang melepaskan tekanan emosional, mengendalikan perasaan mereka dengan cara yang lebih sesuai, dan mencapai keseimbangan psikologis yang ditandai dengan ketenangan dan kepuasan hidup. Selain itu, nilai-nilai kebersamaan, gotong royong, dan partisipasi sosial yang terkandung dalam tradisi ini membantu meningkatkan kesadaran sosial melalui interaksi dan keterlibatan aktif dalam kehidupan masyarakat. Nilai-nilai ini dapat digunakan sebagai pendekatan berbasis budaya yang kontekstual dalam bimbingan dan konseling untuk membantu orang belajar mengenali diri mereka sendiri, mengendalikan emosi mereka, dan membangun hubungan sosial yang lebih positif. Oleh karena itu, kearifan lokal dapat dimasukkan ke dalam bimbingan dan konseling sebagai metode alternatif yang dapat diterima untuk mendukung perkembangan sosial dan kesehatan mental individu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan artikel ini. Secara khusus, penulis menyampaikan apresiasi kepada para narasumber yang telah berkenan meluangkan waktu serta berbagi pengalaman dan pemaknaan terkait tradisi Siraman Sedudo. Informasi yang diberikan sangat membantu penulis dalam memahami nilai-nilai filosofis yang terkandung di dalam tradisi tersebut, khususnya dalam kaitannya dengan pembentukan ketenangan batin dan kesadaran sosial. Selain itu, penulis juga menyampaikan penghargaan kepada para peneliti dan penulis terdahulu yang karya ilmiahnya menjadi rujukan dalam kajian ini. Berbagai pemikiran dan hasil penelitian yang telah dipublikasikan memberikan landasan konseptual dalam menganalisis tradisi Siraman Sedudo dalam perspektif bimbingan dan konseling. Penulis menyadari bahwa artikel ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan guna penyempurnaan penelitian di masa mendatang. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling serta pelestarian nilai-nilai budaya lokal.

DAFTAR PUSTAKA

Ardianto, R., Zamroni, A., Ma, S. A.-, & Ma, S. A.-. (2021). Implikasi Ketenangan Jiwa dan Ketentraman Hati sebagai Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Pendidikan bagi Remaja. *1*, 20–35.

Rohmah, P.N (2020). *HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS BERDOA DENGAN KETENANGAN BATIN LANSIA di ERA PANDEMIK COVID-19 1442 H / 2020 M*.

Daradjat. Zakiyah. 1982. Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental. (Jakarta: Bulan Bintang).

Srimuliati, Lampik, T. D., Pongdatu, L. L., Pare, U. S., & Stefanus, R. (2025). *Bimbingan Konseling Multikultural dalam*

Meningkatkan Toleransi dan Pemahaman Antarbudaya Siswa Teori Identitas Sosial dan Relasi Antar Kelompok Teori Identitas Sosial (Tajfel dan Turner) menjelaskan bahwa individu cenderung. *November*.

Fathiha, A. R. (2022). Analisis Tindakan Sosial Max Weber Terhadap Tradisi Siraman Sedudo. *AL MA'ARIEF : Jurnal Pendidikan Sosial Dan Budaya*, *4*(2), 68–76. https://doi.org/10.35905/almaarief.v4i2.2898

Huda, I. R. (2024). *Studi Fenomenologi Kesejahteraan Emosional Praktisi Tasawuf*. *5*.

Yuliani, Irma (2018). *COUNSELING KONSEP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*. *2*, 51–56.

Isyra, A. S. (2017). Implementasi Problem Based Learning Menggunakan Media Gambar Untuk Meningkatkan Kesadaran Sosial Siswa Kelas Xi Ips 1 Sma Negeri 1 Alalak. *Journal Socius* 6(1)..

Hidayah, K. K., & Setiyowati, A. J. (2024). *Panduan teknik cangkrukan dalam bimbingan untuk meningkatkan penyesuaian sosial santri luhur*. *10*(2), 1200–1207.

Leyliana, A., Setiawan, W., Bahasa Indonesia, T., Sayyid, U., & Tulungagung, A. R. (2022). Nilai Sosial Budaya Upacara Ritual Siraman Air Terjun Sedudo di Kabupaten Nganjuk. *Citra Ilmu, Edisi*, *18*(April), 9. https://www.ejournal.inisnu.ac.id/index.php/JICI/article/view/113/81

Memayu, D., Bawono, H., & Supriyani, A. (n.d.). *Jurnal Impresi Indonesia (JII) Kesejahteraan Mental Berbasis Kearifan Lokal Pada Prinsip Feng Shui*. 3002–3018.

Masruroh, S. (2024). Nurturing love and tolerance through local wisdom tourism. *Proceedings of Annual Conference for Muslim Scholars*.

Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi revisi). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Ridha, M. 2020. Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Bathin (Studi Majelis Dzikir Al-hidayah) Kecamatan Rambah Rokan Hulu. *Skripsi*

Sasmita, W. (2018). Tradisi Upacara Ritual Siraman Sedudo Sebagai Wujud Pelestarian Nilai-Nilai Sosial. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, *3*(2), 207. https://doi.org/10.17977/um019v3i2p207-214

Suhertina. (2014). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*.

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Yulianti, N., Sabila, I. N., & Widianto, A. A. (2022). *Solidaritas sosial dalam ritual adat siraman Sedudo di Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk*. *2*(10), 962–971. https://doi.org/10.17977/um063v2i102022p962-971

Yuvita Nila Rahayu[1], M. (2025). *Model Bimbingan Islami Sebagai Pendekatan Holistik Dalam Mewujudkan Ketenangan Batin*. *01*, 153–167.

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 1 Edisi April 2025 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling
Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991
e-mail: realita@undikma.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi.
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain.
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum 20 halaman	

5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), kajian teori (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

   Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

   Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

   Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email, nomor telpon / WhatsApp aktif penaggung jawab artikel.

   Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 500 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

   Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

   Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

JURNAL REALITA	VOLUME 11	NOMOR 2	EDISI Oktober 2026	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340

Alamat Redaksi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

ISSN 2722-7340
9 772722 734013
9 772503 170009