

KEARIFAN LOKAL BUDAYA JAWA BERKAITAN DENGAN KESEHATAN MENTAL

LOCAL WISDOM OF JAVANESE CULTURE RELATED TO MENTAL HEALTH

Nur Aziz Afandi¹, Hendro Prabowo², Mahargyantari Purwani Dewi³,
Zuhara Qurrah 'Aini⁴, Umi Naimatun Janah⁵

^{1,4,5} Program Studi Psikologi Islam Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Kediri, Jl. Sunan Ampel
No. 7, Ngronggo, Kec. Kota, Kota Kediri, Jawa Timur 64127.

^{2,3} Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma Jakarta, Jl. Akses UI No. 59, Tugu, Kec.
Cimangis, Kota Depok, Jawa Barat 16451

Korespondensi: callmeumistudying@gmail.com

Abstract. *Javanese local wisdom has significant contributions to mental health through various cultural philosophies and practices. Three key concepts identified are Nrimo Ing Pandhum, which emphasises self-acceptance and patience in facing life's challenges; Ngemong, which reflects an attitude of care and compassion in social relationships; and Isin, which serves as an indicator of self-awareness in the healing process of mental disorders. Isin, or shame, encourages individuals to behave better and maintain social relationships, which is crucial for mental health. In addition, traditional practices such as Gamelan Therapy, traditional medicine such as jamu and massage, and social rituals also play a role in supporting Javanese mental health. Some relevant psychological concepts will be discussed in this paper.*

Keywords: *java, local wisdom, mental health.*

Abstrak. Kearifan lokal Jawa memiliki kontribusi signifikan terhadap kesehatan mental melalui berbagai filosofi dan praktik budaya. Tiga konsep utama yang diidentifikasi adalah Nrimo Ing Pandhum, yang menekankan penerimaan diri dan kesabaran dalam menghadapi tantangan hidup; Ngemong, yang mencerminkan sikap perhatian dan kasih sayang dalam hubungan sosial; serta Isin, yang berfungsi sebagai indikator kesadaran diri dalam proses penyembuhan gangguan jiwa. Isin, atau rasa malu, mendorong individu untuk berperilaku lebih baik dan menjaga hubungan sosial, yang sangat penting bagi kesehatan mental. Selain itu, praktik tradisional seperti Terapi Gamelan, pengobatan tradisional seperti jamu dan pijat, serta ritual sosial juga berperan dalam mendukung kesehatan mental masyarakat Jawa. Beberapa konsep psikologi yang relevan akan dibahas yang makalah ini.

Kata kunci: jawa, kearifan lokal, kesehatan mental

PENDAHULUAN

Kearifan lokal budaya Jawa secara signifikan mempengaruhi persepsi dan praktik kesehatan mental. Kebijakan ini mencakup kepercayaan tradisional, praktik penyembuhan, dan kerangka filosofis yang membentuk pemahaman masyarakat tentang kesejahteraan mental. Kearifan lokal dalam budaya Jawa menekankan harmoni melalui pemahaman tentang kondisi dan emosi manusia, mempromosikan penerimaan takdir dan rasa syukur, yang secara positif dapat mempengaruhi kesehatan mental dengan menumbuhkan ketahanan dan keseimbangan emosional di tengah-tengah tantangan hidup (Sari, 2020).

Kesehatan adalah hal yang penting baik bagi individu maupun bagi pembangunan negara. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan sebagai suatu keadaan fisik, mental, sosial dan spiritual yang lengkap dan bukan hanya ketiadaan penyakit atau

kelemahan. Kesehatan mental dan fisik memiliki komponen yang sama pentingnya secara keseluruhan. Wujud dari kesehatan mental (secara psikologis) menurut Maslow dan Mittlemen (dalam Notosoedirdjo, 1999) adalah dimana seseorang mampu untuk selalu merasa aman, merasakan ketentraman batin, mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial di sekitarnya, mampu mengoreksi diri, mengenali kelemahan dan kelebihan, mampu menjaga emosi agar tetap berada pada tingkat yang wajar, mampu wajar, mampu berpikir rasional dan logis, tidak terlalu berambisi dalam mencapai sesuatu, memiliki minat untuk bersosialisasi, memiliki kepribadian yang utuh, dan tidak memiliki banyak konflik dengan individu lain, memiliki keinginan yang realistis. Pada aspek kesehatan mental selanjutnya, seseorang diharapkan mampu menghindari kesalahan yang dilakukan di masa lalu, mampu membedakan mana yang baik dan buruk serta tidak pernah berniat buruk terhadap orang lain (Farmawati & Wiroko, 2022)

Kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental tentu sangat diperlukan. Kesehatan mental juga banyak dibahas dalam Al-Qur'an (Nuraini, 2021). Setiap negara memiliki tradisi dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Orang Cina misalnya, menganggap kesehatan berkaitan dengan keseimbangan yin dan yang, sehingga pengobatan berusaha untuk menyeimbangkan elemen-elemen ini. Orang Arab, menganggap konsep kesehatan terkait dengan ada atau tidaknya faktor eksternal dalam tubuh. Elemen-elemen jahat di dalam tubuh kemudian dihilangkan dengan bekam untuk mengeluarkan darah kotor atau ruqyah untuk menghilangkan kekuatan jin atau setan yang bersemayam di dalam tubuh. Begitu juga dengan orang Jawa di Indonesia, dengan peradaban mereka yang dikenal luhur, masyarakat Jawa memiliki pandangan tersendiri dalam hal kesehatan dan penyembuhan (Sudardi, 2002).

Penyembuhan adat Jawa dalam kearifan loka budaya jawa menekankan kesehatan mental melalui filosofi *nrimo ing pandum*, mempromosikan jiwa yang tenang dan damai. Pendekatan ini menumbuhkan kebahagiaan dan rasa hormat terhadap orang lain, berkontribusi pada kesejahteraan mental secara keseluruhan dalam komunitas Jawa (Farmawati & Wiroko, 2022). Filosofi ini mengajarkan penerimaan terhadap kelebihan dan kekurangan diri. Konsep ini menekankan tiga elemen psikologis: syukur, sabar, dan penerimaan, yang berperan penting dalam menjaga Kesehatan mental (Farmawati & Wiroko, 2022). Selain itu, nilai *ngemong* dalam budaya jawa juga mendukung Kesehatan jiwa melalui sikap toleransi dan perhatian terhadap sesama keduanya mencerminkan pendekatan holistik dalam menghadapi tantangan kehidupan. Selain itu, ada juga filosofi *isin* (rasa malu) dalam kearifan lokal budaya jawa yang berperan penting dalam mempengaruhi kesehatan mental masyarakat. Rasa malu ini berfungsi sebagai kontrol sosial, mendorong individu untuk berperilaku sesuai dengan norma dan etika yang berlaku. Secara keseluruhan, *isin* membantu menciptakan lingkungan sosial yang mendukung Kesehatan mental melalui interaksi yang saling menghormati dan bertanggung jawab (Soehadha, 2014). Selain dari filosofi budaya ada juga yang dinamakan dengan praktik budaya yang mana berperan dalam mendukung Kesehatan mental Masyarakat jawa seperti terapi gamelan, jamu, dan pijat, berkontribusi signifikan terhadap Kesehatan mental Masyarakat.

METODE

Penelitian ini ini adalah *literature review* atau tinjauan pustaka dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan kualitatif deskriptif adalah pengumpulan data yang memfokuskan pada pengambilan kata-kata atau gambar-gambar sehingga tidak menekankan pada angka. Data yang terkumpul kemudian dianalisis sehingga mempermudah orang lain untuk memahaminya (Del Cid et al., 2009). *Literature review* merupakan istilah yang digunakan untuk merujuk pada metodologi penelitian atau riset tertentu dan pengembangan yang dilakukan untuk mengumpulkan serta mengevaluasi penelitian terkait pada fokus topik

tertentu (Wahyudin & Rahayu, 2020)

Pencarian *literature* menggunakan database *google scholar* via *HPOP (Harzing's Publish Or Perish)*, saat ini bisa digunakan oleh para mahasiswa, peneliti dan akademisi untuk mencari bahan sumber-sumber rujukan dalam karya ilmiahnya. Teknik analisa data yang digunakan untuk mengetahui kearifan lokal budaya jawa yang berkaitan dengan kesehatan mental adalah teknik analisis kualitatif. Teknik analisis kualitatif merupakan teknik analisa data yang bertujuan untuk memahami makna dan interpretasi data *non-numerik* (Rozali, 2022). Analisis kualitatif dengan menganalisis konten berupa jurnal yang terdapat dalam *google scholar* tahun publish 2008 s/d 2024 Sehingga peneliti dapat melihat perbandingan penelitian terdahulu mengenai kearifan lokal budaya jawa berkaitan dengan kesehatan mental.

Instrumen Penelitian: Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri dengan memanfaatkan fasilitas jaringan internet untuk mengumpulkan data dari berbagai literatur jurnal nasional maupun internasional. Peneliti mengumpulkan studi-studi terdahulu yang relevan dengan topik pembahasan yang diteliti. Dalam penelitian ini, penulis akan menggunakan literatur review untuk mengeksplorasi kearifan lokal budaya Jawa terhadap kesehatan mental.

HASIL

Self-gratitude (kebersyukuran) memiliki banyak keterkaitan dengan dimensi psychological well-being yaitu penerimaan diri dan pertumbuhan pribadi. Rasa bersyukur adalah suatu keadaan menyadari dan merasakan bersyukur atas hal-hal baik yang terjadi (Manurung & Aritonang, 2023). Aspek-aspek *Gratitude* menurut Mc Cullough, Emmons, & Tsang adalah adanya perasaan intens karena emosi positif dari rasa syukur, *frequency* (frekuensi) adalah seberapa sering seseorang individu merasakan bersyukur, *span* (rentang waktu) adalah seseorang individu yang bersyukur pada kondisi dan waktu tertentu di kehidupannya, dan *density* (kepadatan) adalah seberapa banyak individu merasa bersyukur akan hal-hal tertentu dan kepada siapa rasa bersyukur diungkapkan (Hernawati & Purwanto, 2020). *Self-gratitude* yang sering diartikan sebagai pengakuan dan apresiasi terhadap aspek-aspek positif dalam hidup, berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental. Studi telah menunjukkan bahwa remaja yang sering mengungkapkan rasa syukur cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, stress yang lebih rendah, dan sikap yang lebih positif terhadap hidup dan orang lain. Masalah kesehatan mental yang dihadapi remaja mayoritas adalah konflik persahabatan (Rahma & Cahyani, 2023)

Kontrol diri (Self Control) memainkan peran penting dalam kesehatan mental, mempengaruhi berbagai hasil psikologis di berbagai kelompok umur. Penelitian menunjukkan bahwa pengendalian diri berkorelasi negatif dengan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan lekas marah, menunjukkan bahwa pengendalian diri yang lebih tinggi dapat menyebabkan hasil kesehatan mental yang lebih baik. Hubungan ini kompleks dan dapat dimediasi oleh faktor-faktor seperti ketahanan dan adaptasi sekolah, menyoroti perlunya intervensi yang ditargetkan. Studi menunjukkan korelasi negatif antara pengendalian diri dan gejala iritabilitas, kecemasan, dan depresi di antara mahasiswa. Kontrol diri yang tinggi dikaitkan dengan tekanan psikologis yang lebih rendah dan kemampuan beradaptasi yang lebih baik pada mahasiswa yang menghadapi stress (Qiu, 2024). Kontrol diri berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis dan ketahanan, sementara berkorelasi negatif dengan gangguan mental. Studi ini menyoroti bahwa ketahanan memediasi hubungan antara pengendalian diri dan gangguan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis di kalangan remaja.

Filsafat Nrimo Ing Pandhum (*Self-Acceptance*) menjunjung tinggi kesabaran dalam menghadapi setiap keterbatasan dengan ikhlas dan tanpa keluhan. Menurut Endraswara, karakter utama bangsa Jawa adalah reseptif, yaitu menerima semua situasi dengan mentalitas tenang tanpa pernah protes. Memahami nilai-nilai ini berarti belajar dari pengalaman hidup. Melaksanakan prinsip ini diharapkan memberikan efek positif pada individu. Seseorang yang melihat hal ini diprediksi akan berkembang menjadi individu yang patuh hanya kepada prinsip Tuhan. Dengan mempertimbangkan perilaku seperti itulah, seseorang yang percaya sepenuhnya pada Tuhan dan tidak tergantung pada apa pun selain-Nya akan tumbuh menjadi pribadi mandiri, berani, dan iman yang kuat. Adapun tahapan *self-acceptance* Menurut Gam (2012) digambarkan sebagai kondisi yang melibatkan perasaan sedih. Berikut adalah lima tahap yang diidentifikasi (Huda & Layalin, 2023) :

1. **Penolakan**

Tahap penolakan adalah fase awal yang muncul ketika seseorang menghadapi peristiwa buruk. Pada tahap ini, individu cenderung berpura-pura dan enggan mengakui bahwa sesuatu telah terjadi, baik secara sadar maupun tidak. Penyangkalan ini berfungsi sebagai mekanisme pertahanan untuk meredakan emosi negatif sementara pikiran perlahan-lahan mencerna situasi yang sedang dihadapi.

2. **Marah**

Tahap marah muncul sebagai fase kedua setelah penolakan, di mana emosi mulai terungkap dengan lebih jelas. Pada titik ini, emosi yang terpendam mulai keluar. Fase marah merupakan ekspresi kemarahan seseorang ketika situasi tidak berjalan sesuai harapan. Kemarahan ini sebenarnya mencerminkan berbagai perasaan lain seperti kesedihan dan frustrasi, dan sering kali dianggap sebagai cara untuk melepaskan ketegangan emosional.

3. **Tawar-menawar**

Tawar-menawar adalah tahap terakhir di mana individu berusaha melakukan negosiasi dengan harapan agar situasi tidak semakin memburuk. Proses ini biasanya melibatkan pihak-pihak dekat seperti dokter, Tuhan, keluarga, pasangan, teman, atau bahkan diri sendiri. Negosiasi ini dapat dilihat sebagai upaya untuk mendapatkan sesuatu yang diinginkan terkait dengan peristiwa menyakitkan yang telah terjadi, dengan harapan bahwa meskipun kenyataan tidak dapat diubah, setidaknya ada pengertian atau solusi yang dapat diterima.

4. **Depresi**

Pada tahap depresi, individu merasa sangat terpuruk dan menganggap usaha mereka sia-sia. Di fase ini, orang cenderung lebih memilih untuk menyendiri dan merenungkan keadaan mereka.

5. **Penerimaan**

Tahap penerimaan adalah fase terakhir di mana individu akhirnya dapat menerima kondisi diri mereka sendiri. Mereka mulai memahami batasan-batasan yang ada serta mengenali apa yang bisa diterima dan apa yang tidak dapat diubah.

Rasa sungkan adalah perpaduan antara rasa malu dan segan yang muncul dari penghormatan kepada orang lain, terutama yang lebih tua atau memiliki status sosial lebih tinggi (Hanipa et al., 2023). Dalam budaya Jawa, sungkan berfungsi sebagai mekanisme untuk menjaga harmoni sosial dan menunjukkan kesopanan. Meskipun rasa sungkan memiliki peranan penting dalam menjaga kesopanan dan harmoni sosial dalam masyarakat Jawa, penting untuk menyadari bahwa tekanan untuk selalu menunjukkan sikap sungkan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental individu. Oleh karena itu, keseimbangan antara menghormati norma sosial dan mengekspresikan diri secara autentik sangat penting

untuk kesejahteraan psikologis. Masyarakat perlu mendorong lingkungan di mana individu merasa aman untuk berbicara tanpa takut akan konsekuensi sosial dari sikap sungkan tersebut.

Konsep *ngemong* dalam konteks kesehatan mental menunjukkan bahwa pengasuhan yang penuh kasih dan toleransi dalam keluarga memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis individu, terutama bagi mereka yang mengalami gangguan mental. Dalam masyarakat Jawa, keluarga dianggap sebagai unsur fundamental yang memberikan rasa tentrem (tenang) dan kasih sayang, yang penting untuk kesehatan mental individu (Hildred Geertz, 1942; Shiraishi, 1997).

Sikap *ngemong* memunculkan *toleransi*, dengan ini menciptakan lingkungan yang aman bagi setiap individu untuk berekspresi tanpa takut dihakimi. Hal ini sangat penting bagi individu terutama yang sedang mengalami gangguan mental, di mana stigma dapat memperburuk kondisi mereka. *Tidak banyak menuntut*, dengan mengurangi tekanan dari harapan yang tinggi, anak-anak dapat merasa lebih bebas untuk berkembang sesuai dengan kemampuan mereka, sehingga mengurangi kecemasan dan stres. *Pemenuhan kebutuhan dalam proses penyembuhan*, *ngemong* juga berperan dalam memenuhi kebutuhan emosional individu yang sedang dalam proses penyembuhan dari gangguan mental, memberikan dukungan yang diperlukan untuk pemulihan.

Secara keseluruhan, konsep *ngemong* berfungsi sebagai mekanisme dukungan sosial yang kuat, membantu individu dengan gangguan mental untuk merasa diterima dan dicintai, yang pada gilirannya berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental mereka. Dengan demikian, penerapan prinsip *ngemong* dalam keluarga sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pemulihan dan kesejahteraan psikologis.

Terapi tradisional seperti Gamelan, jamu dan pijat memiliki peran signifikan dalam mendukung kesehatan mental masyarakat Jawa. Gamelan adalah alat musik tradisional Jawa yang telah terbukti efektif sebagai terapi untuk masalah kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan atau berpartisipasi dalam permainan gamelan dapat meredakan emosi dan menstabilkan perasaan pada pasien dengan gangguan kejiwaan, termasuk depresi dan kecemasan (Ummah, 2019). Terapi Gamelan telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat depresi dan kecemasan, terutama di kalangan lansia. Penelitian menunjukkan bahwa memainkan instrumen gamelan dapat meningkatkan kesehatan mental dengan cara yang non-farmakologis (Santoso et al., 2022).

Obat tradisional, termasuk pengobatan herbal dan ritual sosial, secara signifikan berkontribusi pada kesehatan mental orang Jawa. Integrasi praktik budaya ini mencerminkan keyakinan yang mengakar dalam kemanjuran metode penyembuhan tradisional, yang sering lebih disukai daripada pendekatan medis modern. Bagian berikut menguraikan aspek-aspek kunci dari fenomena ini. Obat herbal banyak digunakan dalam budaya Jawa, dengan berbagai tanaman diyakini memiliki khasiat penyembuhan baik untuk penyakit fisik maupun mental (Farmawati & Wiroko, 2022). Penggunaan minuman herbal dan pengobatan sering disertai dengan ritual yang meningkatkan efektivitas yang dirasakan, menumbuhkan rasa kebersamaan dan dukungan (Dilla et al., 2024). Ritual sosial memainkan peran penting dalam kesehatan mental, karena mereka memberikan dukungan komunal dan rasa memiliki (Daulima & Eka, 2023). Praktik penyembuhan Jawa sering melibatkan partisipasi masyarakat, yang memperkuat ikatan sosial dan kesejahteraan kolektif (Farmawati & Wiroko, 2022).

DISKUSI

A. Kearifan Lokal Jawa dan Perannya dalam Masyarakat

Kearifan lokal dapat diartikan sebagai gagasan-gagasan lokal yang bersifat bijaksana dan melekat dalam masyarakat. Tujuan kearifan lokal adalah untuk menemukan makna fisik dan

spiritual. Akan tetapi, orientasi fisiologis yang mendasari budaya eksternal berakar pada kapitalisme, individualisme, dan intelektualisme. Covey (2005) menegaskan bahwa membangun karakter manusia memerlukan pengembangan kompetensi yang integral dan seimbang dalam empat kapasitas, yaitu fisik, intelektual, emosional, dan spiritual. Namun, dalam Nafis (2006), sudah menjadi kodrat manusia untuk menjaga keseimbangan antara etika psikologis, etika sosial, dan etika teologis. Teori etika teonom yang dikemukakan oleh Peschke S.V.D sebagaimana dikutip dalam Agoes dan Ardana (2009) menyatakan bahwa karakter moral manusia ditentukan oleh keselarasannya dengan kehendak Tuhan atau dengan kata lain tingkah laku manusia dianggap baik apabila sesuai dengan kehendak Tuhan. Suratno dan Astiyanto (2009) menekankan perlunya mengkaji apakah budaya eksternal sesuai dengan kehidupan masyarakat dan perlu memahami secara utuh hakekat dan jati diri seseorang merupakan ciptaan individu sebagai makhluk sosial, dan makhluk ciptaan Tuhan. Oleh karena itu, setiap tindakan manusia harus diorientasikan untuk menciptakan suatu akibat yang dapat memberikan kesejahteraan fisik dan psikis. Kearifan lokal merupakan budaya luhur yang mendukung teori etika dan akan menghasilkan kejeniusan lokal (*Local Genius*) (Makhfudloh et al., 2018).

Dalam budaya Jawa terdapat kearifan lokal, kearifan lokal meliputi seluruh aspek budaya Jawa. Kearifan lokal merupakan jati diri atau kepribadian yang melahirkan budaya suatu bangsa yang mampu menyerap dan mengolah karakter serta kemampuan budayanya sendiri. Kearifan lokal merupakan kecerdasan manusia dari suku bangsa tertentu, yang diperoleh melalui pengalaman. Nilai-nilai tersebut erat kaitannya dengan masyarakat dan telah ditunjukkan sejak lama selama keberadaan masyarakat. Nilai-nilai budaya Jawa dapat terlihat melalui etika atau tutur kata, cerita rakyat, lagu daerah Jawa, mitos, adat istiadat, tulisan-tulisan kuno yang diyakini keberadaannya, dan masih banyak lagi hal lain yang mengandung nilai-nilai budaya di dalamnya. Dalam kaitannya dengan perkembangan penerimaan diri, budaya dapat dijadikan sebagai landasan dalam pelaksanaannya. Hal ini memudahkan penanaman nilai-nilai budaya Jawa ke dalam kepribadian seseorang (Huda & Layalin, 2023). Pada masyarakat Jawa terdapat banyak kearifan lokal yang masih dilestarikan sampai saat ini. Kearifan lokal pada masyarakat Jawa berupa ritual-ritual (seperti kenduri selapan, kenduri suronan, kenduri mungghahan, dan sebagainya), benda-benda keramat (seperti keris, punden, pohon, sumber air, dan sebagainya), cerita-cerita (seperti mitos, wayang, legenda, dan sebagainya), filosofi hidup dan lain sebagainya (Maharani, 2018).

B. Contoh Kearifan Lokal yang Relevan

1. Nrimo ing Pandum

Menurut Koentjaraningrat (1985), masyarakat suku Jawa memiliki nilai hidup atau nilai-nilai kebudayaan Jawa yang terdapat konsep mengenai kehidupan, mengenai apa yang berharga dalam hidup dan dianggap bernilai, sebagai pedoman hidup bagi orang bersuku Jawa. Nilai kebudayaan ini berfungsi untuk mengarahkan dan mendorong individu dalam berperilaku, dengan menciptakan aturan yang konkret, yaitu norma positif maupun norma negatif (Yemimaistyasih, 2021). Berkaitan dengan filosofi hidup, banyak sesanti atau pepatah yang dijadikan sebagai pegangan dalam hidup. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) sesanti diartikan sebagai wejangan atau nasehat. Sesanti dalam filosofi Jawa merupakan bentuk dari nasehat dari orang-orang terdahulu dalam menjalani kehidupan. Salah satu sesanti yang dijadikan filosofi hidup orang Jawa adalah filosofi *narimo* diambil dari sesanti *narimo ing pandum, makaryo nyoto*. Sesanti ini terdiri dari dua kalimat yang maknanya tidak boleh dipisahkan, karena apabila dipisahkan akan membuat maknanya menjadi salah kaprah (Maharani, 2018). Makna dari sesanti tersebut jika dijabarkan, *nerima ing pandum* berarti menerima pemberian. *Makaryo ing nyoto* berarti bekerja secara nyata, sehingga makna keseluruhan *nerima ing pandum, makaryo*

ing nyoto adalah menerima apa yang diberikan oleh Tuhan secara penuh, dengan tetap bekerja keras (Yemimaistyasih, 2021).

Konsep *nerima ing pandum* ini menyatakan bahwa Tuhan sebagai sumber nilai-nilai spiritual masyarakat Jawa yang telah menciptakan dan merancang keharmonisan di antara semua esensi kehidupan. Tuhan sebagai pencipta menciptakan segala sesuatu dengan sempurna dan tidak mungkin salah. Manusia hanya perlu mengikuti apa yang telah ditakdirkan, sebagai suatu perintah (Darmastuti et al., 2020). Ajaran Jawa yang berhubungan dengan pengasahan kecerdasan serta penguatan karakter melalui kearifan budaya Jawa, menekankan makna *nerima ing pandum* diterapkan di segala bentuk usaha manusia dalam *makarya ing nyata* yakni berikhtiar dengan segala kemampuan hingga mendayagunakan kecerdasannya. Di sisi lain, *nerima ing pandum* memberikan peringatan bagi orang Jawa bahwa tidak semua hal yang dapat dikerjakan di dunia atau seluruh hal yang ada di dunia ini berada di bawah kuasa serta kendali diri manusia. Filosofi *narimo ing pandum* merupakan tiga aspek psikologis yang membentuk kebersyukuran, kesabaran, dan penerimaan. Tiga aspek psikologis ini menjadi komponen utama dalam penerapan di kehidupan sehari-hari (Ahsan & Prasetyo, 2024).

a. Syukur

Syukur merupakan sebuah bentuk perasaan atau emosi positif atas pemberian nikmat dan anugerah yang telah diterima, kemudian berkembang menjadi sikap serta kebiasaan dan akhirnya memengaruhi seseorang dalam bereaksi terhadap lingkungannya. Konsep syukur menurut Park, Peterson, Seligman dapat bersifat transpersonal yang muncul dalam bentuk *gratefulness*, di mana konsep ini lebih menekankan kepada kondisi kesadaran diri secara mendalam terkait pengalaman yang dialami ini lebih jauh dikaitkan dengan agama, spiritual, keberadaan Tuhan, takdir, serta kekuatan-kekuatan alam.

b. Sabar

Sabar merupakan sebuah sandaran nilai ketahanan yang banyak digunakan ketika orang menghadapi persoalan psikologis, misalnya menghadapi situasi yang penuh tekanan (stres), menghadapi persoalan, musibah atau ketika sedang mengalami kondisi emosi marah.

c. Penerimaan

Selanjutnya *nerima* adalah sebuah keyakinan bahwa *manungsa saktrema nglakoni urip* (manusia hanya sekedar menjalani hidup) dan *Gusti kang wenang nemtoake* (Tuhan yang berwenang menentukan). Sikap menerima tidak dimaknai sebagai pasrah dan menyerah, melainkan sebagai sikap aktif individu untuk tidak lari dari kenyataan serta tetap bertanggung jawab dalam menghadapi kenyataan hidup yang sebenarnya (Yemimaistyasih, 2021).

Sikap *narima* mencerminkan kemampuan pengendalian diri yang kuat. Dalam konteks ini, masyarakat Jawa berusaha untuk mengendalikan emosi seperti marah, kecewa, rendah diri, dan putus asa dengan cara tetap tenang dan fokus mencari solusi untuk masalah yang dihadapi. Udasmoro Wening (1999) menjelaskan bahwa pengendalian diri yang utama bagi orang Jawa adalah mengendalikan nafsu dan kemarahan, karena kedua hal tersebut dapat mengganggu kehidupan dan memicu emosi negatif yang meledak. Nafsu semacam ini sangat dihindari oleh masyarakat Jawa. Oleh karena itu, ungkapan *nerima ing pandum* menjadi salah satu prinsip hidup yang membantu mereka menghadapi tantangan hidup dengan tenang tanpa terbawa oleh hawa nafsu. Seseorang yang memiliki budi pekerti yang baik akan selalu menerapkan sikap *nerima ing pandum*, yaitu menerima apa yang telah diberikan oleh Tuhan. Sikap ini bukan berarti menyerah, putus asa, atau mengalah, melainkan membatasi diri dari tindakan yang melanggar norma agar dapat menerima keadaan tanpa menginginkan lebih

dari yang seharusnya. Masyarakat Jawa selalu siap untuk menerima apa adanya dengan rasa ikhlas, mensyukuri apa yang telah diperoleh, dan berusaha untuk meningkatkan pencapaian mereka (Maharani, 2018).

2. Sungkan

Rasa *sungkan* adalah sebuah komponen yang tidak pernah lepas dari rasa menghormati. *Sungkan* merupakan rasa isin dan malu sekaligus dalam arti lebih positif. Budaya *sungkan* dapat digunakan dalam bertindak dan mencakup nilai-nilai positif di antaranya kejujuran, objektivitas, dan kerahasiaan (Hanipa et al., 2023). Rasa *sungkan* ini berkaitan erat dengan rasa hormat yang ditunjukkan dengan sikap kesopanan kepada orang yang lebih tua atau memiliki kedudukan lebih tinggi, serta seseorang lain meskipun belum dikenal sebagai bentuk pengekan halus terhadap kepribadian seorang individu kepada pribadi orang lain (Safitri et al., 2022). *Sungkan* secara tidak langsung menekankan pentingnya menghargai orang lain dan menjaga hubungan sosial agar tetap harmonis. Filosofi *sungkan* dalam budaya Jawa berakar pada nilai agama dan kearifan lokal yang telah berkembang sejak abad sebelumnya. Konsep ini menekankan dengan nilai-nilai seperti sopan santun, kesopanan, tata krama berkomunikasi, yang semua ini sangat dihargai di masyarakat (Prabowo et al., 2023).

3. Ngemong

Istilah "ngemong" berasal dari kata "mong," yang berarti melakukan, menjaga, dan menyenangkan (terutama kepada anak-anak), serta melindungi dan memberikan kebaikan (Poerwadarminta, 1939:331). Dengan demikian, pengertian ngemong mencakup tindakan menjaga, melindungi, dan memberikan kebaikan kepada orang lain (Widyastuti & Hartanto, 2023). Dewantara dalam penawaran konsep metode pendidikan menyebutkan *among*, *ngemong*, yaitu asih, asah, asuh (kepala, hati, panca indera). Dalam bahasa Dewantara, asih erat kaitannya dengan kepala, artinya internalisasi nilai budaya pertama kali harus dilakukan dengan membagikan pengetahuan tentang budaya. Lickona menyebutkan dengan istilah *knowing moral*. *Knowing moral* versi Lickona meliputi *moral awareness* (kesadaran moral), *knowing moral values* (memahami atau mengetahui nilai-nilai moral), *perspective taking* (perspektif pengambilan keputusan), *moral reasoning* (penalaran moral), *decision making* (pengambilan keputusan), dan *self knowledge* (pengetahuan diri sendiri) (Imtinan et al., 2022)

Dewantara dalam pendekatan pendidikan moralnya mengemukakan harus ada aspek emosi yang harus mampu dirasakan agar menjadi orang yang berkarakter (*feeling moral*). Di antara aspek emosi ini adalah; *conscience* (hati nurani), *self-esteem* (harga diri), *empathy* (empati), *self-control* (pengendalian diri), *humility* (rendah hati). kehadiran perasaan moral membentuk sisi emosional, perasaan tentang diri dan orang lain, serta berkombinasi dengan pengetahuan moral untuk membentuk sumber motivasi moral seseorang. Selanjutnya melalui pendekatan pola *asuh* sebagaimana dipaparkan Dewantara, ketika individu sudah memiliki kualitas moral dari sisi kecerdasan dan emosi, maka otomatis akan melahirkan *moral action* (tindakan moral). Demikian hubungan ketiga dimensi di atas mengidentifikasi kualitas moral yang positif dalam membentuk pengetahuan moral, perasaan moral, tindakan moral. Dewantara mengadopsi konsep pendidikan dari budaya Jawa, yaitu *among*, *ngemong*, *among*, yang berfungsi menginternalisasi budaya bangsa, melalui pembelajaran kesenian dan sejarah (Imtinan et al., 2022).

Bagi masyarakat Jawa, keluarga merupakan bagian yang sangat esensial dalam kehidupan setiap individu. Secara emosional keluarga dapat memberi rasa *tentrem* (Hildred Geertz, 1942:94), hangat, dan kasih sayang (Shiraishi, 1997:57). Ngemong merupakan cara khusus yang bisa membuat anak merasa *tentrem* (tenang dan damai). konsep ngemong dalam

keluarga suku Jawa, yaitu cara pengasuhan yang diberikan oleh orang tua sehingga anak menjadi *tentrem* (Syakarofath & Subandi, 2019). Terdapat tiga ciri utama identifikasi dari *ngemong* di antaranya yang pertama yaitu menunjukkan sikap toleransi dan tidak mencela. Kedua, sikap tidak banyak menuntut, dan ketiga, pemenuhan kebutuhan untuk individu yang mengalami proses penyembuhan kesehatan mental. Ide pokok yang mendasari sikap *ngemong* adalah sebuah sikap toleran dan penerimaan yang positif atas perilaku agresif dan impulsif. Peneliti Zaumseil dan Lessman (1995) mengungkapkan bahwa seluruh anggota keluarga ditekankan untuk memiliki sikap *ngemong* terlebih yang mengalami gangguan mental. Konsep *ngemong* menjadi sangat penting sebagai salah satu bentuk dukungan dari keluarga. Konsep ini berangkat dari bagaimana masyarakat Jawa membesarkan anak pada umumnya, kemudian dapat dipraktikkan pada keluarga yang mengalami gangguan kesehatan mental. Konsep *ngemong* dapat digunakan pada pengasuhan anak atau anggota keluarga yang mengalami gangguan. Prinsip dasar dari *ngemong* adalah menghadapi perilaku seseorang yang menyerupai seorang anak. Misalnya, seorang anak perempuan dewasa dituntut untuk *ngemong* ibunya yang impulsif. Pada lingkup masyarakat lebih luas, seorang kepala desa harus *ngemong* warganya agar konflik tidak timbul di antara mereka (Subandi, 2008).

C. Praktik Tradisional

Praktik tradisional seperti Terapi Gamelan, pengobatan herbal, dan ritual sosial secara signifikan berkontribusi pada kesehatan mental masyarakat Jawa. Praktik-praktik ini berakar kuat dalam budaya dan filsafat Jawa, mempromosikan kesejahteraan holistik melalui keseimbangan pikiran, tubuh, dan jiwa. Terapi musik Gamelan telah terbukti secara efektif mengurangi tingkat kecemasan pada orang tua, dengan penelitian menunjukkan penurunan dari kecemasan ringan menjadi tidak ada kecemasan setelah sesi terapi. Bentuk terapi ini dapat diakses dan tidak memiliki efek samping, menjadikannya alat yang berharga untuk dukungan kesehatan mental di Masyarakat (Meliani & Kamalah, 2022)

Praktik penyembuhan asli Jawa, termasuk pengobatan herbal, didokumentasikan dalam manuskrip tradisional dan merupakan bagian integral untuk menjaga kesehatan fisik dan mental (Farmawati & Wiroko, 2022). Praktik penyembuhan tradisional, termasuk pengobatan herbal dan ritual sosial, berkontribusi pada kesehatan mental dengan memulihkan harmoni dan keseimbangan dalam individu, melengkapi psikoterapi kontemporer, dan mencerminkan pendekatan holistik untuk kesehatan di antara populasi yang beragam, termasuk orang Jawa. (Bala & Akwash, 2017)

KESIMPULAN

Kearifan lokal mencakup gagasan bijaksana yang melekat dalam masyarakat, memiliki peran penting dalam menemukan makna fisik dan spiritual pada kehidupan. Meskipun banyak dipengaruhi oleh budaya eksternal yang berakar pada kapitalisme dan individualisme, kearifan lokal tetap berfungsi sebagai landasan untuk membangun karakter manusia melalui pengembangan kapasitas fisik, intelektual, emosional, dan spiritual. Dalam konteks budaya Jawa, kearifan lokal mencerminkan jati diri masyarakat yang terintegrasi dalam berbagai aspek kehidupan salah satunya melalui filosofi hidup. Nilai-nilai ini tidak hanya memperkuat identitas budaya tetapi juga menjadi landasan bagi penerimaan diri individu.

Filsafat *nrimo ing pandhum* menekankan pentingnya penerimaan diri dan kesabaran dalam menghadapi keterbatasan. Konsep ini tercakup dalam 3 aspek psikologis yaitu *self-gratitude*, *self control* (kontrol diri), *self acceptance* (penerimaan diri). Konsep *ngemong* menggarisbawahi pentingnya pengasuhan penuh kasih sayang dalam keluarga sebagai dukungan terhadap kesejahteraan psikologis. Lingkungan yang toleran dan mendukung membantu individu merasa diterima dan dicintai, terutama bagi mereka yang mengalami

gangguan mental. Rasa sungkan dalam budaya Jawa berfungsi untuk menjaga harmoni sosial namun dapat menimbulkan tekanan yang berdampak negatif pada kesehatan mental. Oleh karena itu, penting untuk menemukan keseimbangan antara menghormati norma sosial dan mengekspresikan diri secara autentik agar individu merasa aman untuk berbicara tanpa takut akan konsekuensi sosial.

Secara keseluruhan, penerapan prinsip-prinsip ini dalam kehidupan sehari-hari sangat penting untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu di masyarakat. Secara keseluruhan, integrasi terapi tradisional dalam kehidupan sehari-hari masyarakat Jawa menunjukkan bahwa pendekatan holistik terhadap kesehatan mental yang mencakup aspek budaya dan sosial dapat memberikan manfaat signifikan bagi individu. Mendorong praktik-praktik ini dapat membantu meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

Implikasi

Hasil penelitian ini menambah pemahaman tentang kearifan lokal budaya Jawa yang dapat dikorelasikan terhadap kesehatan mental bagi setiap individu. Kearifan lokal Jawa ini juga dapat menjadi alternatif dalam penyembuhan seseorang yang mengalami gangguan mental. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya untuk mengeksplorasi dimensi lain dari kearifan lokal Jawa maupun praktik tradisional, serta memperluas kerangka teoritis yang ada.

Referensi

- Ahsan, A., & Prasetyo, A. (2024). Nrima Ing Pandum Sebagai Strategi Menghadapi Kehidupan Dalam Lagu Aja Padha Nelangsa Karya Koes Plus. *COMSERVA: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 591–609. <https://doi.org/10.59141/comserva.v4i3.1403>
- Bala, F., & Akwash, A. (2017). Psychotherapy and Traditional Healing. *International Journal for Psychotherapy in Africa*, 2(1), 117–130.
- Darmastuti, R., Prasetya, B. E. A., & P, T. A. S. (2020). The Identity Construction of Solo's Adolescent regarding "Narimo Ing Pandum." *Jurnal ASPIKOM*, 5(2), 352. <https://doi.org/10.24329/aspikom.v5i2.687>
- Daulima, N. H. C., & Eka, A. (2023). Traditional Ritual to Cure Mental Illness According to Manggarai Culture in East Nusa Tenggara. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 5(1), 7–11. <https://doi.org/10.20473/pnj.v5i1.40360>
- Del Cid, P. J., Hughes, D., Ueyama, J., Michiels, S., & Joosen, W. (2009). DARMA: Adaptable service and resource management for wireless sensor networks. *MidSens'09 - International Workshop on Middleware Tools, Services and Run-Time Support for Sensor Networks, Co-Located with the 10th ACM/IFIP/USENIX International Middleware Conference*, 1–6. <https://doi.org/10.1145/1658192.1658193>
- Dilla, N. I. R., Irwansyah, I., & Atifah, N. (2024). Integration of Traditional Medicine in the Perspective of Islamic Law and Positive Law. *Promotor*, 7(3), 338–343. <https://doi.org/10.32832/pro.v7i3.619>
- Farmawati, C., & Wiroko, E. P. (2022). Javanese Indigenous Healing for Physical and Mental Health. *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2(1), 17–32. <https://doi.org/10.28918/jousip.v2i1.5658>
- Hanipa, S. D., Prabowo, M. A., & Rismawati. (2023). Mengintegrasikan Nilai-Nilai Budaya Jawa Dalam Memperkuat Profesionalisme. *Jurnal Akuntansi STIE Malang*, 9(2), 221–239.
- Hernawati, L., & Purwanto, E. (2020). the Effectiveness of Holistic Health Counseling Based on Self Regulation in Improving Psychological Well Being of University Students. *Journal of Critical Reviews*, 7(12), 259–265. <https://doi.org/10.31838/jcr.07.12.50>
- Huda, E. A., & Layalin, N. A. (2023). Nrimo In Pandum: Description of Javanese Self-Acceptance After the Family Died. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 4(7), 1989–1993. <https://doi.org/10.55248/gengpi.4.723.48908>
- Intinan, S. N., Diani, D. I., Anisa, P. S., Dewi, R. A., Wahyudin, D., & Caturiasari, J. (2022). Urgensi

- Pendidikan Karakter Berbasis Nilai-Nilai Budaya. *JUDIKDAS: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar Indonesia*, 2(1), 27–34. <https://doi.org/10.51574/judikdas.v2i1.795>
- Maharani, R. (2018). Penerapan Falsafah Narimo Ing Pandum dalam Pendekatan Person-Centered untuk Mengatasi Depresi Remaja. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling)*, 2(1), 205–212.
- Makhfudloh, F., Herawati, N., & Wulandari, A. (2018). Jurnal Akuntansi dan Bisnis Kontemporer. *Jurnal Akuntansi Dan Bisnis*, 18(1), 48–60.
- Manurung, A., & Aritonang, N. N. G. P. (2023). Pengaruh Gratitude terhadap Psychological Well-Being (PWB) pada Siswa Asrama Sma Swasta Assisi di Siantar. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(4 SE-Articles), 9012–9025. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/4681>
- Meliani, C. K., & Kamalah, A. D. (2022). Penerapan Terapi Musik Gamelan Jawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Desa Wanarata Kecamatan Bantarbolang Kabupaten Pematang. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 2357–2364. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i1.1071>
- Nuraini, S. (2021). *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir The Qur'an and Mental Health in Post-Pandemic Era*. 6(2), 2021. <https://doi.org/10.24090/maghza.v6i2.5711>
- Prabowo, M. A., Hanifah, M. N., Abduh, M., Kalsum, U., & Jefriyanto, J. (2023). Internalisasi Nilai Kearifan Lokal Budaya Jawa dalam Kode Etik Akuntan. *Wahana Riset Akuntansi*, 11(2), 89. <https://doi.org/10.24036/wra.v11i2.124175>
- Qiu, J. (2024). The Relationship Between Self-control and Psychological Stress among College Students. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 59(1), None-None. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/59/20241743>
- Rahma, A., & Cahyani, S. (2023). Analisa Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Banjarbaru. *Religion : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(6), 664–679.
- Rozali, Y. A. (2022). Penggunaan Analisis Konten Dan Analisis Tematik. *Penggunaan Analisis Konten Dan Analisis Tematik Forum Ilmiah*, 19, 68. www.researchgate.net
- Safitri, P. I., Zuriyati, Z., & Rahman, S. (2022). Peribahasa Masyarakat Jawa Sebagai Cermin Kepribadian Perempuan Jawa. *Lingua Rima: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 11(3), 211. <https://doi.org/10.31000/lgrm.v11i3.7307>
- Santoso, N., Rohman, M. F., & Mulyanti. (2022). Terapi Memainkan Gamelan Untuk Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia Di PSTW Abiyoso Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masa Depan*, 1(2), 134–139.
- Sari, F. K. (2020). the Local Wisdom in Javanese Thinking Culture Within Hanacaraka Philosophy. *Diksi*, 28(1), 86–100. <https://doi.org/10.21831/diksi.v28i1.31960>
- Soehadha, M. (2014). Wedi Isin (Takut Malu); Ajining Diri (Harga Diri) Orang Jawa Dalam Perspektif Wong Cilik (Rakyat Jelata). *Religi Jurnal Studi Agama-Agama*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.14421/rejusta.2014.1001-01>
- Subandi, M. A. (2008). Ngemong: Dimensi Keluarga Pasien Psikitik di Jawa. *Jurnal Psikologi*, 35(1), 62–79.
- Sudardi, B. (2002). *KONSEP PENGOBATAN TRADISIONAL*. 14(1), 12–19.
- Syakarofath, N. A., & Subandi, S. (2019). Faktor Ayah Dan Ibu Yang Berkontribusi Terhadap Munculnya Gejala Perilaku Disruptif Remaja. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 230. <https://doi.org/10.14710/jp.18.2.230-244>
- Ummah, M. S. (2019). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Wahyudin, Y., & Rahayu, D. N. (2020). Analisis Metode Pengembangan Sistem Informasi Berbasis Website: A Literatur Review. *Jurnal Interkom: Jurnal Publikasi Ilmiah Bidang Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 15(3), 26–40. <https://doi.org/10.35969/interkom.v15i3.74>
- Widyastuti, S. H., & Hartanto, D. D. (2023). Pendidikan karakter dalam perspektif keyogyakartaan.

Jurnal Ikadbudi, 12(1), 1–17. <https://doi.org/10.21831/ikadbudi.v12i1.64369>

Yemimaistyasih, P. (2021). Konsep Narimo Ing Pandum Pada Para Kusir Dokar The Concept of Narimo Ing Pandum towards Dokar's Coachmens. *Psychopreneur Journal*, 6(1), 48–59.