

Empatheia : Jurnal Psikologi

ISSN :

DOI :

Psychology of "Nrima ing Pandum": Javanese People's Attitude of Self-Acceptance in Living Life

Psikologi "Nrima ing Pandum": Sikap Penerimaan Diri Orang Jawa dalam Menjalani Kehidupan

Moh. Arvani Zakky Al Kamil¹, Achmad Kholif Rosyidi², Ahmad Ainun Najib³

¹ marvanizakky@gmail.com, Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama Tuban

² ahmadkholifrosyidi@gmail.com, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq

³ ahmanajib186@gmail.com, Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama Tuban

Abstract

Narimo ing pandum is an attitude of full acceptance of various events in the past, present and even in the future. This is an attitude of anticipation of a failure that may occur so that it can reduce feelings of disappointment in oneself. This philosophy has several value aspects, namely gratitude, patience, and acceptance. While happiness is a pleasant condition of life that makes individuals have confidence in what they choose for the sake of the choice itself. Happiness is also mentioned as satisfaction, pleasure, joy, and satisfaction of one's heart with everything that happens. This study uses a qualitative method with observations and interviews using the happiness reproduction toolkit for two subjects who are experiencing a downturn. The happiness reproduction toolkit was created by researchers so that individuals can find opportunities to find happiness in unfavorable conditions, and rebuild happiness that is almost lost when in bad conditions. The results showed that the research subjects had aspects of happiness in the Javanese philosophy of narimo ing pandum. Research subjects can reproduce happiness, namely by being patient with what is being experienced, still looking for opportunities to be grateful, and accepting whatever happens as a provision of God's destiny.

Keywords: Narimo ing Pandum; Happiness Reproduction Tool; Self Acceptance

Abstrak

Narimo ing pandum merupakan sebuah sikap penerimaan secara penuh terhadap berbagai kejadian pada masa lalu, masa sekarang dan bahkan pada masa-masa mendatang. Hal ini merupakan sikapantisipasi terhadap suatu kegagalan yang mungkin terjadi sehingga dapat mengurangi rasa kekecewaan pada diri. Falsafah ini mempunyai beberapa aspek nilai, yaitu syukur, sabar, dan menerima/penerimaan. Sedangkan kebahagiaan adalah kondisi hidup yang menyenangkan yang membuat individu mempunyai keyakinan terhadap apa yang dipilihnya demi pilihan itu sendiri. Kebahagiaan juga disebutkan sebagai kepuasan, kesenangan, kesukaan, dan kepuasan hati seseorang terhadap segala hal yang terjadi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan observasi dan wawancara menggunakan toolkit reproduksi kebahagiaan terhadap dua subjek yang tengah mengalami keterpurukan. Toolkit reproduksi kebahagiaan diciptakan peneliti agar individu dapat menemukan celah untuk mendapatkan kebahagiaan dalam kondisi yang kurang menguntungkan, dan membangun ulang kebahagiaan yang hampir hilang ketika dalam kondisi terpuruk. Hasil penelitian menunjukkan subjek penelitian memiliki aspek-aspek kebahagiaan dalam falsafah Jawa narimo ing pandum. Subjek penelitian dapat mereproduksi kebahagiaan, yaitu dengan cara sabar terhadap apa yang sedang dialami, tetap mencari celah untuk dapat bersyukur, dan menerima apapun yang terjadi sebagai ketentuan takdir Tuhan.

Kata kunci : Narimo ing Pandum; Tool Reproduksi Kebahagiaan; Penerimaan Diri

Pendahuluan

Konsep penerimaan diri telah lama dikenal dalam riset psikologi, dan kebahagiaan adalah bagian terpenting yang ingin dicapai individu saat menerapkan penerimaan diri. Namun telah banyak konsep penerimaan diri diajarkan dan dilatihkan ke banyak orang atau kelompok dan efek kebahagiaan tidak berlangsung lama sebagaimana harapan individu. Di sisi lain, kebahagiaan harus terus direproduksi ulang agar tidak menurun dan membawa stabilitas kesehatan mental. Fenomena yang terjadi saat orang untuk mencoba untuk menerima diri, dia kadangkala juga lupa untuk menerima kenyataan hidup di sekitarnya bahkan lingkungannya, padahal dia juga memiliki konektivitas transendental dengan fakta di sekitar yang harus diterima. Seperti halnya orang yang mencoba berkarir dan gagal, ia lebih memilih untuk bingung, kecewa dan menyesali kegagalan daripada menerima kenyataannya. Padahal saat dia bisa menerima hasilnya bisa mendukung pada kebahagiaan yang tereproduksi ulang sehingga bisa memacu semangat untuk berkarir atau usaha di bidang lain yang belum dicoba. Uniknya orang Jawa sebelum adanya konsep self acceptance psikologi telah mempunyai sikap penerimaan dengan nama *nerima ing pandum*. *Nerima ing pandum* merupakan

konsep kearifan local orang Jawa yang mengandung sikap penerimaan diri. Kearifan lokal merupakan hal yang bersifat nonmaterial, artinya kearifan local merupakan salah satu asset kekayaan budaya yang berbentuk moral bukan material (Roikhwaphut Mungmachon, 2012).

Indonesia merupakan negara yang mempunyai berbagai ragam suku dan budaya, di Indonesia terdapat 1.340 suku yang berbeda. Sebagaimana yang dilansir Indonesia.go.id “Indonesia memiliki lebih dari 300 kelompok etnik atau suku bangsa, lebih tepatnya terdapat 1.340 suku bangsa di Tanah Air menurut BPS tahun 2010” (Suku Bangsa, Indonesia.go.id, 2020). Menjadi penting untuk diketahui bahwa budaya benar-benar dapat mengantarkan seseorang menuju kebahagiaan, dalam tulisan ini penulis hendak menguraikan bagaimana budaya (Jawa) dapat menjadi tangga menuju kebahagiaan. Budaya Jawa yang kaya akan falsafah hidupnya mempunyai beragam Karena pada dasarnya manusia hidup tidak lepas dari social kultur Maka dari itu, kearifan local berupa falsafah hidup patut untuk dipelajari agar individu dapat menemukan jati dirinya serta dapat mengimplementasikan nilai-nilai yang terkandung dalam falsafah tersebut, sehingga terbentuk pengetahuan local yang baik.

Para budayawan ini berpendapat bahwa emosi bukanlah hasil langsung dari mekanisme fisiologis atau neurologis. Sebaliknya, emosi selalu terletak dan tertanam dalam konteks budaya tertentu. Dengan demikian, suatu masyarakat sepenuhnya jenuh dengan makna budaya (Kitayama et. al., 2006 dalam Sudibia, 2019). Analisis ini menyiratkan bahwa, makna kebahagiaan mungkin sangat bervariasi antar budaya (Kitayama dan Markus, 2000 dalam Sudibia, 2019). Dengan demikian, orang - orang dalam budaya yang berbeda dapat mengkategorikan jenis peristiwa dan pengalaman positif yang sangat berbeda sebagai contoh kebahagiaan. Sehingga dalam hal ini masing-masing suku dengan budayanya mempunyai kriteria tersendiri dalam mencapai kebahagiaan sebagaimana falsafah *nrima ing pandung* orang Jawa. Orang-orang di Jawa telah lama mempraktekannya dan secara turun temurun diwariskan ke generasinya agar penerimaan hidup yang dijalani membawa pada kebahagiaan yang hakiki. Hasil dari wawancara beberapa subjek orang Jawa menunjukkan kebahagiaannya yang awet dan tercipta setiap saat karena mau menerapkan *nrima ing pandum*. Permasalahan kompleks sekarang ialah perilaku generasi muda yang semakin jauh dari menerima kenyataan, melakukan penolakan fakta kejadian hari ini dan yang

lalu, obsesi berlebihan di masa mendatang, dan diikuti hati yang menyangkal kebaikan seakan akan itu adalah hasil terburuk dengan melupakan anugerah hidup yang telah diperoleh. Maka *nrima ing pandum* menjadi formulasi reproduksi kebahagiaan yang layak diterapkan bagi individu multikultural untuk menumbuhkan kesadaran bahagiannya.

Metode

Artikel riset ini merupakan studi kasus dan pengembangan toolkit psikologi *Happiness Reproduction* berbassis falsafah *nrima ing pandum* orang Jawa. Metodologi yang digunakan adalah metode kualitatif dengan menggunakan studi kasus. Data penelitian diambil melalui wawancara dan observasi beserta hasil analisis toolkits yang diolah saat melakukan proses terapi *nrima ing pandum*. Subjek penelitian berjumlah dua orang dari suku Jawa yang memiliki permasalahan dalam mencari kerja dan perihal akademik.

Hasil

Falsafah Jawa yang yang dimaksud dalam penelitian ini adalah *Narimo ing pandum*. *Narimo ing pandum* adalah sebuah sikap menerima apapun yang diterima oleh seseorang, baik itu pemberian dari sesama manusia maupun dari Tuhan. Telah banyak disebutkan bahwa *narimo ing pandum* adalah salah satu acuan standar masyarakat Jawa yang dapat dijadikan

senjata bagi bangsa Indonesai untuk menghadapi era global sekarang ini. Dalam hal ini Panggabean dkk (2014) menjabarkan konsep *narimo* yang ada pada filosofi Jawa merupakan suatu konsep yang mengandung nilai positif yang tercermin melalui sikap tidak gegabah, selalu tenang, serta mampu menerima apapun yang terjadi dalam hidup sehingga dapat melahirkan sikap positif lainnya.

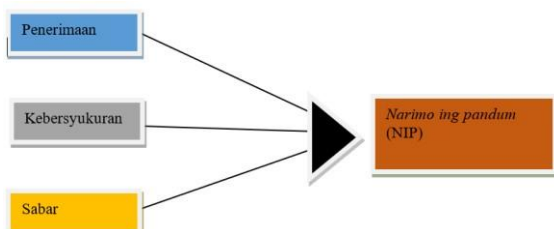
Sedangkan bahagia merupakan tujuan utama manusia dalam menjalani hidup di dunia. Bahagia adalah kondisi hidup yang menyenangkan yang membuat individu mempunyai keyakinan terhadap apa yang dipilihnya demi pilihan itu sendiri (Seligman, 2002). Setiap orang, dengan berbagai tingkatan usia dan latar belakang, memiliki gambaran yang berbeda-beda tentang kebahagiaan. Misalnya, jika ada sepuluh orang ditanya tentang “apa itu kebahagiaan?”, maka jawabannya boleh jadi akan sangat berbedabeda. Ada di antara mereka yang mengidentikkan orang bahagia dengan orang yang tinggal di rumah besar dan mewah, mobil mengkilap, pakaian yang indah, makanan yang lezat, memiliki isteri yang cantik, memiliki tubuh yang indah, dan sebagainya. Ada pula yang menggambarkan kebahagiaan dengan foya-foya, sebagaimana sebuah ungkapan menarik yang cukup populer di kalangan kaum remaja dewasa ini, yaitu: “selagi

muda foyafoya, tua kaya-raya, mati masuk surga” (Rakhmat, 2008).

Para filosof sendiri berbeda pendapat dalam mendefinisikan kebahagiaan. Ada yang menggambarkan sebagaimana pendapat di atas dan ada pula yang melihat kebahagiaan jauh di atas itu. Menurut Aristoteles, manusia mampu melihat kebahagiaan jauh di atas kesenangan kesenangan fisik. Sebagian filosof lain, misalnya kaum Hedonis dan Utilitarian, menetapkan kebahagiaan sebagai landasan moral. Baik buruknya suatu tindakan diukur sejauh mana tindakan itu membawa orang pada kebahagiaan (lebih tepatnya kesenangan). Ada pula filosof yang mengatakan bahwa perbuatan baik dan buruk tidak berkaitan sama sekali dengan kebahagiaan, karena boleh jadi ada tindakan yang membuat pelakunya bahagia, tetapi tidak bermoral, misalnya korupsi. Menurut kelompok ini, perbuatan baik adalah tuntutan etis untuk menjalankan kewajiban, walaupun membuat pelakunya menderita.

Bahagia merupakan sesuatu hal yang ingin dituju dan dirasakan oleh semua orang. Dijaman yang semakin modern dengan segala macam hal kompleks yang ada, manusia semakin susah untuk mencari kebahagiaan, semakin banyaknya pilihan, semakin banyaknya tuntutan tak pelak membuat orang susah dalam merasakan kebahagiaan. Beberapa orang menganggap

bahwa kebahagiaan sangat berhubungan dengan materi. Semakin banyak harta yang dimiliki semakin bahagia pernyataan Roosevelt puluhan tahun yang lalu ternyata mendekati teori Flow dari positif psychology di abad ke 20. Tetapi (menurut Nova, dalam Melati dan Juliana, 2011) kebahagiaan itu bukan selalu materi melainkan ketika tercapainya kepuasan diri akan suatu pencapaian diri sejati melalui kreatifitas. Seligman juga mengungkapkan dalam bukunya *Authentic Happiness* Seligman (2005) bahwa tidak hanya aspek materi yang mempengaruhi kebahagiaan, tetapi berbagai sikap positif juga sangat berpengaruh terhadap kebahagiaan seperti kebersyukuran (*gratitude*), sikap pemaaf, sabar, penerimaan, optimisme dan lain sebagainya.



Gambar 1. Peta Konsep Reproduction of Happiness Tools

Melalui peta konsep diatas ditunjukkan bahwa dengan adanya penerimaan diri, kebersyukuran, sabar, dan tenang berarti seorang sudah menerapkan falsafah *narimo ing pandum* dalam menjalani kehidupan. Dan sebagaimana yang diutarakan Undasmoro (1999) bahwa individu dengan

falsafah *narimo ing pandum* berarti mempunyai pengendalian diri yang kuat. Artinya Ketika individu menjadikan falsafah NIP sebagai pegangan dalam menjalani hidup maka individu tersebut telah mampu menyikapi berbagai hal baik dari masa lampau, masa sekarang dan masa mendatang dengan sikap sabar, syukur, tenang dan menerima segala yang terjadi dengan lapang dada.

Berikut adalah formula yang dapat menunjukkan bahwa apakah kita sudah mampu mereproduksi kebahagiaan melalui falsafah Jawa *narimo ing pandum*.



Gambar 2. Hasil dari Toolkit

Keterangan

Ketika anda mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan dan langkah yang anda ambil adalah:

1. Sabar

Bersikap sabar dan tidak memilih untuk marah-marah, mencaci orang lain, mencaci keadaan, bahkan menyalah-nyalahkan tuhan.

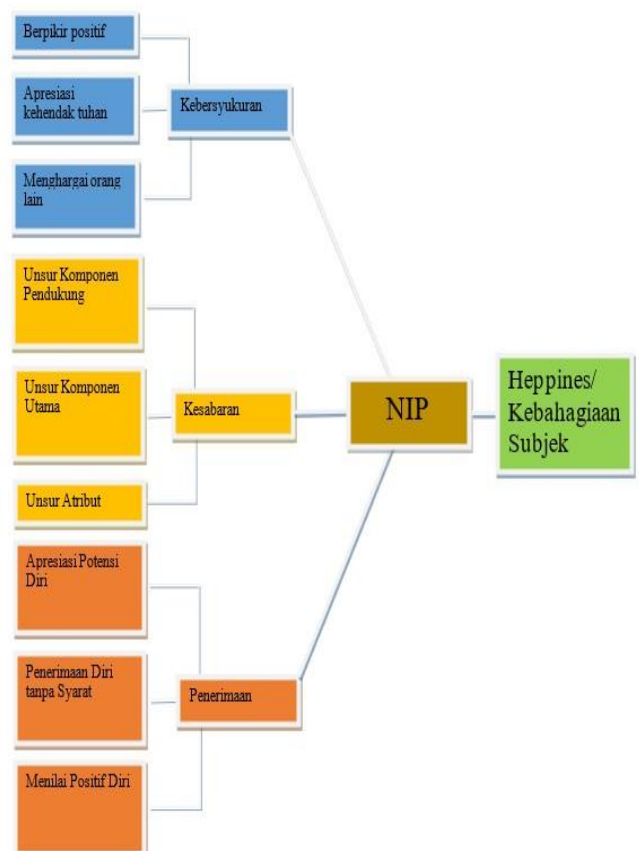
2. Bersyukur
Mempunyai celah untuk selalu bersyukur dalam situasi terburuk
3. Menerima
Mampu menerima segala yang terjadi untuk kemudian dijadikan sebagai bahan mengintrospeksi diri dan selanjutnya dikembalikan kepada Tuhan

Maka anda adalah orang yang memegang falsafah jawa *nrimo ing pandum* sebagaisenjata untuk mereproduksi kebahagiaan. Terimakasih silahkan dicoba dan semoga dengan memanfaatkan tulisan ini anda menjadi pribadi yang lebih baik.

Apabila acuan dalam mencapai kebahagiaan adalah sejauh mana seseorang merasa puas pada hidup dan bagaimana dia mengevaluasi segala yang terjadi dalam hidup, maka falsafah Jawa *narimo ing pandum* yang didalamnya juga terdapat konsep penerimaan diri (*self acceptance*) adalah senjata yang paling tepat untuk diterapkan dalam diri manusia untuk memenangkan peperangan diberbagai dimensi konflik yang terjadi dalam hidup. Sebagaimana yang telah disebutkan diatas bahwa seorang yang mengamalkan falsafah *narimo ing pandum* mempunyai tingkat penerimaan, kesabaran dan kebersyukuran yang tinggi dalam dirinya akan mempunyai penerimaan serta pengendalian diri yang kuat sehingga dapat menemukan kebahagiaan subjektif dalam dirinya.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh A.M Diponegoro dan Mulyono (2015) menyebutkan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan adalah sikap bersabar dan kebersyukuran kepada Tuhan. Artinya kebahagiaan dapat menempel pada seorang yang mampu mencari celah untuk bersyukur dalam setiap situasi dan kondisi.

Berikut diagram hasil dari pemaknaan *nrimo ing pandum* yang diperoleh dari subjek penelitian:



Pembahasan

Sikap *narimo* adalah salah satu konsep utama yang menjadikan manusia mendapatkan ketentraman batin, sebuah bentuk pengendalian diri dan suatu bentuk syukur. Sikap *narimo* bukanlah sebuah konsep falsafah yang bersifat pasif, tetapi lebih pada sikap untuk bertahan hidup dengan menyadari segala kondisi yang terjadi pada dirinya (Iswadi, 2017). Subjek pertama dengan inisial AJ memiliki permasalahan keterlambatan menunjukkan permasalahan keterlambatan studi dan dalam masa pencarian kerja. Adapun subjek kedua dengan inisial MB memiliki permasalahan keterlambatan studi juga di pascasarjana dan pemenuhan kebutuhan finansial.

Menurut Koentjoroningrat, 1990 (dalam Nugroho, 2018) *narimo ing pandum* merupakan sebuah sikap penerimaan secara penuh terhadap berbagai kejadian pada masa lalu, masa sekarang dan bahkan pada masa-masa mendatang. Hal ini merupakan sikap antisipasi terhadap suatu kegagalan yang mungkin terjadi sehingga dapat mengurangi rasa kekecewaan pada diri. Endraswara (2012) mengungkapkan beberapa aspek yang ada pada konsep *narimo ing pandum*, yaitu seorang yang mengaplikasikan konsep ini pada dirinya berarti mau menerima kenyataan dan mampu menerima keadaan

hidup secara keseluruhan, ini merupakan bagian dari kepribadian orang Jawa dan cerminan dari lima sikap yang disebut panca sila (*nila, narimo, temen, sabar budi luhur*) konsep diatas menunjukkan bahwa orang Jawa yang memiliki kemampuan untuk ikhlas, menerima apa adanya, berkomitmen, sabar dan berbudi pekerti. Subjek menunjukkan sikap sabar dalam dimensi *narimo ing pandum* melalui beberapa sikap. Subjek punya pedoman keagamaan yang mempengaruhi kesabaran, dan berfikir bahwa masih banyak orang yang mungkin mempunyai nasib lebih buruk darinya. Subjek juga punya dukungan sosial teman dan lingkungan yang mempengaruhi agar tidak menyerah.

Subjek menunjukkan kesabaran dalam beberapa sikap yang lain juga. Subjek melakukan evaluasi diri, profesional menilai teman, berprasangka baik pada teman, meredakan emosi dengan cara memberi pengertian ke orang lain yang lebih tua, dan sabar karena sudah ada prosedur keamanan dan menyadarinya keteledoran, begitu juga sabar menghadapi kebutuhan ekonomi dengan melakukan pekerjaan apapun walau tidak disukainya. Sikap *narimo ing pandum* sudah sangat melekat pada keadaan sosial dan sangat cocok diimplementasikan pada masyarakat Jawa (Koentjaraningrat, 1990 dalam Nugroho, 2018). Salah satu usaha untuk menginternalisasikan sikap *narimo ing*

pandum yaitu melalui program Psikoedukasi. Sangat banyak penelitian yang sudah menunjukkan keuntungan psikoedukasi, yaitu meningkatkan sikap penerimaan diri, strategi koping, pemecahan masalah, menurunkan stress, dan membawa perubahan-perubahan yang positif (Oshodi, dkk, 2012). Selain itu hal ini juga dapat membantu mengurangi beban, membantu meningkatkan kualitas pendampingan fisik dan juga mental (Diener, dkk, 2011), meningkatkan fungsi sosial, kepuasan hidup, pengetahuan, harapan serta keberdayaan pada ODS, menurunkan distress, peningkatan well-being, dan fungsi keluarga pendamping secara keseluruhan. Hal ini diperkuat dengan memberikan pengelolaan stress dan bermacam teknik koping yang lainnya, seperti pendekatan naratif dan meditasi (Ryff, dkk, 2002). Jadi *narimo ing pandum* mempunyai arti menerima segala pemberian dengan bersyukur dan sabar (Endraswara, 2012).

Mencari celah dalam bersyukur memerlukan kompleksitas pemikiran yang positif di berbagai hal. Dan kebersyukuran ini sangat erat kaitannya dengan religiusitas seseorang, sebagaimana yang diungkapkan oleh Al-Fauzan (2008) bahwa kebersyukuran akan muncul ketika seorang mampu mengenali bahwa segala sesuatu yang ada pada diri bukan berasal dari manusia, benda maupun makhluk lain,

melainkan berasal dari tuhan. Dengan menyandarkna segala sesuatu kepada tuhan juga mempuat seseorang mempunyai orientasi berpikir yang positif, mempunyai apresiasiapresiasi unik terhadap ketentuan-Nya sehingga dapat mempunyai kecendurang bertindak positif berdasarkan rasa penghargaan dan kehendak baik terhadap orang lain. Berdasarkan apa yang diutarakan Al-Fauzan diatas, dapat dikatakan bahwa individu dengan kemampuan mencari celah berfikir yang tinggi berarti mempunyai tingkat religiusitas yang tinggi pula. Ketika seorang mampu mencapai tingkat religiusitas yang tinggi, maka ia akan dekat dengan kebahagiaan. Sebagaimana yang faktor-faktor yang disebutkan oleh Seligman (2005) diatas bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan adalah religiusitas. Dari sini telah jelas bahwa melalui sikap kebersyukuran yang terkandung dalam falsafah jawa *narimo ing pandum* telah terbangun tingkat religiusitas yang tinggi yang dapat mengantarkan seseorang menuju kebahagiaan.

Kemudian selain kebersyukuran juga terdapat aspek kesabaran yang dapat mempengaruhi kebahagiaan. Sabar adalah kemampuan untuk menghadapi cobaan atau musibah dari Allah, konsisten menjalankan perintah Allah dan konsisten untuk tidak melakukan yang dilarang Allah (dalam Abidin, 2017). Menurut Al

Jauziyah (2010 dalam Abidin, 2017), menyatakan bahwa kata sabar berasal dari bahasa Arab yang akar katanya meliputi *ash-shobru* yang berarti menahan atau mengurung; *ash-shobir* yang berarti obat yang sangat pahit; dan *ash-shobr* yang berarti menghimpun atau menyatukan. Sedangkan secara etimologi sabar berarti menahan diri dari sifat yang keras, tahan menderita, merasakan kepahitan hidup tanpa berkeluh kesah.

Menurut Hafiz (2015), psikologi kesabaran dapat dibagi ke dalam tiga unsur, yaitu: unsur komponen utama, unsur komponen pendukung, dan unsur atribut dari sabar. Unsur komponen utama terdiri dari: menahan sebagai respon awal, proses/ aktif, butuh ilmu, dan bertujuan kebaikan. Sedangkan unsur komponen pendukung terdiri dari: optimis, pantang menyerah, patuh/ taat pada aturan, memiliki semangat untuk membuka alternatif solusi, konsisten, dan tidak mengeluh. Sedangkan unsur atribut terdiri dari emosi, pikiran, perkataan, dan perbuatan/ perilaku. Pembagian ini juga dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 1. Konstruk Kesabaran

Unsur Komponen Utama	Unsur Komponen Pendukung	Unsur Atribut
menahan sebagai respon awal, proses/ aktif, Taat/ patuh pada aturan, dan bertujuan kebaikan	1. Optimis 2. Pantang menyerah 3. Semangat mencari informasi/ ilmu 4. Semangat untuk membuka alternatif solusi 5. Konsisten 6. Tidak mengeluh	1. Emosi 2. Pikiran 3. Perkataan 4. Perbuatan/ Perilaku

Sedangkan menurut Al-Ghazali (dalam Abidin, 2017) sabar merupakan suatu maqam (tingkat) dari tingkatan-tingkatan agama. Adapun maqammaqam agama itu terdiri dari 3 hal yaitu: ma'rifah, hal-ihwal, dan amal perbuatan. Ma'rifah merupakan dasar yang mewariskan hal-ihwal, sedangkan hal-ihwal (pembawaan) akan membuahkan amal perbuatan. Dapat diibaratkan ma'rifah merupakan pohon, hal-ihwal itu ranting sementara amal

Perbuatan adalah buahnya. Sabar hakekatnya ibarat ma'rifah sementara amal perbuatan merupakan buah yang keluar dari ma'rifah. Dengan demikian, sabar merupakan salah satu atribut psikologis yang ada pada diri manusia sekaligus yang membedakan manusia dengan makhluk lainnya. Melalui definisi diatas dapat dikatakan bahwa seorang yang mampu menjauhi perbuatan tercela serta memerangi hawa nafsunya (angara) sebagaimana dijelaskan pada konsep NIP diatas telah menempati maqam sabar.

Kemudian sebagaimana diutarakan Al-Ghazali diatas, bahwa sabar merupakan suatu maqam (tingkatan) dalam agama yang artinya dengan mengamalkan kesabaran berarti seorang telah mempunyai religiusitas yang tinggi pada dirinya. Sehingga melalui berbagai uraian diatas, dapat dipastikan bahwa tak hanya kebersyukuran yang dapat dijadikan sebagai tangga menuju kebahagiaan tetapi aspek sabar juga turut berpengaruh dalam menggapai kebahagiaan. Dengan bersabar seorang juga akan dapat mengontrol emosinya dengan baik sehingga dapat memilih Tindakan yang tepat dalam menghadapi berbagai situasi.

Menurut Hurlock (1997) ada tiga esensi kebahagiaan yang salah satunya adalah sikap menerima (*acceptance*), yaitu kebahagiaan adalah bagaimana individu memandang keadaan diri sendiridan bukan membandingkan dengan milik orang lain. Kebahagiaan bergantung pada sikap menerima dan menikmati keadaan orang lain dan apa yang dimiliki, serta mempertahankan keseimbangan antara harapan dan prestasi. Dengan sikap ini, individu akan dapat mengkalkulasi keseimbangan antara potensi yang ada dalam dirinya, harapan, serta ekspektasi ketercapaian prestasi yang diharapkan. hal ini dapat mencegah espektasi yang berlebihan yang berdampak pada ketidak tercapaian hasil yang diharapkan dan

berbuntut stress. Sikap ini akan membuat individu lebih realistis dalam dalam menentukan ketercapaian harapan serta mempunyai pengendalian diri yang baik sebagai mana disebutkan oleh Hurlock (1976) bahwa sikap realistis merupakan salah satu faktor pembentuk pengendalian diri. Tetapi dalam hal ini bukan berarti tidak boleh sama sekali mempunyai harapan dan espektasi yang tinggi, melainkan meminimalisir ambisi yang berlebihan yang menyebabkan seorang dapat kehilangan sikap penerimaan. Karena hilangnya sikap penerimaan ini dapat memanifestasikan perasaan tidak tenang yang nantinya akan berimbas pada perilaku-perilaku menyimpang.

Pada aspek penerimaan ini juga dapat diketahui bahwa kebahagiaan tidak hanya diukur dengan harta, meskipun kebanyakan manusia menganggap bahwa hartalah yang dapat mengantarkan seseorang menuju kebahagiaan. Sebagaimana pendapat kaum materialis yang mendefinisikan sentral kehidupan, kesuksesan, serta kebahagiaan berdasarkan barang milik atau kekayaan harta benda (Richins & Dawson, 1992 dalam husna, 2015). Artinya individu dengan jumlah kepemilikan (harta) yang sedikit tidak selalu berada pada posisi tidak bahagia. Individu dengan penerimaan diri yang kuat dan dapat memonopoli segala aspek yang ada pada dirinya tidak akan mempunyai sifat iri hati yang menurut

falsafah jawa merupakan sifat angkara dan harus dikekang keberadaannya. Ia akan focus pada apa yang saat ini ia jalani, berusaha semaksimal mungkin dalam mengerjakan suatu hal, bersikap tenang, tidak ceroboh dan mampu menerima segala sesuatu yang ia terima baik dari masa lampau, sekarang maupun dimasa mendatang sebagaimana konsep NIP diatas.

Selanjutnya Hurlock (1976) mengutarakan pendapatnya bahwa sikap menerima merupakan faktor pembentuk kebahagiaan. Sikap penerimaan yang dimaksud adalah menerima segala sesuatu yang ada dan terjadi dalam diri atau yang biasa disebut dengan penerimaan diri dalam kajian psikologis. Putri (2018) berpendapat bahwa sikap penerimaan yang terkandung dalam NIP ini juga dapat dijadikan sebagai peningkat rasa penerimaan diri, sehingga melalui konsep NIP individu dapat lebih menerima segala kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya dengan mengamalkan sikap sabar, lapang dada, dan bijak serta bertanggung jawab dalam menempatkan kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya sesuai kemampuan yang dipahami dari dirinya. Melalui falsafah NIP ini pula seseorang diharapkan dapat menerima dirinya mempunyai penilaian yang lebih realistis terhadap potensi-potensi yang ada pada dirinya disertai dengan penilaian yang

positif akan harga dirinya, serta mampu menerima kekurangan yang ada dalam dirinya (Putri, 2018).

Ellis (dalam Putri, 2018) konsep penerimaan diri disebut *Unconditional SelfAcceptance* (USA). USA yang timbul dari penilaian individu terhadap dirinya. Individu sepenuhnya sebagai pribadi yang unik dan tunggal bahwa individu selalu memiliki nilai untuk dirinya sendiri selama individu masih hidup, hanya nilai intrinsiknya atau nilai diri dan tidak tergantung dengan cara apapun pada nilainya ekstrinsik atau layak untuk orang lain. Individu dengan penerimaan diri tanpa syarat cenderung menerima kritik dan tidak merasa cemas terhadap apa yang individu tampilkan tanpa meminta persetujuan orang lain.

Ellis (dalam Bernard et al., 2013 dalam Putri, 2018), merumuskan penerimaan diri sebagai berikut: 1) Individu sepenuhnya dan tak bersyarat menerima diri baik ketika individu mampu berperilaku cerdas, tepat dan sempurna atau tidak, baik orang lain mengakui, menghargai dan mencintai atau tidak. 2) Individu adalah manusia yang rentan berbuat salah, dan memiliki kekurangan. Individu akan melakukan introspeksi terhadap kesalahan yang diperbuat. 3) Individu tidak memberi penilaian negatif atau positif harga diri secara menyeluruh. 4) Individu adalah pribadi yang berharga hanya karena

individu ada di dunia meskipun individu melakukan kesalahan. Sedangkan Bernad et., al (2013) penerimaan diri kaitannya dengan kekuatan karakter sebagai kualitas khusus individu yang relatif tetap stabil dari waktu ke waktu dalam berbagai situasi anak muda memiliki: 1) Kesadaran dan apresiasi diri terhadap karakter positif yang dimiliki dan mengembangkan potensi-potensi seperti kepribadian, bakat, keluarga, agama, karakteristik budaya. 2) Ketika peristiwa negatif terjadi (kurang sukses, kritik, penolakan dari orang lain) atau individu terlibat dalam perilaku negatif, individu merasa bangga atas dirinya dan menerima diri secara tidak bersyarat, serta individu tidak menilai nilai diri dan harga diri secara negatif.

Subjek menunjukka bentuk rasa syukurnya baik kepada diri sendiri, teman dan terlebih kepada Tuhan. Subjek dapat menerima permasalahan yang dimilikinya. Subjek sudah dapat mereproduksi

kebahagiaan sebagaimana dalam langkah panduan toolkit reproduksi kebahagiaan. Hasil riset ini dapat menjadi pengembangan alat psikologi berbasis kearifan local budaya.

Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan tersebut diatas dapat ditarik pemahan bahwa sikap *narimo ing pandum* subjek mempunyai beberapa aspek nilai, yaitu menerima/penerimaan, syukur dan sabar. Aspek syukur, tenang, menerima serta sabar yang kuat akan membentuk sikap *narimo ing pandum* terpatri dalam diri subjek. Jadi beberapa faktor yang membentuk konsep *narimo ing pandum* yaitu meliputi rasa syukur (menerima segala sesuatu dengan senang), sabar (dapat menahan emosi), dan penerimaan/*narimo* (menerima segala sesuatu dengan tenang) dapat memudahkan individu menjadi pribadi yang mudah menerima diri dan berbahagia.

Daftar Pustaka

- Afrizal, L. H. (2014). Psikoanalisa Islam, Menggali Struktur Psikis Manusia dalam Perspektif Islam. *Kalimah*, 12(2), 237. <https://doi.org/10.21111/klm.v12i2.238>
- Al-Fauzan, A. B. S. 2008. *Menjadi Hamba yang Pandai Bersyukur*. Solo: Aqam.
- Bernard, M.E (eds.), & Hoffman, L. A & Lopez,A. J., Moats, M. (auth). (2013). *The strength of self-acceptance: theory, practice and research*. London: Springer.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strength*. New York, NY: Routledge.
- Dahlani. 2015. *Local Wisdom in Built Environment in Globalization Era*. International Journal of Education and Research Vol. 3 No. 6 2015

- Diponegoro, A.M. (2013). *Psikologi Konseling dan Islam*. Yogyakarta: Multi Presindo.
- El-Hafiz, Subhan., dkk. 2015. Konstruksi Psikologi Kesabaran dan Perannya dalam Kebahagiaan Seseorang. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA
- Endraswara, S. 2012. *Falsafah Hidup Jawa: Menggali Mutiara Kebijakan dari Intisari Filsafat Kejawaen*. Yogyakarta: Cakrawala
- Herbyanti, D. (2009). Kebahagiaan pada remaja di daerah Abrasi. *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, XI (2), 60-73.
- Herdiana, I & Triseptiana, N.A. 2013. Gambaran Kesehatan Mental Narapidana Suku Jawa di Tinjau Dari Konsep Nrimo. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*. Volume No.1. April 2013.
- Hurlock, Elizabeth B. 1976. *Personality Development*. New Delhi: Tata McGraw-Hill Publishing Company LTD
- Husna, Aftina Nurul. 2015. *Orientasi Hidup Materialistis dan Kesejahteraan Psikologis*. SEMINAR PSIKOLOGI & KEMANUSIAAN
- Iswadi, Agus. 2017. *Tinjauan Kesehatan Psikoanalisis Terhadap Sikap Narimo Dalam Novel Nenek Hebat dari Saga Karya Yoshichi Shimada*. Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Surakarta
- Khairullah, M, Nina Zulida Situmorang dan Ahmad Muhammad Diponegoro. 2021. *Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Kebahagiaan Pada Guru Honorer*. *Psyche 165 Journal*, Vol. 14, No.02, April 2021
- Koentjaraningrat. 1990. *Pengantar Ilmu Antropologi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Maharani, Rizki. 2018. *Penerapan Falsafah Narimo ing pandum Dalam Pendekatan PersonCentered Untuk Mengatasi Depresi Remaja*. Prosiding SNBK Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling. Available online at: <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/index>
- Mawarpury, Marty dan Sarah Hafiza. 2018. *Pemaknaan Kebahagiaan oleh Remaja Broken Home*. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*. Volume 5, Nomor 1.
- Melati, Adinda, Juliana I. Saragih. 2011. *Gambaran kebahagiaan pada penyandang tuna daksa dewasa awal*. Skripsi. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Mulyono & Diponegoro A.M. 2015. *Faktor-Faktor Psikologi yang Mempengaruhi Kebahagiaan pada Lanjut Usia Suku Jawa Klaten*. *Jurnal Psikopedagogia*, Vol 4, No 1, 2015. Universitas Ahmad Dahlan.
- Mungmachon, Roikwanphut. 2012. *Knowledge and Local Wisdom: Community Treasure*, *International Journal of Humanities and Social Science* Vol. 2 No 13; Juli 2012
- Nugroho, I.S. 2018. *Pendekatan Eksistensial-Humanistik berbasis nilai Budaya Jawa "narimo ing pandhum" untuk mereduksi kecemasan remaja di era disrupsi*. Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling) 2 (1), 46 – 54.

- Oshodi, Y., Adeyemi, J., Alna, O. S., and Umeh, C. 2012. *Burden and Pshychological Effect: Caregiver Experiences in a Pshychiatric Outpatient Unit in Lagos, Nigeria*. African Journal of Pshychiatry
- Panggabean, Hanna, dkk. 2014. *Kearifan Lokal Keunggulan Global Cakrawala Baru di Era Globalisasi*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Putra, Gde Bagus Brahma dan I Ketut Sudibia. 2019. *Faktor-Faktor Penentu Kebahagiaan Sesuai dengan Kearifan Lokal di Bali*. E-Jurnal Ekonomi dan Bisnis Universitas Udayana 8.1
- Putri, Rieny Kharisma. 2019. *Meningkatkan self-acceptance (penerimaan diri) dengan Konseling Realita berbasis Budaya Jawa*. Prosiding SNBK Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling. Available online at: <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/index>
- Rahardjo, T. 2005. *Menghargai Perbedaan Kultural*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rahayu, Puji Theresia. 2016. *Determinan Kebahagiaan di Indonesia*. Vol XIX No. 1, April 2016. Fakultas Ekonomi dan Bisnis. Unika Atma Jaya Jakarta.
- Rahyono, F.X. 2009. *Kearifan Budaya dalam Kata*. Jakarta: Wedatama Widya Sastra
- Rakhmat, Jalaluddin. 2008. *Meraih Kebahagiaan*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media
- Ryff, CD., & Keyes, CLM. 2002. *The Structure of Psychological Well Being Revisited*. Journal of Personality and Social Psychology, 69 (4)
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press