

## PRINSIP *NRIMO ING PANDUM* DALAM PROSES *SELF-ACCEPTANCE* PENYITAS COVID-19

Ike Syamsiah Arif Saputri<sup>1</sup>, Badril Mutsbit<sup>2</sup>

### Abstrak

Salah satu filosofi yang diimplementasikan pada keseharian sebagian besar masyarakat Jawa adalah sikap "*Nrimo ing pandum*". Sikap tersebut bukan merupakan sikap yang pasif dengan menerima apa adanya, melainkan sebuah sikap untuk bertahan hidup dengan menerima dan menyadari kondisi diri (Iswadi, 2017). Sikap "*Nrimo Ing Pandum*" juga ada pada diri orang Jawa penyintas Covid-19 yang membarengi proses penerimaan diri. Penerimaan diri ini penting dimiliki oleh tiap individu dalam menerima berbagai problematika kehidupan terutama saat era pandemi seperti saat ini. Wabah Covid-19 yang sedang melanda seluruh dunia saat ini menuntut setiap individu untuk berdamai dan menerima keadaan yang sedang terjadi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran prinsip "*Nrimo ing Pandum*" pada proses penerimaan diri orang Jawa penyintas Covid-19 dan faktor-faktor apa yang berperan dalam proses penerimaan diri Muslim Jawa Penyintas Covid-19. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus terhadap dua subjek penyintas Covid-19 sebagai sumber informasi. Subjek adalah laki-laki dan perempuan Muslim berusia 30 dan 25 tahun yang berasal dari Suku Jawa Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat 5 tahap yang dilalui subjek untuk menerima keadaannya, yaitu *denial*, *anger*, *bargaining*, *depression* dan *acceptance*. Sikap "*Nrimo ing Pandum*" berada pada proses *acceptance* dimana sikap tersebut dapat memeberiakn insight pada subjek untuk mempercepat proses *depression* dan *acceptance*. Terdapat dua faktor yang berperan penting dalam penerimaan diri yaitu dukungan sosial dan religiusitas.

*Keywords:* Covid-19; Sikap *Nrimo ing Pandum*; *Self-Acceptance*

### Abstract

*One of the philosophies that are implemented in the daily life of most Javanese people is the attitude of "Nrimo ing Pandum". This attitude is not a passive attitude of accepting what is, but an attitude to survive by accepting and being aware of one's condition (Iswadi, 2017). The attitude of "Nrimo Ing Pandum" also exists in Javanese Covid-19 survivors who accompany the process of self-acceptance. This self-acceptance is important for each individual to have in accepting the various problems of life, especially during the current pandemic era. The Covid-19 outbreak that is currently sweeping the entire world requires every individual to make peace and accept the current situation. The purpose of this study is to obtain an overview of the principle of "Nrimo ing Pandum" in the process of self-acceptance of Javanese Covid-19 survivors and what factors play a role in the process of self-acceptance of Javanese Muslims who are Covid-19 survivors. This research uses a*

<sup>1</sup> Mahasiswa Magister Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia

<sup>2</sup> Mahasiswa Magister Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia

*qualitative method with a case study approach to two Covid-19 survivors as a source of information. The subjects were male and female Muslim aged 30 and 25 years who came from the Javanese Tribe. The results of this study showed that there were 5 stages that the subject went through to accept their situation, namely denial, anger, bargaining, depression, and acceptance. The attitude of "Nrimo ing Pandum" is in the acceptance process where this attitude can provide insight on the subject to accelerate the process of depression and acceptance. Two factors play an important role in self-acceptance, namely social support and religiosity.*

*Kata Kunci: Covid-19; Nrimo ing Pandum; Self-Acceptance*

## 1. PENDAHULUAN

Individu yang bersuku Jawa hidup dengan berbagai filosofi hidup atau pandangan yang sudah ditanamkan sejak masih kecil. Filosofi ini ditanamkan dengan cara nasihat atau ungkapan yang kemudian diimplementasikan pada sikap sehari-hari. Filosofi Jawa isinya sarat akan pelajaran dan tuntunan hidup. Dengan adanya tuntunan hidup tersebut diharapkan masyarakat Jawa dapat mencapai tujuan hidupnya sehingga menjadi sempurna. Kesempurnaan hidup itu tidak saja dapat mencapai hal-hal yang sifatnya material tetapi juga mencapai hal-hal yang bersifat sosial dan spiritual (Wulandari, 2017).

Salah satu filosofi yang ditanamkan turun menurun adalah "Nrimo ing Pandum". Sikap *narimo* bukan merupakan sikap yang pasif

dengan menerima apa adanya, melainkan sikap *narimo* adalah sebuah sikap untuk bertahan hidup dengan menerima dan menyadari kondisi diri (Iswadi, 2017). *Nrimo ing pandum* adalah sebuah sikap penerimaan secara penuh terhadap berbagai kejadian pada masa lalu, masa sekarang serta segala kemungkinan yang bisa terjadi pada masa yang akan datang (Maharani, 2018).

Filosofi sikap "Nrimo ing Pandum" memiliki beberapa konstruk diantaranya adalah penerimaan diri (Maharani, 2018). Dalam proses penerimaan diri terdapat satu proses yang disebut dengan *acceptance*. Tahapan *acceptance* dapat dicapai ketika individu mampu berdamai dengan kenyataan-kenyataan yang terjadi pada dirinya (Dewi, Ida.A., Herdiyanto, 2018). Oleh karena

itu sikap “*Nrimo ing Pandum*” yang merupakan salah satu sikap berdamai dengan diri diidentifikasi dapat mempercepat tahapan *acceptance*.

Penerimaan diri ini penting dimiliki oleh tiap individu dalam menerima berbagai problematika kehidupan terutama saat era pandemi seperti saat ini. Wabah yang sedang melanda seluruh dunia menjadikan setiap individu untuk berdamai dan menerima keadaan yang sedang terjadi. Tiap individu diwajibkan untuk menjaga diri agar tidak terinfeksi virus yang dapat menyebabkan kematian ini. Namun, walau sudah menjaga diri tidak bisa dipungkiri masih ada faktor-faktor yang tidak diketahui sehingga individu bisa terpapar.

Ketika individu terpapar Covid-19, akan ada proses tertentu sampai individu tersebut dapat menerima keadaan tersebut. Kubler Ross menyatakan bahwa dalam penerimaan diri terdapat 5 tahap, yakni tahap pertama *denial*, tahap kedua *anger*, tahap ketiga *bargaining*, tahap keempat *depression* dan tahap

kelima adalah *acceptance* (Ardilla & Herdiana, 2013).

Selain itu ketika dinyatakan positif terpapar Covid-19, pasien akan mendapat stigma-stigma negatif dari masyarakat. Hal tersebut bertolak belakang dengan Filosofi “*Nrimo ing Pandum*”. Banyak faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri para penyintas Covid-19.

Berdasarkan uraian-uraian di atas peneliti ingin mengkaji Bagaimana proses penerimaan diri Muslim Jawa Penyintas Covid-19 sebagai implementasi filosofi “*Nrimo ing Pandum*” dan faktor yang berperan memunculkan penerimaan diri Muslim Jawa Penyintas Covid-19.

Pertanyaan penelitian ini adalah : (1) Bagaimana proses penerimaan diri Muslim Jawa Penyintas Covid-19 sebagai implementasi filosofi “*Nrimo ing Pandum*”?, (2) apa saja faktor yang berperan memunculkan penerimaan diri Muslim Jawa Penyintas Covid-19?.

## 2. METHODOLOGY

**Desain Penelitian.** Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif karena penulis ingin memperoleh hasil yang lebih mendalam terkait masalah yang diteliti. Adapun pendekatan penelitian ini adalah dengan studi kasus. Teknik pengambilan data di peroleh dengan wawancara .

**Partisipan.** Partisipan dalam penelitian ini adalah 2 orang muslim jawa penyintas Covid-19. Subjek pertama adalah seorang laki-laki berinisial IN berusia 30 tahun yang dinyatakan positif terpapar Covid-19 setelah melaksanakan Test PCR disalah satu RS. IN melakukan test PCR mandiri karena mengetahui istrinya positif Covid-19 setelah melakukan test PCR di tempat kerjanya. setelah dinyatakan positif IN secara sukarela datang ke RS rujukan Covid-19 untuk mendapat perawatan. Subjek kedua adalah seorang wanita berinisial NM berusia 25 tahun. NM dinyatakan positif setelah melaksanakan test PCR di Puskesmas. Sebelum melaksanakan test PCR, NM melaksanakan rapid test

mandiri untuk keperluan kerja dan karena hasilnya reaktif NM memutuskan untuk Test PCR. Setelah dinyatakan positif NM melakukan isolasi mandiri di rumah.

**Prosedur.** Prosedur penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah didasarkan pada tahapan dalam proses penelitian kualitatif oleh Neuman (2017) yaitu 1) Menentukan tema penelitian. 2) Menentukan pertanyaan penelitian. 3) Merancang penelitian. 4) Mengumpulkan data. 5) Menganalisis data. 6) Menginterpretasi data. 7) Membuat laporan penelitian. Metode pengumpulan data dengan menggunakan wawancara semi terstruktur. wawancara semi terstruktur terdiri dari beberapa pertanyaan terbuka kemudian memulai dengan pertanyaan umum dan beralih ke pertanyaan pribadi ketika sudah menjalin rapport. Peneliti melakukan pencatatan selama melakukan wawancara dan menjelaskan kepada partisipan tujuan dari perekaman selama melakukan wawancara. Setelah dilakukan wawancara, peneliti melakukan proses transkrip

hasil wawancara. Proses transkrip wawancara yaitu detailed transcription yaitu peneliti menuliskan kata perkata yang diucapkan oleh partisipan.

**Teknik analisis.** Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis tematik yang memungkinkan penulis untuk menemukan “pola”. Pola atau tema tersebut tampil seolah secara acak dalam tumpukan informasi yang tersedia. Tahap penemuan pola adalah tahap mengklarifikasi pola dengan memberi label, definisi dan deskripsi.

Selain itu, dalam penulisan ini penulis menggunakan metode triangulasi untuk meningkatkan kredibilitas datanya. Dan jenis triangulasi yang digunakan adalah triangulasi data dengan menggunakan significant other sebagai pembanding dari data yang didapat dari subjek. Significant other dalam penelitian ini adalah keluarga atau sahabat subjek (Arifiana, 2016).

### 3. HASIL dan DISKUSI

#### 1. Proses penerimaan diri

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan mengungkap beberapa hal mengenai implementasi “Nerimo ing Pandum” dalam penerimaan diri penyintas Covid-19. Dalam proses penerimaan diri penyintas Covid-19 ada pola-pola yang sama yang dialami oleh kedua subjek.

**Tahap Pertama** adalah *denial*. Yang dimaksud dengan *denial* adalah keadaan dimana subjek tidak menerimadengan keadaan yang dialaminya. Subjek menyangkal dengan hasil test PCR yang dimiliki dan mencari pembenaran lainnya. IN mengatakan bahwa ketika mendenagr informasi istrinya positif Covid-19, IN bersaha meyakinkan istrinya apakah hasilnya tidak tertukar, dan menayakan pada dirinya apakah ada kemungkinan IN tidak terpapar.

Ketika NM mendapatkan hasil tetstnya NM juga mengkonformasi pada pihak laboratorium apakah ujinya sudah benar atau tidak terjadi kesalahan. NM mengatakan bahwa “selama ini aku lho selalu bawa handsinitize, semprat semprot (sesinfektan) kemana-mana, dirumah

terus kecuali kerja, ditempat kerjaku juag di semprot tiap hari lah yo kok kena, ga percaya aku, ta tayain lagi ke mbaknya sama nada marah. Ini testnya sudha bener ta apa ga ada kekeliruan sample. Pokoknya ga terima akau”

Berdasarkan hasil wawancara tersebut diketahui bahwa diawal menerima berita terpapar covid-19 kedua subjek melakukan denial terhadap situasi.

**Tahap Kedua** adalah *anger*. *Anger* adalah keadaan ketika subjek marah karena tidak menerima bahwa telah terpapar Covid-19. Ada dua reaksi yang berbeda antara IN dan NM. IN melampiaskan rasa marahnya kepada para petugas puskesmas yang tidak segera menagani IN dan istrinya, selain itu IN juga marah terhadap keluarganya karena tidak mau menerinya. IN mengungkapkan “pelayanan Covid-19 lelet, sudah tau aku sama istriku uda positif masih disusur nunggu besoknya adala aja alasannya, keluargaku tambah nemen ke malah ga ngebolein aku sama istriku pulang”.

Berbeda dengan IN, NM yang telah mengetahui hasil positif dari puskesmas, NM menolak untuk di karantina di rumah sakit dan meminta

karantina mandiri di rumahnya “aku sempet marah, amrah waktu itu. Kerjaanku banyak *lek* aku di suruh di rumah sakit *ga* kerja aku, *ga* mau aku aku minta isolasi mandiri aja, toh rs belum tentu ada, ngamuk aku waktu itu”

**Tahap Ketiga** adalah *bargaining*. Bargaining adalah keadaan diman subjek sedang menawar dengan keadaan yang terjadi. IN dan istrinya tidak dalam satu tempat karantina yang sama. Hal ini dikarenakan IN mengalami obesitas. Saat mengetahui hal ini IN mencoba bargaining dengan pihak rumah sakit agar IN dan Istrinya bersama. IN mengungkapkan “pas itu aku wes mohon mohon biar aku sama istriku satu tempat, ya apa aku ga bsia liat istriku, trus siapa yang *ngrewat* istriku”

**Tahap Keempat** adalah *depression*. Tahap ini adalah keadaan dimana subjek sudah mengetahui secara sadar bahwa sudah terpapar Covid-19. Subjek mengalami depresi dan megtuk dirinya sendiri. In mengungkapkan bahwa selama berada di tempat isolasi beberapa hari diawal tidak bisa tidur, tidak bersosialisasi, hanya merenung dan meratapi nasibnya. Sama halnya dengan

NM saat awal isolasi NM hanya menagis sepanjang hari dan tidak mau makan.

**Tahap Kelima** adalah *acceptance*. Tahap ini adalah tahap dimana subjek mulai menerima keadaannya. IN mengungkapkan setelah beberapa hari di tempat isolasi, IN mulai berkomunikasi dengan pasien lainnya yang kemudian saling memberi suport agar IN menerima keadaan dan menjalaninya. Sama halnya dengan NM walau beberapa hari diawal NM tidak menerima keadaannya, setelah di suport oleh kedua orang tua dan pasangannya NM mulai bangkit kembali dan menerima keadannya dan lebih fokus untuk kesembuhannya.

## **2. Faktor memunculkan penerimaan diri**

Berdasarkan hasil wawancara dapat di dapati bahwa faktor utama yang menjadikan NM dan IN bisa menerima keadaan adalah dukungan keluarga, spiritual dan pemikiran yang positif.

IN mengungkapkan bahwa ketika keluarga dari pihaknya menolak kehadiran IN dirumah, hal tersebut menjadi hal yang paling membuatnya

tertekan dan depresi “aku tau aku positif dan mereka udah sepuh rentan terkena. tapi kan aku butuh suport dari mereka bukan malah dilihat kayak jijik gitu ... Utng keluarga dari istriku mau nerima aku sama istriku”.

MN juga mengungkapkan “walau aku isolasi dirumah, orangtuaku masih kasih kasih sayang penuh, mereka nyari cara gimana aku bisa makan pas indra penciumanku ilang, kamarku diketok tiap beberapa jam. Itu uda kayak suport system banget yang buat aku mikir aku harus sembuh-harus sembuh orangtuaku masih enrima aku”

IN dan NM juga mengungkapkan selama melaksanakan isolasi IN dan NM lebih merasa dekat dengan Tuhan. IN dan NM menyadari bahwa semua ini merupakan takdir yang diberikan Tuhan kepada mereka. IN mempresepsikan kejadian ini sebagai cara Tuhan untuk mendekatkan diriny ke Tuhan. Sedangkan NM memprespsikan ini sebagai teguran karena seama ini jarang beribadah pada Tuhan.

Pada proses isolasi IN dan NM menerima banyak sugesti positif tentang menriam kejadian ini agar lebih cepat

sembuh. IN mendapat teman sesama pasien dirumah sakit yang sama-sama terpapar Covid-19. Saat di isolasi IN disugesti oleh temannya untuk tetap tenang dan menerima bahwa mereka memang sedang terpapar namun sudah dalam penanganan yang tepat. Sedangkan NM mendapat sugesti yang positif dari pasangannya yang pernah terpapar juga.

#### **4. KESIMPULAN**

Terdapat 5 tahap penyintas covid-19 untuk menerima keadaannya yaitu tahap pertama denial, tahap kedua anger, tahap ketiga bargaining, tahap keempat depression dan tahap kelima adalah

acceptance. Dan faktor yang berperan penting dalam penerimaan diri adalah dukungan sosial dan religiusitas.

Saran dari penelitian ini adalah (1) bagi IN tetap menjalin komunikasi yang baik dengan pihak keluarga yang belum bisa menerima keadaannya bila keluarga masih belum bisa menerima dalam jangka waktu yang lama segera meminta bantuan apda relawan Covid-19 untuk memeberikan edukasi pada keluarga. (2) bagi NM tetap percaya bahwa Tuhan selalumenyayangi hambanya. (3) bagi peneliti selanjutnya proses wawancara bisa lebih diperdalam.

#### **5. DAFTAR PUSTAKA**

- Ardilla, F., & Herdiana, I. (2013). Penerimaan Diri pada Narapidana Wanita. *Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya*, 2(01).
- Arifiana, I. Y. (2016). Penerimaan Diri Pada Individu Indigo. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(03). <https://doi.org/10.30996/persona.v5i03.849>
- Dewi, Ida.A., Herdiyanto, Y. K. (2018). Dinamika penerimaan diri pada remaja broken home di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 434–443. <https://ocs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/40414>
- Maharani, R. (2018). Penerapan falsafah narimo ing pandum dalam Pendekatan Person-Centered untuk mengatasi depresi remaja. *Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 2580–216. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/index>

Wulandari, N. A. T. (2017). *Filosofi Jawa Nrimo Ditinjau Dari Sila Ketuhanan Yang Maha Esa. Jurnal Ilmiah Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 2(2), 132–138.  
<https://doi.org/10.17977/um019v2i22017p132>