

MENGURAI *NRIMO*: STRATEGI COPING BUDAYA JAWA DALAM MENGHADAPI STRES DAN KETIDAKPASTIAN

Oleh:

Maghfira N. Aziza¹, Meysella A. Hanim^{2*}, Niki Novitasari³, dan Kintania S. Hapsari⁴

ABSTRACT

This study explores the role of nrimo in Javanese culture as a stress and uncertainty management strategy in the context of Indigenous psychology. Nrimo is a philosophy of life that teaches the importance of acceptance and adjustment to situations that cannot be changed, which is often seen as a positive surrender to achieve inner calm. This study outlines how the values, meanings and beliefs associated with nrimo help individuals deal with uncertainty, as well as how this practice affects emotional balance and social relationships in Javanese society. In addition, the study discusses how this concept reflects the relationship between humans and nature and God, and how nrimo as an active practice can contribute to harmony and serenity in daily life.

Keywords: *Indigenous Psychology, Javanese Culture, Nrimo*

ABSTRAK

Penelitian ini mengeksplorasi peran konsep nrimo dalam budaya Jawa sebagai strategi pengelolaan stres dan ketidakpastian dalam konteks psikologi indigenous. Nrimo adalah filosofi hidup yang mengajarkan pentingnya penerimaan dan penyesuaian diri terhadap situasi yang tidak dapat diubah, yang seringkali dilihat sebagai penyerahan diri yang positif untuk mencapai ketenangan batin. Studi ini menguraikan bagaimana nilai, arti, dan kepercayaan yang terkait dengan nrimo membantu individu dalam menghadapi ketidakpastian, serta bagaimana praktik ini mempengaruhi keseimbangan emosional dan hubungan sosial dalam masyarakat Jawa. Selain itu, penelitian ini membahas bagaimana konsep ini mencerminkan hubungan antara manusia dengan alam dan Tuhan, dan bagaimana nrimo sebagai praktik aktif dapat berkontribusi pada keharmonisan dan ketenangan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: *Budaya Jawa, Nrimo, Psikologi Indigenous*

¹ Universitas Mercu Buana Yogyakarta (firaazizaa1999@gmail.com)

² Universitas Mercu Buana Yogyakarta (meysellahanim@gmail.com) *corresponding author

³ Universitas Mercu Buana Yogyakarta (niki.novitasari24@gmail.com)

⁴ Universitas Mercu Buana Yogyakarta (kintania66@gmail.com)

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara yang memiliki keberagaman suku, bahasa, budaya dan lain-lain, dimana setiap daerah tentu memiliki kearifan lokal yang berbeda dari daerah lain. Wulandari (2017) menyatakan bahwa kearifan lokal adalah suatu pengetahuan yang di dalamnya terdapat proses regenerasi dalam mempertahankan tata perilaku maupun kepercayaan yang berkaitan dengan makhluk hidup dan tempat dimana berada. Menurut penulis, perwujudan dari kearifan lokal itu sendiri dapat berupa sesuatu yang terlihat seperti artefak, ritual, kebiasaan serta sesuatu yang bersifat semu seperti pemikiran, cara pandang, keyakinan, mitos yang didapat dari pengalaman orang lain, kemudian didemonstrasikan sebagai pengarah dalam suatu masyarakat, dimana dalam menghadapi tantangan dan ketidakpastian kehidupan setiap budaya memiliki pendekatan yang unik yang tercermin dalam filsafat dan praktik kehidupannya.

Salah satu daerah yang sampai saat ini terkenal dengan berbagai filosofi kearifan lokal yang masih dipertahankan yaitu terdapat pada masyarakat Jawa, hal ini dapat dilihat dari berbagai kebiasaan yang dibangun dalam konteks kebudayaan pada masyarakatnya (Wulandari 2017). Di antara suku Jawa di Indonesia, konsep *nrimo* telah lama berakar dalam kehidupan sehari-hari sebagai strategi *coping* yang menanamkan penerimaan dan kesabaran. Menurut Magnis-Suseno (1988), *nrimo* adalah filosofi Jawa yang mengajarkan pentingnya menerima dan menyesuaikan diri dengan situasi yang tidak dapat diubah, sering kali dilihat sebagai

penyerahan diri yang positif untuk mencapai ketenangan batin, pendekatan ini tidak hanya mencerminkan penerimaan pasif tetapi juga penekanan pada kemampuan adaptasi dan keseimbangan emosional.

Menurut sudut pandang penulis, *nrimo* merupakan konsep yang kaya dan kompleks, dapat dipahami dari berbagai sudut pandang pribadi. Hal ini menjadikan *nrimo* sebagai topik yang menarik untuk dibahas dan dieksplorasi secara mendalam. Konsep *nrimo* adalah filosofi hidup yang berakar kuat dalam kebudayaan Jawa, menjadi identitas dan warisan budaya yang diturunkan dari generasi ke generasi. *Nrimo* merupakan aspek spiritual dan eksistensial yang *Nrimo* berakar pada ajaran "Sangkan paraning Dumadi" yang berbicara tentang asal-usul dan tujuan kehidupan manusia, mencerminkan hubungan antara manusia dengan Tuhan dan alam semesta *Nrimo* dapat dipahami dari berbagai sudut pandang, antara lain sebagai sikap penerimaan, kebijaksanaan hidup, keberserahan diri, dan resiliensi emosional. Dalam konteks masyarakat Jawa, *nrimo* mencerminkan keyakinan bahwa kehidupan adalah milik Tuhan Yang Maha Esa, termasuk segala takdir di dalamnya. Sikap ini mendorong terciptanya harmoni dalam kehidupan bermasyarakat, meminimalisir konflik, dan menunjukkan penghormatan terhadap hierarki sosial serta otoritas. Lebih lanjut, *nrimo* sejalan dengan nilai-nilai budaya Jawa yang mengutamakan kesederhanaan, kerendahan hati, dan pengendalian diri. Dengan mengadopsi sikap *nrimo*, individu dapat mengurangi stres, meningkatkan kestabilan emosional, dan mengembangkan kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan tanpa

kehilangan keseimbangan batin. Oleh karena itu, *nrimo* tidak hanya menjadi identitas budaya, tetapi juga merupakan strategi psikologis yang efektif dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Dalam perspektif psikologi *indigenous*, *nrimo* dipandang sebagai mekanisme adaptif yang berperan dalam pengelolaan stres dan ketidakpastian. Penelitian Koentjaraningrat (1995) mengindikasikan bahwa *nrimo* berkontribusi pada peningkatan resiliensi mental dengan memitigasi respons negatif terhadap tekanan dan ambiguitas. Melalui internalisasi *nrimo*, individu mengembangkan kapasitas untuk menerima realitas tanpa eskalasi frustrasi atau kekecewaan, memungkinkan mereka untuk menghadapi adversitas dengan ketenangan dan kontrol diri yang lebih baik. Pemilihan judul "Peran *Nrimo* dalam Mengelola Stres dan Ketidakpastian: Perspektif Psikologi *Indigenous* Suku Jawa" didasarkan pada relevansi signifikan dengan kearifan lokal Jawa, khususnya konsep *nrimo*. Artikel ini menawarkan wawasan bagi pembaca yang tertarik pada interseksi nilai budaya dengan manajemen stres. Dengan mengadopsi pendekatan psikologi *indigenous*, studi ini memberikan kontribusi penting dalam memahami dinamika psikologis dari perspektif budaya lokal, mendorong diversifikasi dan inklusivitas dalam disiplin psikologi. Fokus pada manajemen stres dan ketidakpastian menjadikan artikel ini relevan dengan isu-isu kontemporer. Eksplorasi konsep *nrimo* yang khas Jawa menarik minat pembaca yang fokus pada studi budaya dan aplikasi nilai-nilai lokal dalam konteks psikologis. Judul ini juga mengimplikasikan potensi aplikasi praktis dalam kehidupan sehari-hari, menawarkan

strategi konkret untuk mengelola stres. Dengan menghubungkan psikologi dan budaya Jawa, artikel ini menyajikan konteks yang spesifik dan mendalam, menarik bagi kalangan akademisi, praktisi, dan masyarakat umum yang memiliki afiliasi dengan budaya Jawa. Lebih lanjut, pendekatan ini membuka peluang untuk dialog dan kolaborasi interdisipliner, melibatkan bidang-bidang seperti antropologi, sosiologi, dan studi budaya.

Berdasarkan studi penelitian konsep *nrimo* yang dilakukan Kuswaya & Ma'mun (2020) terhadap orang Jawa Muslim menunjukkan bahwa meskipun *nrimo* memiliki dimensi negatif, konsep *nrimo* dapat direkonstruksi menjadi lebih positif, hasil penelitiannya menemukan bahwa *nrimo* dipahami sebagai karakter afektif yang mengatur seseorang untuk tetap tenang dalam menerima kenyataan hidup yang tidak diinginkan. Jadi, karakter *nrimo* adalah kombinasi dari rasionalitas manusia dan kehidupan emosional. *Nrimo* merupakan perpaduan aktif unsur kognitif dan afektif yang dapat menghasilkan optimisme dan kelangsungan hidup. Studi oleh Suryani (2004) telah menunjukkan bahwa penerapan *nrimo* dapat secara signifikan mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kualitas hidup, terutama dalam masyarakat yang sangat menghargai harmoni sosial dan ketenangan pribadi. Penelitian ini memperkuat pandangan bahwa konsep-konsep psikologi *indigenous* seperti *nrimo* dapat memberikan wawasan penting dalam praktek psikologi modern, terutama dalam konteks intervensi kesehatan mental. Dengan demikian, *nrimo* tidak hanya relevan sebagai studi budaya tetapi juga sebagai komponen psikologis yang penting yang mendorong kita untuk menggali lebih dalam bagaimana nilai-nilai

tradisional dapat diintegrasikan ke dalam praktek psikologi kontemporer untuk mengatasi stres dan ketidakpastian.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur untuk mengumpulkan dan menganalisis informasi yang relevan mengenai *nrimo* pada masyarakat Jawa. Metode ini dipilih karena kemampuan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif tentang berbagai perspektif yang ada dalam literatur yang ada, serta untuk mengidentifikasi kesenjangan pengetahuan yang mungkin ada. Proses studi literatur dimulai dengan penelusuran sistematis terhadap artikel jurnal, buku, dan publikasi lain yang relevan, menggunakan basis data akademik seperti buku, Google Scholar, JSTOR. Kriteria inklusi yang digunakan mencakup publikasi yang diterbitkan dalam rentang tahun yang relevan dan menyentuh aspek-aspek kunci dari topik yang diteliti. Selanjutnya, melakukan analisis kualitatif terhadap konten untuk mengidentifikasi tema utama, pola, dan tren yang muncul. Pendekatan ini memungkinkan kami untuk menyintesis informasi dari berbagai sumber dan menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam tentang *nrimo*, serta memberikan rekomendasi yang berbasis bukti untuk penelitian lebih lanjut.

HASIL DAN DISKUSI

Nrimo dalam (Nilai, Makna dan Kepercayaan)

Konsep *nrimo* dipandang sebagai filosofi yang berakar dalam budaya Jawa, menawarkan sejumlah nilai penting yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Nilai utama yang terkandung

dalam *nrimo* adalah kedamaian batin, yang dicapai melalui penerimaan keadaan tanpa resistensi. Pendekatan ini berpotensi mengurangi tekanan mental dan emosional, sehingga memungkinkan individu untuk hidup dalam keadaan yang lebih harmonis. Lebih lanjut, *nrimo* mengajarkan kebijaksanaan dalam menghadapi realitas kehidupan, mendorong individu untuk memfokuskan energi pada aspek-aspek yang dapat dikendalikan, sambil melepaskan hal-hal di luar jangkauan pengaruh mereka. Adopsi sikap *nrimo* juga berkontribusi pada peningkatan resiliensi emosional, memungkinkan individu untuk lebih tangguh dan adaptif terhadap perubahan. Selain itu, *nrimo* mencerminkan nilai kerendahan hati, membantu kultivasi rasa syukur dan apresiasi terhadap apa yang dimiliki.

Nrimo juga mengandung elemen kepercayaan dan kepasrahan kepada kekuatan yang lebih besar, baik itu dipahami sebagai Tuhan, alam semesta, atau takdir. Keyakinan ini dapat mengurangi kecemasan terhadap masa depan dan memberikan rasa ketenangan serta keyakinan bahwa setiap peristiwa memiliki tujuan yang lebih besar. Implementasi *nrimo* dapat membantu mencapai keseimbangan hidup dengan mengurangi keterikatan pada hasil atau ekspektasi tertentu, memungkinkan individu untuk lebih menghargai proses dan perjalanan hidup itu sendiri. Integrasi nilai-nilai *nrimo* ke dalam kehidupan sehari-hari berpotensi menghasilkan eksistensi yang lebih damai, bijaksana, dan seimbang. Hal ini memungkinkan individu untuk menghadapi berbagai tantangan dan perubahan tak terduga dengan ketangguhan yang lebih besar, sambil tetap mempertahankan keseimbangan emosional

dan kesejahteraan psikologis.

Sejalan dengan hal tersebut, *nrimo* adalah sebuah konsep yang sangat terpatrit dalam budaya Jawa, diperlakukan tidak hanya sebagai sebuah nilai tetapi juga sebagai mekanisme psikologis penting dalam mengelola stres dan ketidakpastian. Dalam psikologi indigenus, *nrimo* melambangkan penerimaan tanpa resistensi terhadap situasi yang tidak dapat diubah, sebuah pendekatan yang diakui memiliki dampak positif pada keseimbangan mental dan emosional individu (Prabowo, 2017). De Jong dalam (Triaseptiana & Herdiana, 2013) mengutip dari kitab "Sasangka Djati" konsep *nrimo* merujuk pada suatu kondisi atau titik dimana individu mampu melampaui perasaan negatif dan mencapai keadaan positif yang disimbolkan dengan kata "ketenangan". Ketenangan yang dimaksud dalam konsep *nrimo* ini adalah kemampuan seseorang untuk menerima segala sesuatu yang akan terjadi dalam hidupnya (Triaseptiana dan Herdiana, 2013).

Nrimo merupakan konsep yang jauh lebih dalam dari sekedar sikap menerima secara pasif tetapi mencerminkan suatu pemahaman mendalam tentang posisi manusia dalam tatanan alam semesta yang lebih besar. Menurut Handayani (2019) makna *nrimo* lebih dari sekedar penerimaan pasif, ini adalah tentang pengakuan akan keharmonisan dengan realitas yang lebih besar dan kesadaran akan keterbatasan manusia dalam mengontrol kehidupan. Konsep ini mengakui keterbatasan kontrol manusia atas kehidupan, sambil mendorong individu untuk mengembangkan kesadaran diri dan kemampuan introspeksi. *Nrimo* juga sebagai praktik aktif yang melibatkan

pengendalian diri dan pengorbanan. Melalui penerapan *nrimo*, seseorang diajak untuk merefleksikan hidupnya dan menyelaraskan diri dengan realitas yang ada. Proses ini tidak hanya membawa ketenangan batin, tetapi juga berkontribusi pada terciptanya keharmonisan dalam kehidupan sehari-hari. Konsep ini mengundang individu untuk merenung dan mempraktikkan pengendalian diri serta pengorbanan yang mendalam, yang pada gilirannya berkontribusi pada keharmonisan dan ketenangan dalam kehidupan sehari-hari. Di antara masyarakat Jawa, *nrimo* juga merupakan bagian dari kerangka kepercayaan yang lebih luas yang menyatu dengan alam semesta, dimana ketidakpastian dan kesulitan diterima sebagai bagian integral dari kehidupan. Psikologi indigenus menghargai pendekatan ini karena mendukung pengembangan kesehatan mental dan kesejahteraan holistik yang penting bagi keberlanjutan hidup yang sehat (Sujarweni, 2021). Adopsi nilai-nilai *nrimo* dalam praktik psikologi modern bisa memberikan perspektif baru dalam pengelolaan stres dan ketidakpastian, mendukung individu tidak hanya untuk bertahan tapi juga untuk menemukan makna dan tujuan dalam pengalaman mereka. Pendekatan ini membuka peluang bagi psikologi untuk memasukkan dimensi budaya dan spiritualitas dalam pengembangan intervensi yang efektif.

Kepercayaan *nrimo* terletak pada keyakinan bahwa segala peristiwa dalam hidup memiliki makna yang lebih besar dari pemahaman kita. Ajaran *nrimo* mendorong kita untuk percaya pada adanya kekuatan yang lebih tinggi yang mengatur perjalanan hidup. Dengan menerima hal ini, kita dapat mengurangi keinginan untuk selalu

mengontrol dan menghilangkan kekhawatiran berlebihan, serta menerima kenyataan bahwa ada hal-hal di luar kendali dan prediksi kita. Kepercayaan pada *nrimo* juga berarti yakin bahwa setiap pengalaman, baik yang menyenangkan maupun yang sulit, membawa pelajaran penting bagi pertumbuhan diri. Hal ini membantu mengurangi rasa cemas dan takut akan masa depan, karena kita percaya bahwa semua kejadian adalah bagian dari rencana besar yang akan membawa kita pada pemahaman yang lebih dalam. Selain itu, keyakinan ini memberi kita ketenangan dan kekuatan dalam menghadapi masalah hidup, karena kita yakin bahwa pada akhirnya semua akan berjalan dengan baik. Dengan demikian, kepercayaan pada *nrimo* menumbuhkan rasa syukur, ketenangan, dan keseimbangan dalam hidup sehari-hari, sehingga kita menjadi lebih bijak dan tangguh dalam menghadapi berbagai perubahan dan ketidakpastian.

Dalam budaya Jawa, *Nrimo* dianggap sebagai suatu kebajikan yang tidak hanya mencerminkan penerimaan, tetapi juga ketabahan dan kebijaksanaan dalam menghadapi hidup, hal ini tidak semata-mata pasif, melainkan aktif memilih untuk mempertahankan keseimbangan batin dalam menghadapi tekanan eksternal (Geertz, 1960). Filosofi *nrimo* menurut Kuswaya & Ma'mun (2020), dapat ditelusuri dari perjalanan budaya kerajaan Jawa di Nusantara. Untuk memahami bagaimana filosofi *nrimo* terbentuk, perlu ditinjau pengaruh sejarah, mulai dari masa kebudayaan Hindu dan Buddha dengan berdirinya berbagai kerajaan hingga masa penjajahan yang menguasai pulau Jawa. Pengaruh ini berdampak pada hubungan antar pribadi dalam masyarakat Jawa

dengan pihak luar, dan memainkan peran signifikan dalam membentuk karakter masyarakat Jawa. Keberadaan kerajaan-kerajaan di pulau Jawa seperti Mataram, Singosari, Majapahit, Demak, Keraton Surakarta dan Yogyakarta, berkontribusi pada perkembangan masyarakat Jawa. Salah satu contohnya adalah budaya kerajaan yang diadopsi dalam kehidupan sehari-hari orang Jawa, termasuk semangat pengabdian yang mendarah daging hingga membentuk jiwa kehambaan sebagai abdi raja atau penguasa. Orang Jawa memegang teguh prinsip untuk selalu tunduk dan patuh terhadap perintah raja, mirip dengan kewajiban mengabdikan pada negara. Krismawati (2013) menemukan bahwa abdi dalem kaputren, para prajurit, serta guide Keraton Yogyakarta, umumnya adalah pengabdian setia kerajaan sejak kecil. Meskipun tunjangan hidup mereka minim, menjadi abdi dalem dianggap sebagai kebanggaan tersendiri. Pandangan ini menjadi salah satu alasan mengapa orang Jawa cenderung menerima segala bentuk perlakuan orang lain, yang bisa dianggap positif sebagai bentuk penghormatan dan ketaatan pada atasan.

Selain faktor budaya kerajaan, jejak-jejak kolonialisme juga membentuk konsep *nrimo*. Penjajahan yang berlangsung lama di Indonesia, khususnya di Jawa, sangat mempengaruhi berkembangnya falsafah hidup *nrimo*. Selama lebih dari tiga abad penjajahan di Jawa, sejak pusat perdagangan VOC dipindahkan dari Ambon ke Batavia pada tahun 1610 hingga berakhir setelah Jepang menyerah pada sekutu pada tahun 1945, masyarakat Jawa mengalami mentalitas budak. Sistem kerja rodi pada masa penjajahan Belanda dan romusha pada era pemerintahan Jepang yang memaksa orang Jawa untuk tunduk

dan patuh terhadap perintah penjajah. Praktik- berlangsung selama beberapa abad dan telah mengkristal dalam karakter orang Jawa. Proses internalisasi praktik kehidupan sehari-hari ini secara perlahan mengakar dan berkembang dalam setiap pribadi masyarakat Jawa (Kuswaya & Ma'mun, 2020)

Faktor lain yang berperan penting dalam mendorong perkembangan kepribadian dan melahirkan perilaku budaya baru yang khas adalah faktor psikologis. Masyarakat Jawa dikenal sebagai suku bangsa yang halus dan sangat sopan, dengan sikap sungkan (tidak enak hati, enggan, hormat). Orang Jawa meyakini bahwa menjaga keharmonisan antar manusia memerlukan penghormatan terhadap orang lain untuk mempertahankan nilai-nilai. Pandangan ini membuat orang Jawa cenderung mudah menerima segala bentuk kepercayaan dan budaya dari luar, sehingga mereka lebih akomodatif terhadap keragaman. Sikap *nrimo* dipilih oleh orang Jawa untuk menjaga keharmonisan sosial dan personal, menghindari konflik, dan dihargai sebagai cara untuk memelihara kesejahteraan psikologis dan sosial.

Nrimo dalam (Keluarga, Sosial, Lingkungan dan Budaya)

Pada konteks keluarga, *nrimo* berfungsi sebagai landasan penting dalam menciptakan lingkungan yang harmonis dan penuh empati. Hal ini menekankan penerimaan dan penghargaan terhadap setiap anggota keluarga tanpa menuntut kesempurnaan, mendorong pemahaman akan peran dan tanggung jawab masing-masing, serta penerimaan terhadap dinamika keluarga yang kompleks. Sikap *nrimo* memfasilitasi pendekatan

konstruktif dalam menghadapi konflik, mendorong pencarian solusi bersama, dan menanamkan keyakinan bahwa kesulitan adalah bagian dari proses penguatan ikatan keluarga. Penerapannya berpotensi meningkatkan kemampuan mengatasi perbedaan, menjaga keharmonisan rumah tangga, dan membentuk generasi dengan sikap penerimaan serta rasa syukur yang kuat. Dengan demikian, *nrimo* tidak hanya menjadi mekanisme penerimaan keadaan, tetapi juga pendorong utama dalam membentuk hubungan keluarga yang saling mendukung, menghargai, dan penuh kasih sayang. Sejalan dengan itu pada keluarga Jawa, *nrimo* dijadikan sebagai alat untuk menjaga harmoni dan ketahanan keluarga. Nilai ini mengajarkan anggota keluarga untuk menerima dan beradaptasi dengan berbagai situasi, termasuk konflik internal atau eksternal, dengan cara yang harmonis (Hartono, 2012). *Nrimo* membantu keluarga dalam mengatasi stres dengan mengurangi reaksi negatif terhadap tekanan dan meningkatkan kemampuan untuk menerima keadaan yang tidak dapat diubah. Dalam keluarga Jawa, *nrimo* dianggap sebagai prinsip yang mendukung kesabaran dan penerimaan dalam menghadapi tantangan kehidupan keluarga. Konsep ini mengajarkan anggota keluarga untuk menghadapi kesulitan dengan ketenangan, menciptakan suasana harmonis di rumah. Menurut Setiadi (2018), keluarga yang menerapkan *Nrimo* cenderung memiliki hubungan yang lebih kuat dan stabil, karena anggota keluarga belajar untuk menerima satu sama lain dan situasi mereka dengan penuh rasa hormat dan pengertian.

Selanjutnya, dalam kehidupan sosial, menurut penulis *nrimo* adalah bentuk sikap menerima dan menghargai keragaman serta perbedaan antar individu dan kelompok.

Konsep ini mendorong penerimaan orang lain apa adanya, tanpa menghakimi atau berusaha mengubah mereka, sehingga menciptakan masyarakat yang inklusif dan toleran. Nrimo melibatkan pemahaman akan keunikan latar belakang, pengalaman, dan pandangan hidup setiap orang, yang memperkaya khasanah budaya dan sosial. Sikap ini memfasilitasi hubungan yang harmonis, mengurangi konflik, dan meningkatkan komunikasi. Dalam menghadapi situasi yang tidak terkendali atau perubahan, nrimo mengajarkan adaptasi positif dan ketenangan dalam menghadapi perbedaan pendapat. Dengan mempraktikkan nrimo, masyarakat dapat mengembangkan kesabaran, pengertian, dan empati yang lebih besar, yang pada gilirannya memperkuat kesatuan sosial dan membawa kedamaian serta kesejahteraan bagi komunitas. Secara sosial, nrimo berfungsi sebagai mekanisme pengendalian sosial yang mendorong individu untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan komunitas dengan sikap yang positif dan tanpa ekspektasi berlebihan (Suryani, 2004). Konsep ini mendukung pemeliharaan kohesi sosial dengan mendorong sikap toleransi dan pengertian di antara anggota masyarakat, yang penting untuk mengelola ketidakpastian sosial dan stres kolektif. Nrimo membantu masyarakat Jawa dalam mengelola hubungan interpersonal. Konsep ini mengarahkan individu untuk menerima perbedaan dan menghindari konflik dengan orang lain. Wisnu (2020) mencatat bahwa dalam masyarakat Jawa, nrimo dipraktikkan sebagai cara untuk menjaga keseimbangan sosial dan mempromosikan perdamaian dalam komunitas, memungkinkan orang untuk hidup bersama secara harmonis meskipun ada perbedaan.

Nrimo dalam konteks lingkungan mencerminkan sikap penerimaan dan penghargaan terhadap alam serta dinamikanya. Konsep ini mengajarkan bahwa manusia adalah bagian dari alam, bukan penguasanya. Nrimo mendorong penerimaan terhadap perubahan alam sebagai bagian dari siklus kehidupan alami, mengajak hidup selaras dengan alam dan menjaga keseimbangan ekosistem. Sikap ini menekankan pengelolaan sumber daya alam secara bijaksana, mendukung praktik ramah lingkungan, dan menerima bahwa upaya pelestarian memerlukan kerja keras dan waktu. Nrimo juga mengajarkan penerimaan terhadap hal-hal di luar kendali manusia, seperti perubahan iklim global, sambil tetap berkomitmen pada upaya mitigasi dan adaptasi. Konsep ini membangun kesadaran bahwa menjaga alam adalah tanggung jawab bersama, mendorong kolaborasi dalam pelestarian lingkungan, dan mengajarkan hidup dengan rasa syukur serta menghargai keindahan alam demi kebaikan semua makhluk hidup.

Sejalan dengan hal tersebut, menurut Setyowati (2016), sikap nrimo dalam masyarakat Jawa mencerminkan kesadaran akan harmoni antara manusia dan alam, di mana manusia memahami batasan mereka dan menghormati keseimbangan ekosistem. Sikap ini mendorong perilaku yang ramah lingkungan, seperti penggunaan sumber daya alam secara bijaksana dan praktik pelestarian yang berkelanjutan. Penelitian ini juga menekankan bahwa nrimo mencakup penerimaan terhadap fenomena alam yang tidak dapat dikendalikan, seperti bencana alam, sebagai bagian dari siklus kehidupan yang harus dihormati dan dihadapi dengan tenang dan bijaksana. Dengan menerima kenyataan tersebut, masyarakat cenderung lebih tangguh dan

adaptif terhadap perubahan lingkungan, serta lebih terdorong untuk terlibat dalam upaya mitigasi dan adaptasi perubahan iklim (Setyowati, 2016). Sikap *nrimo* ini menciptakan kesadaran kolektif akan pentingnya menjaga keseimbangan alam dan mendorong kolaborasi dalam upaya pelestarian lingkungan, yang pada akhirnya berkontribusi pada keberlanjutan ekosistem secara keseluruhan.

Nrimo dalam konteks budaya merupakan sikap penerimaan dan penghormatan mendalam terhadap keragaman budaya serta warisan tradisional yang ada dalam masyarakat. Konsep ini mengajarkan kita untuk menerima dan menghargai berbagai kebudayaan, adat istiadat, dan tradisi tanpa berusaha mengubah atau menghakimi berdasarkan standar pribadi atau kelompok tertentu. Hal ini menciptakan suasana di mana setiap budaya dapat berkembang dan hidup berdampingan secara harmonis, memperkaya nilai sosial dengan beragam warna dan perspektif. *Nrimo* mendorong pengakuan terhadap nilai unik dan kebijaksanaan setiap budaya, seperti *gotong royong* dalam budaya Indonesia atau filosofi Zen dalam budaya Jepang, serta menerima perubahan budaya yang terjadi secara alami seiring waktu. Sikap ini juga melibatkan perayaan keberagaman sebagai kekayaan yang harus dijaga dan diwariskan, mendorong pelestarian aktif warisan budaya sambil tetap terbuka terhadap inovasi dan evolusi. Dengan menerapkan *nrimo*, kita membangun masyarakat yang inklusif dan toleran, memperkuat pemahaman lintas budaya, serta berkontribusi pada pengembangan dan pelestarian warisan budaya yang kaya dan beragam, menciptakan jalinan sosial yang harmonis dan penuh penghargaan.

Dalam konteks budaya, *nrimo* menanamkan nilai-nilai seperti kebijaksanaan, kelembutan, dan kekuatan dalam menghadapi kehidupan. Ini adalah bagian integral dari pendidikan moral dan spiritual di Jawa. Sujarweni (2021) menekankan bahwa *nrimo* merupakan alat penting dalam budaya Jawa untuk mengajarkan generasi muda cara mengatasi tekanan kehidupan dengan mengembangkan kekuatan batin dan ketabahan. Terakhir, dalam konteks lingkungan, *nrimo* memandu masyarakat Jawa untuk hidup seimbang dengan alam. Menerima keterbatasan sumber daya alam dan beradaptasi dengan perubahan lingkungan adalah aplikasi praktis dari *nrimo*, seperti yang dijelaskan oleh Raharjo (2019). Masyarakat Jawa menggunakan *nrimo* untuk menumbuhkan sikap hormat dan bersyukur atas apa yang disediakan oleh alam, mempromosikan keberlanjutan dan konservasi. Budaya dan lingkungan di Jawa sangat dipengaruhi oleh *nrimo*, yang mencerminkan sebuah filosofi hidup yang mendalam dalam menghadapi berbagai perubahan dan tantangan lingkungan (Magnis-Suseno, 1988). *Nrimo* mengajarkan masyarakat untuk beradaptasi dengan perubahan alam dengan cara yang lebih sustainable dan ekologis, mengakui keterbatasan manusia dan kekuatan alam yang lebih besar.

Dampak *Nrimo* dalam Masyarakat Jawa

Konsep *Nrimo* dalam masyarakat Jawa memiliki peran signifikan sebagai nilai budaya yang mendukung penerimaan nasib atau keadaan tanpa perlawanan, seringkali menekankan pentingnya ketenangan dan ketabahan dalam menghadapi kehidupan. Dari sisi positif,

nilai ini meningkatkan ketahanan psikologis individu, membantu mereka menghadapi kesulitan dengan sikap lebih tenang dan tabah, sebagaimana dijelaskan oleh Magnis-Suseno (1981) yang mengaitkan hal ini dengan penurunan stres dan kecemasan yang muncul dari situasi tak terduga. Selain itu, Koentjaraningrat (1994) menunjukkan bahwa Nrimo berkontribusi pada harmoni sosial, mendorong kerukunan dengan mengurangi konflik antar individu melalui sikap menerima dan menyesuaikan diri dengan situasi yang ada.

Namun, dari sisi negatif, konsep ini juga bisa menghambat inisiatif untuk perubahan, seperti yang diungkapkan oleh Mulder (1990). Sikap pasrah dapat membatasi motivasi individu untuk memperbaiki situasi atau menemukan solusi atas masalah yang dihadapi, yang pada gilirannya dapat membatasi kemajuan pribadi dan sosial. Lebih lanjut, Hefner (1998) mengkritik pengaruh Nrimo dalam konteks sosial yang lebih luas, mengungkapkan bahwa hal ini dapat memperburuk ketidakadilan dengan membuat orang lebih cenderung menerima tanpa kritis terhadap ketidakadilan dan penyalahgunaan kekuasaan. Dengan demikian, konsep Nrimo memiliki dua sisi yang berbeda, memberikan dampak yang bervariasi tergantung pada konteks dan cara penerapannya dalam masyarakat Jawa.

Peran Nrimo dalam Mengelola Stres dan Ketidakpastian

Nrimo berperan penting dalam mengelola stres dan ketidakpastian dengan menawarkan pendekatan untuk menemukan kedamaian di tengah situasi yang tidak menentu. Konsep ini

mendorong penerimaan keadaan apa adanya, membantu individu untuk tidak terlalu terikat pada ekspektasi yang mungkin tidak tercapai. Sikap nrimo memungkinkan fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan, mengurangi beban mental dan emosional. Ini memfasilitasi adaptasi terhadap perubahan, mengurangi kecemasan akan masa depan, dan meningkatkan rasa syukur atas kondisi saat ini. Dengan demikian, nrimo membantu individu mengelola stres dan ketidakpastian secara lebih bijaksana, memungkinkan kehidupan yang lebih tenang dan seimbang. Nrimo mengajarkan individu untuk melepaskan keinginan kuat akan hasil tertentu dan menerima bahwa tidak semua aspek kehidupan dapat dikontrol atau diprediksi. Nrimo merupakan sikap menerima sepenuhnya segala peristiwa yang telah terjadi di masa lalu, kondisi saat ini, serta segala kemungkinan yang dapat terjadi di masa depan (Koentjaraningrat, 1990). Hal ini selaras dengan upaya mengurangi rasa kecewa jika harapan tidak sesuai dengan realita yang terjadi di kemudian hari (Rakhmawati, 2022). Dengan menerima segala keadaan tanpa penolakan atau penyesalan yang berlebihan, seseorang dapat menghindari rasa frustrasi ketika ekspektasi tidak terpenuhi. Dalam konteks psikologis, hal ini bisa sangat membantu dalam mengurangi stres. Mengakui dan menerima keterbatasan kita berarti mengurangi tekanan untuk mencapai kesempurnaan atau untuk selalu menang, hal ini membawa ketenangan batin karena individu tidak lagi terbebani oleh beratnya harapan yang tidak realistis atau ketakutan akan kegagalan. Ketidakpastian adalah bagian tak terhindarkan dari kehidupan. Dalam menghadapi ketidakpastian, nrimo mengajarkan untuk tetap tenang dan mengambil langkah satu demi satu, filosofi

ini menyarankan bahwa seseorang harus fokus pada proses dan usaha, bukan hanya pada hasil.

Dengan demikian, ketika hasil tidak sesuai dengan harapan, individu yang mempraktikkan *nrimo* tidak akan merasa hancur, karena mereka telah belajar untuk menerima hasil apa pun dengan kebersyukuran. Studi telah menunjukkan bahwa kemampuan untuk menerima situasi tanpa penghakiman dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dalam psikologi positif, konsep yang serupa dengan *nrimo* telah dikenal untuk membantu orang mengembangkan ketahanan terhadap stres dan rasa tidak aman dalam hidup mereka. Sebagai bagian dari psikologi indigenous, *nrimo* menawarkan kerangka kerja yang kaya untuk memahami bagaimana nilai-nilai budaya dan pandangan dunia berpengaruh terhadap cara orang mengelola emosi dan stres (Suryani, 2004). Dalam praktik sehari-hari, *nrimo* dapat dilihat dalam cara orang Jawa menangani konflik dan tantangan. Alih-alih bereaksi dengan kemarahan atau frustrasi, seseorang yang mengamalkan *nrimo* akan mencari solusi yang menenangkan dan membangun kesepakatan, pendekatan ini mengurangi ketegangan dalam interaksi sosial dan meningkatkan harmoni dalam kelompok.

Nrimo dalam Sudut Pandang Psikologi

Dalam psikologi, konsep *nrimo* yang dalam bahasa Indonesia sering berarti penerimaan atau menyerah, bisa dihubungkan dengan teori penerimaan dalam berbagai konteks perilaku dan kesehatan mental. Dari sudut pandang psikologis, penerimaan sering kali dikaitkan dengan teknik-teknik yang

digunakan dalam terapi penerimaan dan komitmen (*Acceptance and Commitment Therapy*, ACT), yang mengajarkan individu untuk menerima dan berdamai dengan pikiran serta perasaan mereka tanpa perlu bereaksi secara destruktif atau menghindarinya (Hayes et al., 1999). Hayes et al. (1999) menjelaskan bahwa ACT bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas psikologis melalui enam proses inti, salah satunya adalah penerimaan. Penerimaan dalam konteks ACT berarti membiarkan pengalaman internal (seperti pikiran dan emosi) terjadi tanpa upaya untuk mengubahnya, menghindarinya, atau tetap mempertahankannya, hal ini berbeda dengan pasrah dalam konteks negatif yang mungkin menyiratkan ketidakberdayaan dimana sebaliknya, penerimaan diarahkan untuk mengurangi perjuangan internal dan memungkinkan individu untuk bergerak maju menuju nilai-nilai yang dijunjung.

Penerapan konsep penerimaan telah terbukti efektif dalam berbagai studi untuk mengatasi masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres pascatrauma. Sebagai contoh, dalam sebuah penelitian oleh Gifford et al. (2004), ditemukan bahwa penerimaan merupakan faktor penting dalam menangani keinginan merokok dan kegiatan merokok itu sendiri di antara para perokok yang ingin berhenti. Penerimaan membantu mereka mengurangi tindakan merokok walaupun keinginan merokok masih ada, menunjukkan pentingnya penerimaan dalam memodifikasi perilaku. Dari sini dapat dilihat bahwa konsep *nrimo* atau penerimaan dalam psikologi bukan berarti menyerah, tetapi lebih kepada strategi adaptif untuk menghadapi kenyataan tanpa penilaian, yang membuka jalan bagi tindakan yang lebih berorientasi pada nilai dan tujuan pribadi.

Tabel Perbedaan Konsep Nrimo dengan Penerimaan (*Acceptance*)

Aspek	<i>Nrimo</i>	<i>Acceptance</i>
Asal	Budaya Jawa	Psikologi Barat (ACT)
Definisi	Penerimaan keadaan dengan lapang dada dan rasa syukur	Penerimaan pikiran dan perasaan tanpa berusaha mengubahnya secara paksa
Fokus Utama	Keseimbangan internal dan harmoni dengan lingkungan	Pengembangan diri dan kesejahteraan pribadi
Landasan Filosofis	Kebijaksanaan sosial dan spiritualitas Jawa	Teori psikologi behavioral dan kognitif
Tujuan	Mencapai ketenangan batin dan harmoni sosial	Meningkatkan fleksibilitas psikologis dan adaptasi
Pendekatan	Integrasi spiritualitas dan filsafat dalam praktik sehari-hari	Alat terapeutik dalam konteks terapi psikologi
Konteks Aplikasi	Kehidupan sehari-hari dan hubungan sosial	Sesi terapi dan pengembangan diri
Penekanan pada Spiritualitas	Tinggi	Rendah (lebih sekuler)
Hubungan dengan Lingkungan	Menekankan harmoni dengan alam dan	Fokus pada pengalaman internal individu

	masyarakat	
Peran dalam Mengelola Stres	Melalui penerimaan dan keselarasan dengan takdir	Melalui penerimaan tanpa penghakiman dan perubahan perilaku
Aspek Kultural	Sangat terikat dengan budaya Jawa	Lebih universal, tapi dengan bias Barat
Metode Praktik	Informal, melalui ajaran dan contoh dalam masyarakat	Formal, melalui teknik-teknik terapi terstruktur
Pandangan terhadap Penderitaan	Bagian alami dari kehidupan yang harus diterima	Pengalaman yang dapat diterima untuk mengurangi penderitaan
Orientasi Waktu	Lebih berorientasi pada masa kini	Berorientasi pada masa kini dan masa depan
Peran dalam Terapi	Belum banyak diintegrasikan dalam psikoterapi formal	Komponen utama dalam ACT dan terapi-terapi terkait

Sumber: Data Peneliti

Magnis-Suseno (1988) menafsirkan *nrimo* bukan hanya sebagai sikap pasif menerima keadaan, tetapi sebagai upaya aktif untuk menjaga harmoni dan ketenangan batin. Interpretasi ini menunjukkan bahwa *nrimo* memiliki dimensi yang lebih dalam dan dinamis daripada sekadar penerimaan pasif. Hayes et al. (1999) memandang penerimaan sebagai proses menerima kenyataan hidup sebagai langkah awal untuk melakukan

perubahan dan adaptasi yang efektif. Ini menekankan bahwa penerimaan dalam ACT bukan berarti menyerah, tetapi merupakan strategi aktif untuk menghadapi realitas dan membuat perubahan positif. Kirmayer (2007) tentang psikologi indigenous tentang bagaimana nilai-nilai budaya seperti nrimo mempengaruhi kesehatan mental dan praktik koping dalam komunitas. Interpretasi ini menekankan pentingnya memahami konsep-konsep budaya lokal dalam konteks kesehatan mental dan psikoterapi.

KESIMPULAN

Nrimo merupakan sebuah filosofi hidup yang sangat terpatri dalam kebudayaan masyarakat Jawa. Lebih dari sekadar nilai budaya, nrimo dipandang sebagai mekanisme psikologis penting dalam mengelola stres dan menghadapi ketidakpastian kehidupan. Konsep ini mengajarkan penerimaan penuh terhadap segala peristiwa masa lalu, kondisi saat ini, serta kemungkinan yang akan terjadi di masa depan. Dengan menerima realita tanpa penolakan berlebihan, individu dapat menghindari frustrasi ketika harapan tidak terwujud. Dalam psikologi indigenous, nrimo melambangkan kemampuan untuk melampaui perasaan negatif dan mencapai keadaan positif berupa ketenangan batin. Makna nrimo bukan sekadar penerimaan pasif, tetapi pengakuan akan keharmonisan dengan realitas yang lebih besar serta keterbatasan manusia dalam mengontrol hidup. Praktik ini mengundang pengendalian diri, pengorbanan, serta berkontribusi pada keharmonisan dalam kehidupan sehari-hari. Penerapan nrimo memberikan banyak manfaat psikologis seperti mengurangi tingkat stres,

meningkatkan kualitas hidup, dan mendukung ketahanan mental. Secara sosial, nilai ini membantu menjaga kohesi dan kerukunan dengan mendorong toleransi dan saling pengertian di masyarakat. Dalam keluarga, nrimo mempromosikan hubungan yang lebih kuat dan stabil karena anggota keluarga belajar saling menerima.

Konteks budaya dan lingkungan turut membentuk praktik nrimo. Secara budaya, Nrimo menanamkan kebijaksanaan, kelembutan, dan kekuatan dalam menghadapi hidup sebagai bagian pendidikan moral. Sementara dalam kaitannya dengan alam, nrimo memandu masyarakat untuk hidup selaras dengan lingkungan secara berkelanjutan. Meski berakar pada kearifan lokal Jawa, nrimo memiliki kesamaan dengan konsep penerimaan (*acceptance*) dalam *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). Keduanya menekankan penerimaan realitas sebagai langkah menuju perubahan positif. Memadukan nrimo ke praktik psikologi modern berpotensi melahirkan pendekatan terapeutik yang lebih holistik, mengintegrasikan dimensi budaya, sosial, dan spiritual untuk mengelola stres dan ketidakpastian hidup secara lebih efektif dan menyeluruh. Dari sudut pandang pribadi, penerapan filosofi nrimo tidak hanya memberikan ketenangan batin tetapi juga memperkuat hubungan antar manusia dan antara manusia dengan alam. Ini mengajarkan kita untuk hidup lebih damai, bijaksana, dan harmonis dalam menghadapi segala dinamika kehidupan. Dengan mengadopsi sikap nrimo, kita dapat membangun ketahanan emosional yang kuat, menjalani hidup dengan lebih ringan, dan menciptakan dunia yang lebih toleran serta penuh pengertian.

DAFTAR PUSTAKA

- Geertz, C. (1960). *The religion of Java*. Chicago: University of Chicago Press.
- Gifford, E. V., Kohlenberg, B. S., Hayes, S. C., Antonuccio, D. O., Piasecki, M. M., Rasmussen-Hall, M. L., & Palm, K. M. (2004). Acceptance-based treatment for smoking cessation. *Behavior Therapy*, 35(4), 689-705.
- Handayani, C. (2019). *Understanding nrimo: The javanese philosophy of life*. Jakarta: Rajawali Press.
- Hartono, A. (2012). *Dynamics of javanese family: A sociological perspective*. Jakarta: Universitas Indonesia Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: an experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Kirmayer, L. J. (2007). Toward a medicine of the whole person: Knowledge, practice and experience in psychiatric services. *Journal of Indigenous Studies*, 13(3), 273-295.
- Koentjaraningrat. (1990). *Pengantar ilmu antropologi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Koentjaraningrat. (1995). *Javanese culture*. Oxford: Oxford University Press.
- Krismawati, Yeni. (2013). "Falsafah "Nrimo" dalam budaya jawa ditinjau dari tugas pendidikan kristen berdasarkan perspektif psikologis. *Kurios*, 1(1), 31-42.
- Kuswaya, A., & Ma'mun, S. (2020). Misinterpretation of patience: An analytical study of nerimo concept within Indonesian muslim society. *Indonesian Journal of Islam and Muslim Societies*, 10(1), 153-176.
- Magnis-Suseno, F. (1988). *Javanese ethics and world-view: The Javanese idea of the good life*. Jakarta: Gramedia.
- Prabowo, M. (2017). Psychological resilience and the role of nrimo in Javanese culture. *Asian Journal of Social Sciences*, 15(3), 45-60.
- Rakhmawati, S. M. (2022). Nrimo ing pandum dan etos kerja orang jawa: Tinjauan Sila Ketuhanan Yang Maha Esa. *Jurnal Pancasila*, 3(1), 07-19.
- Setiadi, A. (2021). *Nrimo: Javanese Family Values and Their Impact on Conflict Resolution*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sujarweni, V. (2021). Nrimo in javanese culture: A path to psychological wellbeing. *Journal of eastern psychological practices*, 13(2), 134-150.
- Suryani, L. (2004). *Culture and mental health: A comprehensive textbook*. Melbourne: University of Melbourne Press.
- Triaseptiana, A. N., & Herdiana, I. (2013). Gambaran kesehatan mental narapidana bersuku jawa ditinjau dari konsep nrimo. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2(1), 167-172.
- Wisnu, S. (2020). *Social harmony and nrimo: Javanese approaches to community cohesion*.

Bandung: Padjajaran University Press.

Wulandari, N. A. (2017). Filosofi jawa nrimo ditinjau dari Sila Ketuhanan Yang Maha Esa.
Jurnal Ilmiah Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, 2(2), 132-138