

## Sebuah Review: Pemaknaan Filsafah Jawa Nrimo Ing Pandum Terhadap Depresi Remaja

Chrisanta Kezia Yemima<sup>1</sup>, Agus Basuki<sup>2</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi,  
Universitas Negeri Yogyakarta<sup>1</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi,  
Universitas Negeri Yogyakarta<sup>2</sup>

Email: [chrisantakezia.2022@student.uny.ac.id](mailto:chrisantakezia.2022@student.uny.ac.id)<sup>1</sup>, [agus\\_basuki@uny.ac.id](mailto:agus_basuki@uny.ac.id)<sup>2</sup>

Correspondent Author : Chrisanta Kezia Yemima,

[chrisantakezia.2022@student.uny.ac.id](mailto:chrisantakezia.2022@student.uny.ac.id)

Doi: [10.31316/gcouns.v8i3.5682](https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5682)

### Abstrak

Budaya merupakan bagian yang tidak akan pernah lepas dari kehidupan seseorang pada lingkungan tersebut, budaya memiliki nilai-nilai yang terkandung kebermaknaan didalamnya. Salah satunya adalah filosofi budaya Jawa Nrimo Ing Pandum. Konsep nrimo ing pandum memiliki tiga konstruksi yaitu menerima, sabar dan bersyukur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami adanya hubungan nilai nrimo ing pandum untuk mengatasi depresi pada remaja, pada penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya. Metode pada penelitian ini adalah literature review kepada sembilan kajian artikel sejumlah database google scholar. Harapan dari penelitian ini dapat dikembangkan dan dilestarikan nilai-nilai budaya Jawa dan berperan aktif dalam pengimplementasian nilai-nilai tersebut khususnya pada masyarakat Jawa. Kajian artikel yang telah dikaji memberikan kesimpulan bahwa filosofi Jawa nrimo ing pandum dapat terus dilestarikan dan semakin disebarluaskan kembali agar tidak padam nilai-nilai yang terkandung didalamnya mengenai nilai-nilai kehidupan mengenai arti kebahagiaan dan penerimaan terhadap diri seorang individu khususnya bagi seorang remaja dalam menyikapi segala permasalahan.

**Kata Kunci:** nrimo ing pandum, depresi, remaja

### Abstrack

*Culture is a part that will never be separated from a person's life in that environment, culture has values that contain meaning in it. One of them is the Javanese cultural philosophy of Nrimo Ing Pandum. The concept of nrimo ing pandum has three constructs, namely acceptance, patience and gratitude. The aim of this research is to understand the relationship between the value of nrimo ing pandum to overcome depression in adolescents, in research that has been conducted previously. The method in this research is a literature review of nine study articles from a number of Google Scholar databases. It is hoped that this research can develop and preserve Javanese cultural values and play an active role in implementing these values, especially in Javanese society. The study of the articles that have been studied provides the conclusion that the Javanese philosophy of nrimo ing pandum can continue to be preserved and increasingly disseminated so that the values contained therein do not become extinguished regarding the values of life regarding the meaning of happiness and acceptance of an individual, especially for a teenager in dealing with everything problem.*

**Keywords:** nrimo ing pandum, depression, teenagers

### Info Artikel

Diterima Desember 2023, disetujui Juni 2024, diterbitkan Agustus 2024



## PENDAHULUAN

Indonesia saat ini dihadapkan pada era globalisasi yang terus berkembang, era dari 4.0 menuju 5.0 ini memberi dampak besar tidak hanya secara teknologi, namun memberi kemajuan perkembangan manusia berupa dampak positif dan dampak negatif yang muncul karena adanya perubahan yang terjadi dengan cepat pada kehidupan manusia (Egede & Ellis, 2010). Perubahan dunia yang terjadi dengan sangat cepat ini, menimbulkan berbagai gejala sebagai bentuk akibat ketidaksiapan seseorang dalam menghadapi gangguan yang ditimbulkan karena adanya perubahan zaman yang sangat pesat (Mandasari & Tobing, 2020). Dengan adanya kemajuan teknologi yang pesat ini, ada baiknya dapat membantu dan mempermudah seseorang dalam mengembangkan potensi dan kebutuhan yang ingin dicapai, namun pada kenyataannya tidak sedikit dari sebagian orang mengalami dampak negative yang mengganggu perkembangan potensi individu berupa rasa kecemasan yang berlebihan hingga depresi akibat penggunaan teknologi yang tidak dapat dimanfaatkan dengan baik (Aini & Apriana, 2019). Konsep ini muncul sebagai tanggapan terhadap ketidakpastian hidup. Budaya Jawa menekankan bahwa hidup penuh dengan ketidakpastian, dan menerima takdir dengan lapang hati adalah sikap yang bijaksana.

*World health organization* (WHO) menjelaskan bahwa depresi merupakan penyakit yang setiap tahunnya mengalami kenaikan dan diperkirakan menempati urutan ke dua sebagai penyakit yang rentan dialami oleh seseorang. Pada tahun 2016 WHO menunjukan individu dengan rentan usia 15 tahun ke atas rentan mengalami depresi, seperti gangguan kecemasan berlebihan sebagai gejala dari penyakit depresi (WHO, 2016). Penelitian yang dilakukan Leatemia (2021) menyatakan bahwa terdapat 43 responden yang mengalami kecanduan game online, memiliki kegelisahan emosional berlebihan yang diakibatkan karena system pembelajaran dan lingkungan individu yang tidak terkontrol. Widyayanti et al (2022) menyatakan bahwa remaja dengan penggunaan media sosial sebagai media untuk membanding-bandingkan kehidupan nyata kepada teman-teman dan sering kali diperlihatkan dengan berlebihan sehingga menimbulkan kecemburuan yang berujung pada perudungan di media sosial, dan berdampak pada perkembangan individu sehingga mudah mengalami depresi.

Hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa remaja merupakan golongan individu yang rentan mengalami depresi, yang berasal dari penggunaan teknologi yang digunakan secara tidak semestinya. Diananda (2019) menyatakan bahwa remaja memiliki perkembangan secara biologis, fisiologis dan psikologis, namun dampak dari bagian ini tidak terjadi pada proses yang jelas dan masih membutuhkan penjelasan secara nyata. Sebagai usaha untuk meminimalisir kekecewaan yang muncul jika tidak sesuai dengan realita yang diharapkan, sikap *nrimo* menjadi hal utama yang dapat menjadi dasar kuat bagi seorang individu dengan latar belakang budaya jawa (Saputri & Mutsbit, 2022). Dalam filsafah *nrimo ing pandum* budaya jawa terdapat tiga prinsip yaitu syukur, sabra, dan penerimaan (*legowo*) yang menjadi nilai utama pada istilah *nrimoing pandum*. Jiwa seseorang akan mampu menerima dengan lapang segala keadaan dan tidak mudah terjebak dalam pemikiran masa lalu yang dirasa pahit dan masa depan yang tidak pasti (Wulandari, 2017; Nuraini et al., 2021).

*Nrimo ing pandum* merupakan sikap yang dilakukan untuk dapat menerima secara lapang pemberian Tuhan kepada manusia, dalam setiap kehidupannya (Anissa & Koentjoro, 2023). Pada hakikatnya segalanya telah diatur oleh Yang Maha Kuasa memberi tugas kepada manusia untuk menjalankan takdirnya. Tujuan dari sikap ini adalah



untuk mendapat ketenangan dan keberkahan dari Yang Maha Kuasa untuk dapat menjalankan takdir hidup tanpa memikirkan keraguan, terkait dengan nilai-nilai keagamaan dan spiritualitas. Masyarakat Jawa, yang mayoritas menganut agama-agama seperti Islam dan Kejawen, mengaitkan konsep ini dengan keyakinan pada takdir yang ditetapkan oleh Tuhan (Yemimaistasih, 2021). Konsep yang terdapat pada *Nrimo ing pandum* sangat kental di wilayah Surakarta, dimana abdi dalem kraton kasunanan Hadiningrat mempunyai tugas untuk melaksanakan segala tugas dan perintah tanpa memikirkan imbalan yang akan diperoleh, karena tujuan utamanya yaitu ngalap berkah, dengan menginginkan ketenangan dan ketentraman dalam hidup (Rahmatan & Badhrulhisham, 2020). *Nrimo ing pandum* pada kraton Jawa juga mencerminkan keinginan untuk mencapai keseimbangan dan harmoni dalam hidup. Dengan menerima takdir, seseorang diharapkan dapat hidup dalam kedamaian dan keseimbangan batin.

Individu yang lahir dan dibesarkan dalam lingkungan budaya Jawa, tentu sangat tidak asing dengan filosofi atau pandangan yang telah banyak diterapkan secara turun temurun dari para orang tua mereka ini. *Nrimo Ing pandum* yang merupakan suatu pandangan yang mengajarkan seseorang untuk mampu menerima, hal ini menjadi penting dalam menghadapi segala problematika kehidupan khususnya bagi para remaja yang rawan terkena depresi akibat adanya perubahan globalisasi yang begitu cepat. Gejala-gejala yang ditimbulkan dari depresi yaitu perasaan sedih yang terjadi secara berterusan dan tidak dapat terkontrol, takut, tertekan, konflik dengan teman atau keluarga, gangguan fisik, dan kecemasan berkepanjangan (Rahmayanti & Rahmawati, 2018). Ide untuk mengakhiri hidup merupakan sebuah tujuan yang dapat dilakukan seseorang, dengan segera akibat adanya serangan berupa depresi ini (Mandasari & Tobing, 2020).

Menurut Koentjaraningrat (Rahmatan & Badhrulhisham, 2020) *nrimo ing pandum* sangat berkaitan dengan konsep spiritual sebagai nilai fundamental yang telah ada dari jaman ke jaman. Di era modern saat ini muncul berbagai fenomena persaingan yang timbul dari setiap individu sebagai usaha untuk mengaktualisasikan diri mereka dan membandingkan pencapaian individu dengan individu lainnya. Kemajuan zaman yang begitu cepat ini, tidak meninggalkan budaya-budaya dan nilai-nilai yang telah menjadi pandangan atau pegangan bagi setiap pemilikinya, dalam persaingan yang remaja hadapi saat ini seharusnya remaja tidak meninggalkan pandangan budaya *nrimo ing pandum* dalam menghadapi permasalahan yang ada. Konsep ini menegaskan pentingnya menghormati dan mempertahankan warisan budaya. Dengan menerapkan "*nrimo ing pandum*," masyarakat Jawa berusaha menjaga kearifan lama dan melestarikannya untuk generasi mendatang. Remaja yang tinggal dan berdomisili di pulau Jawa akan selalu bersentuhan langsung dengan asumsi nilai yang teguh mengenai nilai budaya yang ada di Jawa, sebaiknya setiap remaja dapat menggunakan konsep *nrimo ing pandum* ini sebagai sebuah prinsip yang dapat dipandang sebagai mekanisme ketika menghadapi konflik (Anissa & Koentjoro, 2023).

Konsep *nrimo ing pandum* pada penelitian Mutia et al (2023) menjadi aspek yang diterapkan sehari-hari pada pedagang di pasar legi Surakarta berupa rasa syukur, sabra dan narimo dalam menghadapi masalah ekonomi keluarga yang cenderung tidak stabil. *Nerimo ing pandum* selalu dipandang sebagai suatu nilai budaya yang dapat memberi ketenangan dan kedamaian jika dimaknai dengan baik. Saputri & Mutsbit (2022) menyatakan bahwa konsep nilai *nrimo ing pandum* masyarakat Jawa dalam menghadapi pandemic covid-19 diterapkan lima tahap yang dilalui yaitu *depression, denial, angel, bargaining* dan *acceptance*. Permasalahan depresi yang sering dialami remaja pada



jenjang usia 15 tahun hingga 18 tahun menjadi tanggung jawab yang hendaknya dieksplorasi dengan lebih mendalam. Berdasarkan pernyataan di atas penulis dalam penelitian ini ingin mengetahui keterkaitan konsep filsafah budaya Jawa *Nrimo Ing Pandum* dalam mengatasi depresi remaja pada era modern saat ini.

### **METODE PENELITIAN**

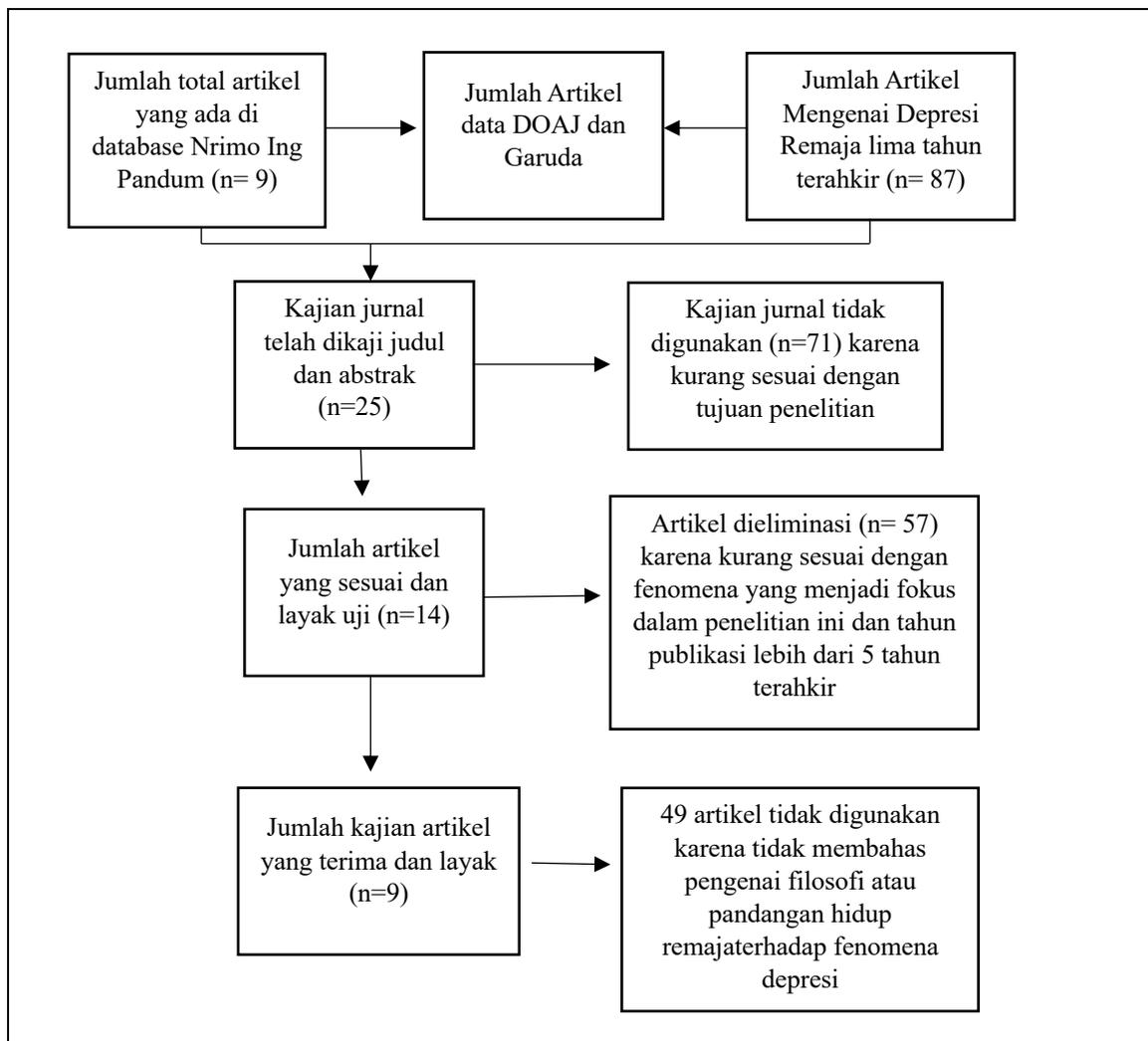
Metode pada penelitian ini yaitu studi literature dengan pencarian kajian berbahasa Indonesia dari tahun 2014 hingga tahun 2023 dengan perancangan analisis data yang mengarah pada penerapan filsafah *Nrimo Ing Pandum* dengan Depresi Remaja. Pencarian jurnal menggunakan pencarian internet dengan kata kunci *Nrimo Ing Pandum* dan Depresi Remaja, pencarian kajian pada literature review berasal dari *google scholar* dan pencarian Garuda Jurnal dengan hasil artikel yang memenuhi sebanyak 9 jurnal. *Systematic Literature review* (SLR) merupakan penelitian kualitatif dengan mengumpulkan berbagai sumber literatur berbagai sumber kajian, mengidentifikasi kemudian menginterpretasi setiap hasil temuan dari fenomena yang diteliti untuk menjawab fenomena yang diulas (Kitchenham et al., 2009).

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari beberapa penelitian yang didapatkan, peneliti menyari menjadi beberapa artikel. Berikut proses penyaringan kajian artikel yang digunakan pada penelitian ini, dapat dilihat pada grafik di bawah ini,



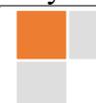
**Grafik 1.**  
Hasil Penyaringan Artikel Menggunakan Model Prisma



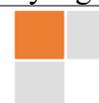
Penjelasan dari masing masing artikel hasil literature review temuan pustaka dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini:

**Tabel 1.**  
 Hasil Literature review

No	Nama, Judul, Tahun	Metode / Desain penelitian	Subjek penelitian	Hasil Penelitian
1.	Mutia Fatimah, Andari Nabila, Khairunnisa Nasywa. Pemaknaan Konsep Nrimo Ing Pandum Pada Pedagang Tradisional di Pasar Legi Surakarta. 2023	Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologis	Subjek penelitian ini adalah tiga orang pedagang di Pasar Legi Surakarta	Terdapat beberapa elemen dari <i>nrimo ing pandum</i> yang ditemukan peneliti dari pedagang pasar legi Surakarta, yaitu para pedagang secara utuh meyakini bahwa segala sesuatu yang diberikan Tuhan harus diterima dengan baik dan tidak mudah mengeluh, selalu bersyukur menjadi pandangan yang selalu dilakukan atas segala kerja keras yang telah dilakukan.
2.	Arafiyah Nisa, Wulandari Tri. Filosofi Jawa Nrimo ing Pandum ditinjau dari sila KeTuhanan Yang Maha Esa. 2017	Penelitian ini merupakan penelitian dengan studi pustaka mengenai pandangan Sila Pertama dengan konsep <i>Nrimo Ing Pandum</i>	Penelitian ini menggunakan sepuluh kajian referensi buku yang membahas mengenai konsep <i>Nrimo Ing pandum</i> dan Sila ke Tuhanan Yang Maha Esa	Masyarakat Jawa sangat percaya bahwa segala sesuatu yang dilakukan dengan ikhlas, dan tanpa memikirkan imbalan akan menjadi berkah sebagai bentuk rasa syukur kepada Tuhan. Konsep filosofi Jawa <i>nrimo</i> yang berarti menerima memiliki arti luhur seperti peduli terhadap sesama dan semesta dan bersifat religius. Filosofi ini sangat sesuai dengan nilai Ketuhanan Yang Maha Esa. Untuk itu, filosofi ini dianggap baik dan wajib untuk dilestarikan.
3.	Nuraini Febratesna, Purnomo, Latief, Ishaq, Widiastuti,	Metode dalam penelitian ini adalah kualitatif	Subjek penelitian ini pada tiga ayah di	Temuan pada penelitian ini yaitu menunjukkan bahwa seorang ayah



No	Nama, Judul, Tahun	Metode / Desain penelitian	Subjek penelitian	Hasil Penelitian
	Sofyan. <i>How Does A Father Construe Nrimo Ing Pandum Makaryo Kan Nyoto Philosophy In Early Childhood An Intepretative Phenomenological Analysis.</i> 2021	Analisis fenomenologis interpretatif	daerah Bantul yang faham memaknai konsep nrimo ing pandum	yang memegang konsep filosofi <i>nrimo ing pandum</i> memperlihatkan kualitas hidup yang lebih efektif dan baik untuk terus ditanamkan kepada anak-anaknya.
4.	Rahmania Farra, Anisa Syarifah, Hutami, Wibisono, Rusdi. Hubungan Syukur dan Sabar terhadap kesejahteraan Subjek pada Remaja. 2019	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode pengambilan data purposive sampling	Subjek yang digunakan pada penelitian ini adalah siswa sekolah Menengah atas berusia 21 tahun dengan 115 subjek perempuan dan 49 laki-laki.	Penelitian ini menghasilkan bahwa rasa syukur dan sabra jika dilakukan secara bersama-sama akan memunculkan rasa kedamaian dan kesejahteraan, hasil temuan menunjukkan bahwa rasa syukur yang dimaksudkan adalah selarasa dengan konsep <i>nrimo ing pandum</i> yaitu menerima dengan baik segala pemberian Tuhan sebagai sebuah kenikmatan yang wajib untuk ditampilkan dalam kehidupan sehari-hari.
5.	Yemimaistasih, Prasetya Berta. <i>The Concept of Nrimo Ing Pandum Towards Dokars Coachmens.</i> 2021	Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kualitatif pendekatan fenomenologi dengan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi.	Subjek penelitian ini kepada tiga partisipan di daerah Salatiga berusia 40-60 tahun dan aktif bekerja sebagai kusir dokar.	Hasil dalam penelitian kepada tiga partisipan tersebut menemukan bahwa sikap <i>nrimo ing pandum</i> yang telah diterapkan sejak muda dimaknai dengan sikap pantang menyerah, menerima, pasrah kepada Yang Maha Kuasa dan bertanggung jawab akan kehidupan yang dijalankan dalam konteks sebagai kusir dokar. Partisipan memaknai filosofi ini sebagai prinsip yang



No	Nama, Judul, Tahun	Metode / Desain penelitian	Subjek penelitian	Hasil Penelitian
				diterapkan dengan cara mencari nafkah dan tidak lupa bersyukur akan hasil yang diperoleh dari hasil keringat tersebut sebagai sebuah kenikmatan dari Tuhan YME.
6.	Prayekti. Konsep dan Validitas instrument <i>Nrimo Ing Pandum</i> studi kasus pada SMA Jetis Yogyakarta. 2019	Penelitian ini menggunakan metode aksidental pendekatan menggunakan studi kasus	Subjek yang digunakan pada penelitian ini adalah 30 Siswa SMK Jetis	Hasil penelitian ini adalah hasil validitas instrument dengan Cronbach alpha yaitu 0,928 yang artinya elemen syukur, sabra dan menerima dari filosofi <i>nrimo ing pandum</i> dapat diterima dan baik untuk diterapkan dalam diri individu terlebih pada siswa remaja yang rentan mengalami permasalahan akadmeik dan sosial.
7.	Rahmayanti Yunita, Teti. Hubungan Dukungan Keluarga dengan kejadian Depresi Pada Remaja. 2018	Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif analitik dengan <i>cross sectional</i> .	Subjek penelitian ini adalah 176 siswa SMP Negeri 106 Jakarta dari kelas satu sampai kelas 2.	Hasil penelitian ini menemukan bahwa depresi pada siswa remaja sebanyak 65,9% dimana individu berada pada rentang usia 12-15 tahun disebabkan karena rendahnya sumber ekonomi keluarga yang mengakibatkan remaja harus bekerja setelah sekolah dan pergaulan bebas yang berakibat ketidakmampuan individu dalam mengendalikan pengaruh teman sebaya sehingga kesehatan mental menjadi hal yang krusial sebagai penyebab terjadinya depresi.



No	Nama, Judul, Tahun	Metode / Desain penelitian	Subjek penelitian	Hasil Penelitian
8.	Praptikaningtyas, Wahyuni, Aryani. Hubungan Tingkat Depresi Remaja Dengan Prestasi Akademis di SMA Negeri 4 Denpasar. 2019	Penelitian ini menggunakan metode analitik potong lintang	Subjek penelitian terdiri dari 150 siswa SMA Negeri 4 Denpasar tahun ajaran 2017/2018.	Dari penelitian ini ditemukan siswa remaja dengan tingkat depresi berat sebanyak 2%, sedang 6,7%, dan ringan 21,3% sisanya tidak mengalami depresi dalam akademik. Hasil penelitian ini juga menunjukkan subjek tersebut yang bertempat tinggal dengan wali atau orang tua juga tidak menjadi pembeda dalam pembagian tingkat depresi yang siswa alami. Penelitian ini menyarankan adanya segera pengentasan yang dilakukan oleh pihak sekolah atau orang tua untuk menanggulangi adanya permasalahan ini.
9.	Prasetya Subandi. Noor, Program Intervensi <i>Nrimo Ing Pandum</i> untuk Meningkatkan kesejahteraan psikologis Keluarga Pasien Skizofrenia. 2014	Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif <i>quasi eksperiment</i> desain studi kasus tunggal A-B-A design.	Responden penelitian ini adalah dua keluarga yang anggota keluarganya terdapat atau sedang merawat pasien dengan derita gangguan skizofrenia di Yogyakarta	Penelitian ini menghasilkan bahwa program <i>Nrimo Ing pandum</i> dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis keluarga <i>caregiver</i> , selama intervensi berlangsung partisipan dapat mengekspresikan segala emosi dan perasaan yang selama ini mereka pendam, dan memunculkan efek terapeutik berupa <i>well being</i> , dengan dilanjutkan refleksi menggunakan filosofi sabra dan narima. Program ini dirasa efektif fan mampu meningkatkan sikap



No	Nama, Judul, Tahun	Metode / Desain penelitian	Subjek penelitian	Hasil Penelitian
				penerimaan kualitas pendampingan dan memunculkan perhatian untuk saling memahami emosi.

Berdasarkan uraian jurnal di atas digunakan sebagai literature yang dapat mengimplementasikan filsafah budaya jawa yaitu *Nrimo ing Pandum* dalam mengatasi depresi remaja. Pada literature di atas kasus depresi remaja terus meningkat dari tahun ke tahun dan disebabkan oleh berbagai factor kondisi internal dan eksternal dan hal ini harus segera untuk diantisipasi, melihat dampak dari depresi remaja mengakibatkan adanya kasus bunuh diri pada remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Mandasari & Tobing, 2020) bahwa ide individu untuk melakukan bunuh diri karena adanya tekanan dari orang tua, teman sebaya, dan ekonomi keluarga yang terjadi selama berkecukupan memunculkan adanya depresi. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh (Prayekti, 2019) segala sesuatu pasti memiliki manfaat dan kebaikan dibalik segala masalah yang ada, sehingga cara untuk memanfaatkan kebaikan tersebut dengan menerima segala hal dengan lapang dada untuk mengurangi kecemasan yang muncul.

### Gambaran Konsep Filosofi *Nrimo Ing Pandum* Bagi Remaja

Filosofi "*nrimo ing pandum*" berasal dari budaya Jawa yang memiliki makna dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam hal sikap dan cara pandang terhadap situasi yang dihadapi. Secara harfiah, "*nrimo ing pandum*" berasal dari bahasa Jawa yang artinya menerima atau menerima dengan hati yang lapang serta bijaksana terhadap takdir atau ketetapan. Bagi remaja, konsep ini memiliki beberapa implikasi yang sangat relevan dalam membentuk sikap dan pandangan terhadap kehidupan:

1. Menerima Kehidupan dengan Lapang Hati: Remaja seringkali dihadapkan pada situasi yang penuh dengan perubahan dan tantangan. Pemahaman akan "*nrimo ing pandum*" dapat membantu mereka menerima perubahan tersebut dengan lapang hati, menghadapi kegagalan, kekecewaan, atau perubahan tak terduga sebagai bagian alami dari kehidupan.
2. Membangun Ketenangan Batin: Filosofi ini mengajarkan pentingnya ketenangan batin dan kesabaran dalam menghadapi masalah atau hambatan. Dengan menerima takdir atau ketetapan, remaja dapat belajar untuk tidak terlalu terpengaruh oleh tekanan atau stres yang muncul dari situasi sulit, hal ini sejalan dengan penelitian Praptikaningtyas et al (2019) bahwa tingkat depresi seseorang dalam ini khususnya remaja dapat memberi dampak terhadap prestasi akademik sebagai sebuah akibat ketidakmampuan mengajarkan diri untuk menerima segala masalah untuk tidak terpengaruh oleh tekanan.
3. Berpikir Bijaksana dalam Mengambil Keputusan: Ketika remaja dihadapkan pada pilihan-pilihan penting dalam hidup, "*nrimo ing pandum*" mengajarkan untuk mempertimbangkan dengan bijak segala kemungkinan dan konsekuensi dari setiap tindakan yang diambil. Ini membantu mereka mengambil keputusan dengan sikap yang lebih dewasa dan penuh pertimbangan.



4. Menumbuhkan Rasa Syukur: Konsep ini juga mengajarkan pentingnya bersyukur atas apa yang telah dimiliki. Remaja bisa belajar untuk menghargai setiap momen, pelajaran, dan pengalaman yang mereka dapatkan dalam hidup mereka, tanpa terlalu fokus pada apa yang belum mereka miliki.
5. Mengelola Emosi dan Konflik: Dalam situasi konflik atau ketidakpastian, "*nrimo ing pandum*" memungkinkan remaja untuk lebih mengendalikan emosi dan mengelola konflik dengan lebih bijaksana. Hal ini membantu mereka dalam berinteraksi sosial, menyelesaikan masalah, dan menjaga hubungan baik dengan orang lain.
6. Pemahaman terhadap filosofi "*nrimo ing pandum*" bukan berarti remaja harus pasif terhadap kehidupan atau menyerah begitu saja tanpa usaha. Sebaliknya, hal ini lebih tentang sikap bijak dalam menerima hal-hal yang tidak dapat diubah serta menjalani hidup dengan lapang hati dan kepala dingin, sambil tetap berusaha untuk meraih tujuan dan memperbaiki diri, hal ini sejalan dengan penelitian Prasetyo & Subandi (2014) bahwa nilai konsep *nrimo ing pandum* yaitu salah satunya adalah menerima diri atau dengan kata lain sabar dan bersyukur dapat diterapkan untuk merawat seseorang dengan yang sedang mengalami masalah gangguan skizofrenia untuk lebih meningkatkan kesejahteraan psikologis bagi keluarga yang merawat pada pasien gangguan skizofrenia.

Bagi remaja, memahami dan mengaplikasikan filosofi ini dapat membantu mereka berkembang sebagai individu yang lebih kuat secara emosional, bijaksana, dan adaptif dalam menghadapi dinamika kehidupan. Hal ini sejalan dengan penelitian Mutia et al (2023) yang menjelaskan bahwa dengan kebijaksanaan dan kekuatan untuk mengendalikan emosional akan membuat hidup menjadi lebih bahagia, karena tidak ada manusia yang tidak mendapatkan masalah, dalam konteks ini *nrimo ingpandum* dapat menjadi nilai hidup bagi remaja untuk dapat mengaplikasikan nilai-nilai kehidupan yang penuh kebajikan dalam mengendalikan emosional sehingga rentan mengalami gejala-gejala depresi yang dapat timbul karena kurangnya kebijaksanaan dalam mengelola emosional diri.

### **Cara Menerapkan Filosofi *Nrimo Ing Pandum* Pada Remaja Depresi**

Berdasarkan penelitian di atas konsep *nrimo ing pandum* dapat diterapkan dalam prinsip remaja sebagai individu yang rentan dengan penyakit depresi, seperti penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2017) seseorang dengan konsep filosofi *nrimo ing pandum* akan membuat seseorang lebih merasa mensyukuri segala rahmat yang Tuhan berikan sebagai bentuk kenikmatan yang wajib untuk diterima dengan lapang dada. Nuraini et al (2021) konsep *nrimo ing pandum* tidak dilihat dari kalangan individu tertentu, namun semua kalangan dapat, menerapkan konsep *nrimo ing pandum* pada pedagang pasar tradisional di Surakarta dengan menerima segala hasil dari pekerjaan sebagai bentuk kenikmatan yang Tuhan berikan dan memanfaatkan segala hasil yang diterima dengan lapang dada. Penerapan filosofi "*nrimo ing pandum*" bagi remaja yang mengalami depresi memerlukan pendekatan yang sensitif dan mendalam. Depresi adalah kondisi serius yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang, dan sementara filosofi ini memiliki nilai-nilai yang bermanfaat, penting untuk diingat bahwa depresi membutuhkan perawatan profesional dan dukungan yang tepat. Meskipun demikian, filosofi ini bisa membantu remaja dalam proses penyembuhan dan pemulihan mereka:

1. Penerimaan akan Kondisi Mental: Bagian terpenting dalam penerapan filosofi "*nrimo ing pandum*" bagi remaja yang mengalami depresi adalah dalam menerima kondisi



mental mereka dengan lapang hati. Ini tidak berarti menerima depresi sebagai nasib atau takdir, tetapi menerima bahwa ada tantangan yang harus dihadapi, dan mengizinkan diri untuk merasakan emosi yang muncul tanpa menyalahkan diri sendiri.

2. Membangun Ketenangan Batin: Filosofi ini mengajarkan tentang pentingnya ketenangan batin dalam menghadapi masalah. Bagi remaja yang mengalami depresi, memiliki kesabaran dan ketenangan batin dapat membantu mereka dalam mengelola gejala emosi dan stres yang mungkin muncul.
3. Memahami Tidak Ada Kesempurnaan: Depresi sering kali membuat seseorang terjebak dalam siklus pemikiran negatif tentang diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Pemahaman akan "*nrimo ing pandum*" bisa membantu remaja untuk menerima bahwa hidup tidak selalu sempurna, bahwa ada hal-hal yang di luar kendali mereka, dan bahwa setiap orang punya masa sulit.
4. Mendorong untuk Mencari Bantuan: Penerapan filosofi ini tidak mengurangi pentingnya bantuan profesional. Sebaliknya, filosofi ini bisa menjadi dorongan bagi remaja untuk mencari pertolongan dari terapis atau profesional kesehatan mental untuk mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan.
5. Mencari Makna dan Pembelajaran: Mengalami depresi bisa menjadi kesempatan untuk belajar lebih dalam tentang diri sendiri dan memahami makna dari pengalaman tersebut. Filosofi "*nrimo ing pandum*" mengajarkan tentang arti dari setiap pengalaman hidup, bahkan yang pahit sekalipun, untuk pertumbuhan dan pembelajaran pribadi.

Penting untuk dicatat bahwa filosofi ini bukanlah pengganti bagi perawatan medis atau terapi profesional. Remaja yang mengalami depresi memerlukan perhatian yang cermat dari ahli kesehatan mental, dukungan keluarga, dan masyarakat untuk proses penyembuhan mereka. Namun, pemahaman dan penerapan prinsip "*nrimo ing pandum*" dapat membantu remaja dalam menjalani perjalanan kesembuhannya dengan sikap yang lebih bijaksana, menerima, dan lapang hati terhadap kondisinya. Filsafat *nrimo ing pandum* yang berkaitan dengan rasa syukur dan sabra mampu menerima dengan baik segala pemberian yang Maha Kuasa berkorelasi positif dengan sifat remaja, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmania et al (2019) bahwa rasa syukur dan menerima bersama-sama memiliki peran yang sejalan bagi diri individu dalam meningkatkan kebahagiaan dan memberi pengalaman positif untuk mampu menampilkan kehidupan sehari-hari dengan lebih efektif pada kebermaknaan hidup remaja. Pada semua studi literature menunjukkan bahwa implementasi filosofi *nrimo ing pandum* sebagai nilai budaya Jawa dapat memberi peran positif dan efektif memberi pengobatan bagi remaja yang berada pada situasi depresi khususnya remaja di wilayah pulau Jawa, dan dari pengobatan tersebut belum diketahui adanya efek samping yang dapat ditimbulkan sehingga nilai-nilai ini dirasa dapat diterapkan bagi seorang remaja.

## KESIMPULAN

Filosofi Jawa *nrimo ing pandum* dapat terus dilestarikan dan semakin disebarluaskan kembali agar tidak padam nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Khususnya dapat diimplementasikan oleh masyarakat Jawa khususnya bagi para remaja yang lahir dan tinggal di Jawa. Nilai-nilai yang ada dalam konsep *nrimo ing pandum* memiliki nilai kesabaran, keikhlasan dan menerima dengan penuh untuk mencapai kehidupan yang tenang dan bahagia. *Nrimo ing pandum* yang merupakan suatu pandangan yang



mengajarkan seseorang untuk mampu menerima, ini menjadi penting bagi individu ketika menghadapi segala problematika kehidupan khususnya bagi para remaja yang rawan terkena depresi akibat adanya perubahan globalisasi yang begitu cepat. Gejala-gejala yang ditimbulkan dari depresi yaitu perasaan sedih yang terjadi secara berterusan dan tidak dapat terkontrol, takut, tertekan, konflik dengan teman atau keluarga, gangguan fisik, dan kecemasan berkepanjangan, konsep ini mampu menjadi ide atau pandangan baru bagi remaja untuk dapat mengendalikan segala perilaku yang tidak diinginkan akibat dari kurangnya pemahaman diri dalam memberi respon pada permasalahan yang sedang dihadapi. Namun masih dibutuhkan banyak penelitian-penelitian lanjut mengenai penerapan filosofi ini terutama pada remaja dengan gejala-gejala depresi, untuk dapat diketahui dengan pasti bahwa secara empiri dapat diketahui keefektifan pandangan filosofi Nrimo Ing Pandum untuk dalam menghadapi depresi pada remaja.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aini, K., & Apriana, R. (2019). Dampak Cyberbullying Terhadap Depresi Pada Mahasiswa Prodi Ners. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.26714/jkj.6.2.2018.91-97>
- Anissa, F. N., & Koentjoro, K. (2023). Pancenan dan Perdamaian dalam Tradisi Jawa. *Prosiding Konferensi Berbahasa Indonesia Universitas Indraprasta PGRI*, 377–384. <https://doi.org/10.30998/kibar.27-10-2022.6333>
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Egede, L. E., & Ellis, C. (2010). Diabetes and depression: Global perspectives. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 87(3), 302–312. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2010.01.024>
- Kitchenham, B., Pearl Brereton, O., Budgen, D., Turner, M., Bailey, J., & Linkman, S. (2009). Systematic literature reviews in software engineering - A systematic literature review. *Information and Software Technology*, 51(1), 7–15. <https://doi.org/10.1016/j.infsof.2008.09.009>
- Leatemia, S. Y. (2021). Universitas Nusa Cendana. *Jurnal Akuntansi: Transparansi Dan Akuntabilitas*, 9(2), 119–130.
- Mandasari, L., & Tobing, D. L. (2020). Tingkat depresi dengan ide bunuh diri pada remaja. *Indonesian Journal of Health Development*, 2(1), 1–7. <https://ijhd.upnvj.ac.id/index.php/ijhd/article/view/33>
- Mutia, F., Andari, N. P., & Khairunnisa, N. S. (2023). Pemaknaan Konsep Nrimo Ing Pandum pada Pedagang Tradisional di Pasar Legi Surakarta. *Jurnal Ilmu Budaya*, 10(1), 75–81.
- Nuraini, F., Purnomo, D., Latif, A., Ishaq, M., Widiastuti, W., & Sofyan, I. (2021). How Does A Father Construe Nrimo Ing Pandum Makaryo Kan Nyoto Philosophy In Early-Childhood? An Interpretative Phenomenological Analysis. *JURNAL INDRIA (Jurnal Ilmiah Pendidikan Prasekolah Dan Sekolah Awal)*, 6(1), 69–82. <https://doi.org/10.24269/jin.v6i1.3809>
- Praptikaningtyas, A. A. I., Wahyuni, A. A. S., & Aryani, L. N. A. (2019). Hubungan Tingkat Depresi Pada Remaja Dengan Prestasi Akademis Siswa SMA Negeri 4 Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(7), 1–5. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>
- Prasetyo, N. H., & Subandi, M. A. (2014). Enhance Psychological Well-Being of Family Caregiver. *Jurnal Intervensi Psikologi2*, 6(2), 151–170.



- Prayekti, P. (2019). Konseptualisme dan Validasi Instrumen Narimo Ing Pandum (Studi pada SMK Jetis Perguruan Tamansiswa Yogyakarta). *JBTI : Jurnal Bisnis Teori Dan Implementasi*, 10(1), 31–39. <https://doi.org/10.18196/bti.102113>
- Rahmania, F. A., Anisa, S. N., Hutami, P. T., Wibisono, M., & Rusdi, A. (2019). Hubungan Syukur dan Sabar terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja. *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(2), 155–165. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art6>
- Rahmatan, & Badhrulhisham, A. (2020). Pemaknaan Konsep Nrimo Ing Pandum Dalam Kehidupan Abdi Dalem Kraton Kasunanan Surakarta. 21(1), 29–50.
- Rahmayanti, Y. E., & Rahmawati, T. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Depresi Pada Remaja Awal. *Jurnal Asuhan Ibu&Anak*, 3(2), 47–54.
- Saputri, I. S. A., & Mutsbit, B. (2022). Prinsip nrimo ing pandum dalam proses self-acceptance penyintas covid-19. *Jurnal Pendidikan Sosiologi Dan Antropologi*, 6(2), 111–119.
- Widyayanti, N., Arofah, H., & Awali, A. N. A. (2022). Regulasi emosi dan perilaku cyberbullying pada remaja awal. *Jurnal Spirits*, 12(2), 68–75. <https://doi.org/10.30738/spirits.v12i2.12810>
- 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>
- Yemimaistasih, P. B. (2021). Konsep Narimo Ing Pandum Pada Para Kusir Dokar The Concept of Narimo Ing Pandum towards Dokar 's Coachmens. 6(52), 48–59.

