

Penerapan falsafah *narimo ing pandum* dalam Pendekatan *Person-Centered* untuk mengatasi depresi remaja

Rizki Maharani

Pascasarjana Universitas Negeri Semarang

rizkimaharani6@gmail.com

Kata Kunci / Keywords:	Abstrak / Abstract
<p><i>Narimo ing Pandum, Person Centered Approach, Adolescent, Depression</i></p>	<p>Budaya Jawa kaya akan falsafah hidup yang luhur dan menjadi pedoman untuk mencapai kebahagiaan dalam kehidupan. Salah satu falsafah tersebut berbunyi “<i>Narimo ing Pandum</i>”. <i>Narimo ing pandum</i> merupakan sikap menerima dengan utuh terhadap apa yang diberikan oleh kehidupan. Falsafah <i>narimo ing pandum</i> mengandung tiga konstruk psikologis, yaitu penerimaan, kesabaran, dan kebersyukuran. Sementara itu, pendekatan berpusat pribadi atau <i>person-centred</i> adalah sebuah pendekatan dalam konseling yang berfokus pada pengembangan potensi individu secara maksimal, atau disebut juga dengan pencapaian aktualisasi diri. Aktualisasi diri dicapai salah satunya dengan memperkuat konsep diri seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara konsep <i>narimo ing pandum</i> dalam pendekatan konseling berpusat pribadi untuk mengatasi masalah depresi pada remaja.</p> <p>Javanese culture has many of noble life philosophies which are being a tool for achieving happiness in life. One of these philosophies reads "Narimo ing Pandum". Narimo ing pandum is a receptive attitude to what has given by life. Philosophy of narimo ing pandum covers three psychological constructs, namely acceptance, patience, and gratefulness. Meanwhile, a person-centred approach is one of an approach in counseling that works on maximizing individual potential development, or usually called by self-actualization. Accomplishing self-actualization can be done if someones has a strong self-concept. This study aims to understand the relationship between concepts of narimo ing pandum in the context of person-centred counseling on issues of depression in adolescents.</p>

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang pesat memberikan dampak yang positif serta negatif pada perkembangan anak. Kehidupan global dan kemajuan teknologi informasi yang amat banyak membuat kehidupan manusia sangat cepat berubah. Hidayah, dkk

(2017), mengemukakan bahwa kehidupan modern ini menimbulkan dilema kehidupan yang rumit, munculnya persoalan hidup yang semakin kompleks dan sulit untuk diatasi.

Masalah dalam perkembangan jaman, jika tidak terselesaikan akan memunculkan masalah batu pada kepribadian. Seperti

yang dikatakan oleh Maxima (2017), bahwa perkembangan jaman banyak memunculkan gangguan kecemasan pada manusia. Orangtua yang memiliki gangguan kecemasan, memiliki kecenderungan untuk 'menurunkan' gangguan kecemasan pada anaknya. Gangguan kecemasan yang tidak teratasi akan berujung kepada depresi (Maxima, 2017).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa depresi berada pada urutan keempat penyakit di dunia pada tahun 2000. Pada tahun 2020, depresi diperkirakan menempati urutan kedua penyakit di dunia. Menurut data WHO tahun 2014-2016, terdapat sekitar 35 juta orang terkena depresi, 17% dari jumlah tersebut masuk dalam kategori remaja dan dewasa awal. Sedangkan berdasarkan Riskesdas tahun 2013, prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta orang atau enam persen dari jumlah penduduk Indonesia (WHO, 2016).

Sebuah survei menemukan 6,9 juta orang dewasa di Inggris kerap membanding-bandingkan kehidupan nyata mereka dengan hidup teman-temannya yang diposting di media sosial. Padahal kenyataannya tidak selalu sesuai dengan gambaran yang dicitrakan di dunia maya, yang seringkali dilebih-lebihkan atau 'dibingkai' sedemikian rupa agar terlihat 'sempurna'. Responden usia 18-34 tahun tercatat sebagai kategori yang paling rentan mengalami depresi akibat pengaruh sosial media tersebut (Hestianingsih, 2016).

Dilansir dari dailymail.co.uk, Profesor Theodore Satterthwaite dari University of Pennsylvania mengatakan, masa remaja atau pubertas adalah proses biologis yang menentukan perkembangan remaja baik secara fisiologi maupun psikologi. Namun, dampak yang terjadi dari proses ini masih kurang mendapatkan penjelasan yang nyata. Salah satu dampak yang terasa

adalah remaja menjadi lebih sensitif sehingga rentan depresi.

Patut untuk digarisbawahi, bahwa pengujian secara empirik (empirical research), dan/atau pemecahan masalah praktik (solving practical problems) konseling yang berasal dari paradigma konseling Western Countries tidak dapat digunakan sepenuhnya untuk menafsirkan, menangani, atau menjelaskan fenomena perilaku masyarakat non-Western countries (Rangka, 2016). Masih terdapat bias-bias kebudayaan (orientalis dan euro-americansentris) yang sesungguhnya secara budaya sangat jauh berbeda dengan kondisi dan alam kebatinan masyarakat Indonesia.

Ciri khas sebuah suku budaya di Indonesia adalah adanya nilai-nilai luhur yang melekat pada orang-orang dalam suku tersebut. Hal ini akan bertahan dan kemudian berkembang menjadi sebuah bangunan kepribadian bersama (Rahardjo, 2005). Kesadaran bersama masyarakat Jawa meyakini bahwa budaya Jawa mempunyai nilai-nilai yang mendasari kepribadian orang dan masyarakatnya (Casmini, 2011). Salah satu nilai budaya yang dikenal dan diadopsi secara luas oleh masyarakat Jawa sampai sekarang adalah sikap narimo ing pandum (Endraswara, 2012).

Sikap narimo yang merupakan konsep utama falsafah narimo ing pandum merupakan sumber ketentraman batin, awal pengendalian diri dan merupakan bentuk syukur. 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)

Menurut Koentjaraningrat (1990), narimo ing pandum yang berkaitan erat dengan aspek spiritual telah melahirkan sebuah nilai fundamental dan tidak lekang ditelan jaman. Narimo 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. Hal ini merupakan upaya untuk mengurangi kekecewaan apabila yang terjadi kemudian ternyata tidak sesuai dengan apa yang diharapkan (Endraswara, 2012; Soesilo, 2003; Rachmatullah, 2010). Sikap narimo kemudian menjadi ciri yang cukup kuat pada pribadi individu dengan latar belakang budaya Jawa (Martiarini, 2012)

Tiga pondasi utama narimo ing pandum, yaitu syukur, sabar, dan penerimaan yang kuat menyebabkan nilai dalam narimo ing pandum menjadi mudah terpatir pada jiwa seseorang sehingga dapat menerima segala keadaan dengan lapang dada serta tidak terjebak memikirkan pengalaman pahit masa lalu dan ketidakpastian masa depan (Endraswara, 2012; Mulyana, 2006; Widayat, 2006).

Ketika menghadapi sebuah permasalahan, seorang Jawa yang menggunakan konsep *narimo ing pandum* dalam kehidupannya akan dapat mengelola emosi yang ada dalam diri mereka dengan lebih baik. Seperti yang telah dikemukakan dalam pengertian konsep narimo ing pandum, hal pertama yang akan dilakukan oleh orang Jawa ketika menghadapi konflik adalah berusaha mencari jalan keluar yang bersifat positif, bukan dengan menghadapinya dengan emosi negatif dan bertindak secara frontal.

Di era modern seperti sekarang ini, persaingan dalam berbagai aspek kehidupan semakin ketat. Masing-masing individu mempunyai keinginan yang kuat untuk mengaktualisasikan diri mereka dan berusaha untuk tampak lebih menonjol dibanding dengan orang lain. Semakin tingginya tingkat persaingan dan rasa obesesif yang semakin menonjol, seseorang menjadi sangat individualis. Walaupun telah memasuki jaman modern, sebuah bangsa sudah selayaknya tidak meninggalkan nilai-nilai budaya yang sudah tertanam sejak lama. Dalam persaingan yang dialami oleh remaja saat ini, seharusnya remaja tidak meninggalkan konsep budaya narimo ing pandum dalam menghadapi konflik karena walaupun nilai

budaya itu telah ada sejak jaman dahulu, konsep yang ada di dalamnya masih dapat digunakan dalam era apapun.

Kehidupan remaja Jawa yang berdomisili di Pulau Jawa dan tidak pernah bersentuhan langsung dengan budaya yang lain diasumsikan masih memegang teguh nilai-nilai budaya Jawa yang telah ada. Terutama dalam hal manajemen konflik, mereka seharusnya masih menggunakan konsep narimo ing pandum ini.

Narimo sebenarnya bukanlah sebuah sikap apatis, pasif, dan menyerahkan diri begitu saja sebagai korban peristiwa. Menurut Endraswara (2003), di dalam narimo terkandung usaha keras dalam kehidupan horizontal atau kehidupan dunia. Usaha tersebut kemudian disandarkan kepada hubungan vertikal dengan Tuhan. Manusia hanya berkewajiban untuk berusaha sekuat tenaga. Soal usaha tersebut berhasil atau tidak, hal itu merupakan hak Tuhan. Narimo dengan kata lain merupakan sebuah sikap penerimaan setelah sebelumnya manusia berusaha dengan keras.

Kembali kepada permasalahan depresi pada remaja. Remaja berada dalam tahapan usia jenjang pendidikan SMP dan SMA. Pada tahap ini remaja menghabiskan sebagian besar waktu mereka di sekolah. Segala permasalahan remaja secara tidak langsung akan menjadi tanggung jawab para guru, terutama guru BK. Konseling sebagai senjata utama guru BK untuk melayani kebutuhan dan membantu menyelesaikan permasalahan siswa, hendaknya dieksplorasi lebih dalam. Tujuannya agar dapat ditentukan pendekatan konseling yang sesuai untuk kasus tertentu.

Penelitian yang dilakukan oleh Hernawati dan Primastuti (2017) yang bertujuan untuk membandingkan beberapa pendekatan konseling, menunjukkan hasil adanya korelasi positif yang signifikan antara kecenderungan kepribadian neuroticism dengan gaya konseling psikoanalisis dan person-centred serta korelasi negatif yang signifikan dengan

gaya konseling kognitif. Hal ini menunjukkan semakin partisipan memiliki kepribadian yang cenderung neurotik (rentan akan depresi), maka semakin mereka menyukai pendekatan konseling person-centred dan akan semakin tidak menyukai pendekatan kognitif. Hal ini dapat dipahami bahwa pada partisipan yang neurotik, perasaan cemas, depresi, bermusuhan, impulsif, rentan cenderung dominan akan lebih dapat dipahami oleh pendekatan person-centred yang fokus dalam memahami partisipan daripada sibuk mendiagnosa, memberi nasehat, atau mempersuasi lebih sesuai untuk partisipan yang neurotis.

Berdasarkan uraian tersebut maka penulis ingin mencari keterkaitan hubungan konsep falsafah Jawa *narimo ing pandum* yang berarti menerima dengan sepenuhnya dengan salah satu pendekatan dalam konseling yang memuat konsep acceptance atau penerimaan pada person-centred therapy dan yang ingin penulis aplikasikan dalam mengatasi masalah depresi pada remaja.

PEMBAHASAN

Berfilsafat dalam arti luas, dalam kebudayaan Jawa berarti *ngudi kasampurnan*. Manusia mencurahkan seluruh eksistensinya, baik jasmani maupun rohani, untuk mencapai tujuan itu (Ciptoprawiro, 1986).

Pada masyarakat Jawa terdapat banyak kearifan lokal yang masih dilestarikan sampai saat ini. Kearifan lokal pada masyarakat Jawa berupa ritual-ritual (seperti kenduri mitoni, kenduri puputan, kenduri selapanan, kenduri suronan, kenduri mungghahan dan sebagainya (Bayuadhy, 2015), benda-benda keramat (seperti keris, punden, pohon, sumber air dan sebagainya), cerita-cerita (seperti mitos, wayang, legenda, dan sebagainya), filosofi hidup dan lain sebagainya. Berkaitan dengan filosofi hidup, banyak sesanti yang dijadikan sebagai pegangan dalam hidup.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia sesanti diartikan sebagai

wejangan atau nasehat. Jadi, sesanti yang dalam filosofi Jawa merupakan bentuk dari nasehat dari orang-orang terdahulu dalam menjalani kehidupan. Salah satu sesanti yang menjadi filosofi hidup orang Jawa adalah filosofi *narimo* diambil dari sesanti *narimo ing pandum, makaryo ing nyoto*. Sesanti ini terdiri dari dua kalimat yang maknanya tidak boleh dipisahkan, karena apabila dipisahkan akan membuat maknanya menjadi salah kaprah. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, salah kaprah berarti kesalahan yang umum sekali sehingga orang tidak merasakan sebagai kesalahan. Kesalahkaprahan pada sesanti ini adalah kalimat pertama yaitu *narimo ing pandum* yang seringkali digembar gemborkan, sedangkan kalimat *makaryo ing nyoto jarang* dipersandingkan. Hal ini mengakibatkan muncul stereotipe kepada masyarakat Jawa yang menganggap masyarakat Jawa itu etos kerjanya rendah berdasarkan kalimat *narimo ing pandum* saja. Padahal maknanya lebih dalam dari itu. Secara bahasa, *narimo ing pandum* berarti menerima pemberian, *makaryo ing nyoto* berarti bekerja secara nyata. Jadi, *narimo ing pandum, makaryo ing nyoto* berarti masyarakat Jawa diharapkan dapat menerima pemberian dari Yang Maha Kuasa setelah bekerja keras secara nyata.

Penerimaan, Kesabaran, dan Kebersyukuran

Tiga aspek psikologis yang membentuk filosofi *narimo ing pandum* adalah kebersyukuran, kesabaran, dan penerimaan. Syukur merupakan sebuah bentuk emosi atau perasaan positif atas limpahan anugerah yang telah diterima, kemudian berkembang menjadi suatu sikap serta kebiasaan dan akhirnya memengaruhi seseorang dalam bereaksi terhadap lingkungannya (Emmons & McCullough, 2003). Sabar merupakan sebuah sandaran nilai ketahanan yang banyak digunakan ketika orang menghadapi persoalan psikologis, misalnya menghadapi situasi yang penuh tekanan (stres), menghadapi persoalan, musibah atau ketika sedang mengalami

kondisi emosi marah (Subandi, 2011). Sedangkan *narima* adalah sebuah keyakinan bahwa manungsa *sakdrema nglakoni urip* (manusia hanya sekedar menjalani hidup) dan *Gusti kang wenang nemtoake* (Tuhan yang berwenang menentukan) (Aksan, 1995; Darmanto, 2007; Suratno & Astiyanto, 2009). Sikap *narima ing pandum* sudah sangat melekat dalam kesadaran sosial dan sangat cocok diinternalisasikan pada masyarakat Jawa (Koentjaraningrat, 1990).

Berkenaan dengan filosofi Jawa dalam *narimo ing pandum*, Hana dkk (2014) menjabarkan bahwa *narimo* merupakan salah satu standar budaya masyarakat Indonesia yang mampu digunakan sebagai strategi dalam menghadapi era global ini. Konsep *narimo* yang berasal dari filosofi Jawa merupakan satu konsep yang positif yang dicerminkan melalui sikap yang tenang, tidak gegabah, dan menerima apapun yang terjadi dalam hidup sehingga mampu memunculkan sikap positif lainnya yang berupa rasa toleransi.

Sikap *narimo* juga menunjukkan sikap pengendalian diri yang kuat. Rasionalnya dengan memiliki sikap *narimo* masyarakat Jawa berupaya untuk mengendalikan dirinya agar tidak bersikap secara berlebihan dengan marah, kecewa, rendah diri, dan putus asa, melainkan bersikap tenang dan berfokus untuk mencari penyelesaian masalah. Udasmoro Wening (1999) menjelaskan bahwa pengendalian diri manusia Jawa yang utama adalah pengendalian terhadap nafsu dan angkara karena keduanya dianggap akan mengombang-ambingkan kehidupan manusia sehingga emosi meledak-ledak yang merupakan nafsu manusia yang amat dihindari oleh orang Jawa. Dengan demikian, unen-unen *narimo ing pandum* merupakan salah satu pegangan hidup masyarakat Jawa agar dapat menghadapi hidup dengan tenang dan tidak terbawa hawa nafsu (Wulandari, 2017).

Seseorang yang memiliki budi pekerti luhur selalu *narima ing pandum* artinya menerima apa yang telah diberikan oleh Tuhan. *Narima ing pandum* atau menerima

apa adanya bukan berarti putus asa tetapi membatasi diri untuk berbuat sesuatu di luar aturan agar dapat menerima lebih bahkan berlebihan. Bagi masyarakat Jawa selalu mau menerima apa adanya dengan disertai ikhlas dalam menerima apa yang telah diperolehnya. Apa yang telah diterimanya selalu disyukuri dan ingin berusaha untuk meningkatkan apa yang telah didapatnya (Budiyono & Feriandi, 2017).

Konseling Person Centred

Terapi berpusat pada manusia, atau *person-centred therapy*, dikembangkan oleh Carl Rogers (Rogers, 1957, 1961). Terapi ini menawarkan cara kerja spesifik untuk membangun hubungan terapi yang terapeutik. Rogers berfokus pada hubungan yang terapeutik dan mengidentifikasi tiga kondisi penting untuk mewujudkan terapi efektif. Tiga kondisi tersebut adalah penerimaan tanpa syarat terhadap diri konseli, empati, dan terapi yang *genuine* atau jujur (Haselberger & Motschnig, 2014).

Berdasarkan pandangan dasarnya tentang manusia, Rogers membagi teori kepribadiannya ke dalam 4 bagian yang paling utama, yaitu:

1. Teori Diri (*Self-Theory*)

Rogers percaya bahwa diri (*self*) bukan merupakan sebuah struktur yang tetap, tetapi merupakan struktur yang berada dalam suatu proses, memiliki kemampuan baik untuk keadaan yang stabil maupun perubahan.

2. Kejadian dan Pengalaman yang bernilai

Konseling *person-centred* didasarkan pada kepercayaan bahwa diri memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah yang dihadapinya sendirian. *Person-centred therapy* mengutamakan pemahaman atas pengalaman-pengalaman pribadi yang dialami oleh individu. Merasakan pengalaman (memahami) merupakan cara yang akurat untuk memahami diri sendiri dan lingkungannya.

3. Potensi untuk tumbuh dan belajar

Rogers percaya bahwa kecenderungan aktualisasi dan perkembangan diri melekat sangat kuat dalam diri setiap manusia.

Pada dasarnya manusia memiliki kecenderungan untuk tumbuh dan berkembang sebagaimana mestinya sesuai dengan potensi-potensi yang dimilikinya. Hanya saja, yang terkadang menjadi masalah adalah orang-orang tersebut kurang paham mengenai kelebihan, kekurangan, dan potensi yang dimilikinya itu.

4. Kondisi-kondisi yang berharga

Pada dasarnya, manusia memiliki kecenderungan untuk mengarahkan dan mempertinggi dirinya sendiri. Sehingga manusia merasa memerlukan dua hal utama, yaitu penghargaan positif dan penghargaan diri.

Secara tidak langsung dapat disimpulkan bahwa pendekatan *person-centred* memandang individu itu ada dari kebermaknaannya pada diri sendiri, orang lain, serta lingkungan sekitarnya. Individu bisa dikatakan ada karena sumbangan yang diberikannya pada baik diri sendiri, orang lain, serta lingkungannya.

Konseling *person-centred* bertujuan untuk membina kepribadian klien secara integral, berdiri sendiri dan mempunyai kemampuan untuk memecahkan masalah sendiri. Membebaskan konseli dan membuat kondisi yang memungkinkan konseli untuk melakukan eksplorasi bermakna dan bukan hanya menyelesaikan problema, tetapi membantu konseli dalam proses pertumbuhannya sehingga dia bisa lebih baik menangani problema yang dihadapi sekarang maupun di masa mendatang. Kepribadian yang berdiri sendiri adalah kepribadian yang mampu menentukan pilihan-pilihan sendiri atas dasar tanggung jawab dan kemampuan diri tanpa ada paksaan dari orang lain. Individu tidak tergantung pada orang lain sebelum menentukan pilihannya, sehingga individu harus mampu memahami dirinya sendiri sebelum menentukan pilihan baik pemahaman tentang kekuatan maupun kelemahan. Selanjutnya dari kekuatan dan kelemahan tersebut individu harus bisa menerima dirinya sendiri (Corey, 2013).

Hubungan Terapeutik Konseling Person-centred

Dalam pandangan Rogers, konselor lebih banyak berperan sebagai partner klien dalam memecahkan masalahnya. Dalam hubungan konseling, konselor ini lebih banyak memberikan kesempatan kepada klien untuk mengungkapkan segala permasalahan, perasaan dan persepsinya, dan konselor merefleksikan segala yang diungkapkan oleh klien.

Agar peran ini dapat dipertahankan dan tujuan konseling dapat dicapai, maka konselor perlu menciptakan iklim atau kondisi yang mampu menumbuhkan hubungan konseling. Kondisi konseling ini menurut Rogers (1961) satu keharusan dan cukup memadai untuk pertumbuhan, sehingga dia menyebutnya sebagai *necessary* dan *sufficient conditions for therapeutic change*.

Kondisi-kondisi yang perlu diciptakan itu adalah sebagai berikut:

1. Konselor dan klien berada dalam hubungan psikologis.
2. Klien adalah orang yang mengalami kecemasan, penderitaan dan ketidakseimbangan.
3. Konselor adalah benar – benar dirinya sejati dalam berhubungan dengan klien.
4. Konselor merasa atau menunjukkan *unconditional positive regard* untuk klien.
5. Konselor menunjukkan adanya rasa empati dan memahami tentang kerangka acuan klien dan memberitahukan pemahamannya kepada klien.
6. Klien menyadari (setidaknya pada tingkat minimal) usaha konselor yang menunjukkan sikap empatik berkomunikasi dan *unconditioning positive regard* kepada klien.

Dalam konseling berpusat pada person harus memenuhi persyaratan sebagai berikut:

1. Menciptakan hubungan yang bersifat permisif

Maksud dari permisif adalah konselor harus menciptakan hubungan yang penuh dengan kehangatan, penerimaan, pengertian dan terhindar darisegala bentuk

ketegangan. Hal ini dapat dilakukan secara verbal maupun non-verbal.

2. Mendorong pertumbuhan pribadi

Fungsi konselor dalam konseling berpusat pada klien bukan hanya membantu klien agar terlepas dari masalah-masalah yang dihadapinya akan tetapi lebih dari itu konselor juga berfungsi untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan klien, dengan menjadikan klien lebih dewasa dan tenang dalam menghadapi masalah dikemudian hari.

3. Mendorong kemampuan memecahkan masalah

Konselor dalam hal ini berfungsi untuk membantu klien agar ia mengembangkan kemampuannya untuk memecahkan masalah yang dihadapinya

Penerimaan Diri dalam Konseling *Person-centred*

Konsep penerimaan yang termuat menjadi salah satu aspek falsafah *narimo ing pandum* adalah juga menjadi sikap yang penting untuk dimunculkan dalam proses konseling pada pendekatan *person-centred*. Penerimaan dari pendekatan *person-centred* dari sudut pandang konselor adalah penerimaan sepenuhnya atas kondisi konseli, sedangkan dari sudut pandang konseli adalah penerimaan terhadap dirinya sendiri.

Tujuan akhir dari konseling *person-centred* adalah pencapaian aktualisasi diri konseli. Pencapaian aktualisasi dapat terjadi jika konseli mampu memunculkan *ego strength* yang menjadi kekuatan utama mereka. *Ego strength* adalah kekuatan ego yang dapat muncul ketika konseli mampu menyamakan konsep diri mereka dengan konsep diri idealnya. Salah satu cara mencapainya adalah dengan menerima diri mereka sendiri. Ketika penerimaan diri sudah terjadi, konsep dirinya tidak lagi bergantung pada pandangan ia mengenai sosok lain di luar dirinya, yang pada akhirnya akan memunculkan kekuatan egonya atau *ego strength* tersebut.

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dapat disimpulkan bahwa nilai-nilai luhur yang

terkandung dalam falsafah *narimo ing pandum* ternyata berkaitan erat dengan pendekatan konseling *person-centred*. Keterkaitan tersebut dapat dimanfaatkan oleh para praktisi atau guru di sekolah-sekolah dengan latar budaya Jawa untuk menangani kasus-kasus yang dialami klien atau siswa yang berusia remaja, yang dalam pembahasan ini adalah depresi. Kolaborasi antara pendekatan *person-centred therapy* dengan falsafah budaya *narimo ing pandum* milik masyarakat Jawa diharapkan dapat menambah efektifitas keberhasilan konseling karena budaya tidak lain merupakan produk dari interaksi masyarakat dari budaya tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Bayuadhy, Gesta. (2015). *Tradisi-Tradisi Adiluhung Para Leluhur Jawa*. Yogyakarta: Dipta
- Budiyono & Yoga Ardian Feriandi. (2017). Menggali Nilai Nilai Kearifan Lokal Budaya Jawa sebagai Sumber Pendidikan Karakter. *Prosiding, Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling, yang diselenggarakan oleh Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas PGRI Madiun, Mei 2017. Madiun: IKIP PGRI Madiun.*
- Ciptoprawiro, Abdullah. (1986). *Filsafat Jawa*. Jakarta: Balai Pustaka
- Corey, Gerald. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, ninth edition. Belmont: Thomson Brooks/Cole.
- Darmanto, J. (2007). *Psikologi Jawa*. Yogyakarta: Yayasan Bentang Budaya.
- Emmons, R.A., & McCullough, M.E. (2003). Counting Blessing Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (2), 377-389.

- Endraswara, S. (2012). *Falsafah Hidup Jawa: Menggali Mutiara Kebijakan dari Intisari Filsafat Kejawaen*. Yogyakarta: Cakrawala.
- Haselberger, David & Renate Motschnig. (2014). Dealing with Change in A Complex Environment from A Personcentered, Systemic Perspective. *Social and Behavioral Sciences*, 119: 268 – 277.
- Hermawati, Lucia & Emiliana Primastuti (2017). Membangun Model Layanan Konseling Psikologis yang Sesuai dengan Kepribadian Orang Semarang. *Prosiding, Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia yang diselenggarakan oleh Fakuultas Psikologi Unika Soegijaparna Semarang tanggal 22-24 Agustus 2017. Semarang: Unika Soegijaparna*.
- Hidayah, Rizka Nurul, Nora Apriliana, & Diana Ariswanti Triningtyas. (2017). Indigenous Counseling Sebagai Alternatif Pemecahan Masalah Remaja. *Prosiding, Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling, yang diselenggarakan oleh Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas PGRI Madiun, Mei 2017. Madiun: IKIP PGRI Madiun*.
- Iswadi, Agus (2017). *Tinjauan Kesehatan Mental Psikoanalisis Terhadap Sikap Nrimo dalam Novel Nenek Hebat dari Saga Karya Yoshichi Shimada* (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Surakarta).
- Josewovitz, Nina & David Myran. (2005). Towards A Person-Centred Cognitive Behaviour Therapy. *Counselling Psychology Quarterly*, 18 (4), 329-336. doi: 10.1080/09515070500473600.
- Koentjaraningrat. (1990). *Pengantar Ilmu Antropologi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Maxima. (2017). Benarkah Remaja Rentan Terkena Depresi? *Artikel online*
- Prasetyo, Noor Hanafi & M.A. Subandi. (2013). Program Intervensi Narimo ing Pandum untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Keluarga Pasien Skizofrenia. *Artikel Jurnal*.
- Rangka, Itsar Bolo. (2016). *Konseling Indigenous: Rekonstrukturisasi Konseling di Tengah Keragaman Budaya*. Prosiding, Seminar Bimbingan dan Konseling 2016 Padang, tanggal 19-20 Maret 2016. Padang
- Wicaksono, Dian Eko & Al Thuba Septa Priyanggasari. (2016). Konseling Kawruh jiwa Pada Karyawan yang Mengalami Depresi. *Artikel jurnal*
- Wulandari, Nisa A'rafiyah Tri. (2017). Filosofi Jawa Nrimo Ditinjau dari Sila Ketuhanan Yang Maha Esa. *JIPPK*, 2 (2), 132-138.