

# **Kepribadian Sehat**

## ***ala Orang Jawa***

---

Sanksi Pelanggaran Pasal 113 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, sebagaimana yang diatur dan diubah dari Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002, bahwa:

**Kutipan Pasal 113**

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
  - (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
  - (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
  - (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).
-

# KEPRIBADIAN SEHAT

## *ala Orang Jawa*

C A S M I N I

Kurnia Kalam Semesta

## **Kepribadian Sehat *ala* Orang Jawa**

Penulis : Casmini

Editor : Fauzan Anwar Zandiah

Desain Sampul : Alif Khuwarazmi Maulana Julendra

Desain Isi : Alif Khuwarazmi Maulana Julendra

Cetakan : April 2020

Penerbit

**Kurnia Kalam Semesta**

Jl. Solo Km.8, Nayan No.108A, Maguwoharjo, Yogyakarta

Email: kksjogja@gmail.com

ISBN : 978-602-278-076-2

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan cara apapun tanpa izin dari penerbit



## Kata Pengantar

Penulis mengucapkan rasa syukur pada Allah SWT, Tuhan semesta alam, sebab atas semua nikmat yang diberikanNya buku ini dapat dihadirkan kembali untuk para pembaca setelah dicetak pertama kali pada tahun 2016. Penulis juga menghaturkan shalawat dan salam kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW, figur penting bagi umat Islam yang memberi suri tauladan bagi para pengikutnya cara menuju kepribadian sehat dan kebahagiaan di dunia serta akhirat.

Buku ini merupakan bagian dari riset disertasi doktoral yang penulis kembangkan tahun 2016. Buku ini berfokus pada khazanah pengetahuan budaya Jawa dan pengaruhnya terhadap pemahaman kepribadian sehat, utuh dan sejahtera. Buku ini, secara singkat memaparkan dan mengulas secara mendalam bagaimana konsep-konsep kepribadian sehat dan kebahagiaan berkembang dalam pemahaman budaya Jawa yang khas pada masyarakat Yogyakarta. Alasan utama mengapa kajian ini dikembangkan melalui perspektif masyarakat Jawa Yogyakarta

adalah karena selama beberapa tahun terakhir perkembangan kota dan kabupaten di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) sangat masif. Kajian ini secara tidak langsung berupaya untuk mendokumentasikan persepsi-persepsi kesehatan dan kebahagiaan psikologis pada masyarakat Yogyakarta pada awal abad XXI.

Dalam edisi baru ini, penulis menambahkan beberapa perubahan pada sejumlah Bab. Penulis juga melakukan beberapa penyesuaian yang dibutuhkan sehingga penyajian kajian dalam buku ini semakin baik daripada edisi sebelumnya. Selama proses penataan ulang tersebut, penulis semakin meyakini bahwa kajian psikologi *indigeneous* sangat dibutuhkan. Bukan saja sebagai respon atas keterbatasan dan hambatan kultural pada teori-teori Barat, tetapi juga karena munculnya semangat dan kesadaran bahwa dorongan konteks historis, sosiologis dan antropologis antara masyarakat Amerika dan Eropa Utara sangatlah berbeda dengan masyarakat Jawa. Perbedaan ini harus diatasi secara akademik dan moral. Peneliti-peneliti psikologi harus menengok betapa luasnya kekayaan pengetahuan lokal yang justru akan memberi daya orientasi baru pada pertolongan dan bantuan psikologis di masa yang akan datang. Jadi kajian akademis psikologi *Indigeneous* itu akan berpengaruh besar pada formulasi baru praktik psikologi yang cocok dengan kesadaran kultural masyarakat Jawa.

Data penelitian dalam buku ini merupakan hasil dari proses riset selama beberapa tahun. Penulis beruntung menemukan pengalaman dan pembelajaran pada masa-masa pengumpulan data, terutama ketika mewawancarai narasumber kajian ini. Secara personal, penulis semakin tertarik bukan saja secara akademik, melainkan afektif, konatif dan psikomotorik dengan kajian yang dilakukan. Pengalaman penelitian ini turut serta membentuk cakrawal pemikiran, emosi dan refleksi penulis terhadap praktik kehidupan keseharian orang Jawa. Pada akhirnya

pengaruh-pengaruh personal seperti ini makin meneguhkan keyakinan penulis bahwa penelitian bukan saja ditujukan untuk memperdebatkan temuan-temuan akademik, melainkan mengubah cara peneliti memahami kehidupannya sendiri. Dalam tradisi riset *grounded theory*, hal semacam ini sangat wajar dan justru menjadi bagian dari “instrumen” penelitian yang sangat dibutuhkan. Ini merupakan nilai lebih dari kajian psikologi *indigeneous*. Satu hal yang bisa penulis simpulkan dari keterlibatan emosi dan akademik tersebut dirangkaikan dalam kalimat berikut, “Ketelitian bukanlah menggunakan perangkat organ tubuh dalam menyelesaikan pekerjaan, namun tautan raga dan jiwa dalam merajut kehidupan. Kolaborasi hati, jiwa dan raga yang dalam konsep Jawa disebut *rasa, tata* dan *karsa* jika diaplikasikan dalam kehidupan membimbing perilaku menuju kebahagiaan hidup”.

Hadirnya buku ini secara khusus ditujukan bagi pembaca yang tertarik pada kekayaan budaya Indonesia, khususnya budaya Jawa, dan ingin memahaminya secara lebih baik dan mendalam menyuguhkan kedalaman kepribadian Jawa. Buku ini juga diharapkan dapat membantu para pembaca yang berminat secara intelektual dan profesional untuk memahami psikologi kepribadian sehat ala orang Jawa. Tentu buku ini tidak dapat menyediakan semua bahan kajian secara memuaskan, komprehensif dan lengkap. Jadi ada harapan bahwa kajian dalam buku ini dapat menstimulasi studi-studi berikutnya, khususnya bagaimana mengembangkan teori-teori psikologi *indigeneous*.

Penulis menyadari bahwa lika-liku dalam menyusun buku ini tidak lepas dari sumbangsih berbagai pihak lain. Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada yang terhormat Prof. Dr. Noor Rochman Hadjam, SU, Prof. Dr. A. Supratiknya, Prof. Kwartarini W. Y., M. Med. Sc., Ph.D., dan Prof. Subandi M.A., Ph.D, yang telah banyak menginfakkan pemikirannya serta ide sehingga secara sistematis penggalian data dapat dilakukan.

Penulis sangat terbantu atas saran, rekomendasi dan bimbingan selama melakukan riset. Secara sadar penulis mengakui bahwa beliaulah yang menunjukkan jalan terang dalam menemukan desain penelitian dan sistematisasi metodologi dalam menggali konsep kepribadian sehat. Saya ucapkan terima kasih pula kepada Kementerian Agama melalui Prof. Noorhaidi, S. Ag., M.A., M.Phil, Ph.D dan Prof. Dr. Sutrisno, M.Ag. yang telah sudi melakukan *review* terhadap buku ini sehingga pengembangan dalam bahasan pencapaian kebahagiaan hidup orang Jawa dapat diselesaikan.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih untuk suami tercinta Suparman, S.Ag yang dengan setia menemani belajar kehidupan dan meraih kebahagiaan. Sebagai seorang Ibu, penulis menyampaikan ucapan untuk anak-anakku yang terkasih, Muhammad Bayu Irfan Pratama, Faqih Mihtahul Ghana dan Fikky Lutfia Septiana dari kalian semualah inspirasi ide, pemikiran dan semangat mengarungi kehidupan itu muncul. Penulis berharap semoga buku ini menjadi penyemangat dari seorang Ibu bagi perjalanan kehidupan kalian semua. Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis berharap para pembaca memberikan kritik dan saran sehingga kajian ini semakin meluas manfaatnya bagi kita semua. Semoga kajian ini turut serta menjadi sumbangsih kepada siapapun yang membacanya.

Penulis



## Daftar Isi

|  |           |
|--|-----------|
| Kata Pengantar .....   | v         |
| Daftar Isi .....   | ix        |
| <b>Bab I Pendahuluan .....</b>   | <b>1</b>  |
| • Catatan Metodologi.....  | 4         |
| • <i>Grounded Theory</i> : Usaha untuk Menemukan<br>Pemahaman dari Pengalaman Subjektif .....              | 9         |
| • Alur Buku .....  | 12        |
| <b>Bab II Fenomena Kepribadian Sehat dalam Konteks<br/>Psikologi <i>Indigenous</i>.....</b>                | <b>17</b> |
| • Fenomena Kepribadian Sehat .....   | 18        |
| • Paparan Fokus Kajian Kepribadian Sehat .....   | 33        |
| <b>Bab III Psikologi Pribumi, Budaya Yogyakarta dan<br/>Kepribadian Sehat dalam Konteks Teoretis .....</b> | <b>35</b> |
| • Psikologi yang Berwawasan Budaya .....   | 35        |
| • Skematisasi Kerangka Pemikiran Konsep<br>Kepribadian Sehat dalam Psikologi <i>Indigenous</i> ....        | 41        |

|                |   |            |
|----------------|---|------------|
| <b>Bab IV</b>  | <b>Budaya Jawa di Yogyakarta .....</b>  | <b>45</b>  |
| •              | Gambaran Umum Budaya Jawa di Yogyakarta ....  | 45         |
| •              | Pandangan Hidup Jawa.....   | 47         |
| •              | Upaya Mencapai Kemajuan Ruhani.....   | 51         |
| •              | Prinsip Hidup Orang Jawa .....  | 54         |
| •              | Dasar Moral Masyarakat Jawa.....  | 61         |
| •              | Nilai Hidup yang Mendasari Kepribadian Orang<br>Jawa Yogyakarta .....                               | 63         |
| <b>Bab V</b>   | <b>Kepribadian Sehat .....</b>  | <b>69</b>  |
| •              | Pengertian Kepribadian dan Kepribadian Sehat ...  | 70         |
| •              | Meditasi: Sarana Menuju Kepribadian Sehat.....  | 81         |
| •              | Proses Penyusunan Konsep Kepribadian Sehat<br>dalam Konteks Psikologi <i>Indigenous</i> (Jawa)..... | 86         |
| •              | Skematisasi Kerangka Pemikiran Konsep<br>Kepribadian Sehat dalam Psikologi Indigenoaus..            | 97         |
| <b>BAB VI</b>  | <b>Kepribadian Sehat dalam Konteks Metode<br/>Penelitian .....</b>                                  | <b>101</b> |
| •              | Gambaran Umum Metode Penelitian Kepribadian<br>Sehat .....  | 101        |
| •              | Deskripsi Prosedur Penelitian Konsep Kepribadian<br>Sehat .....                                     | 105        |
| <b>Bab VII</b> | <b>Kepribadian Sehat dalam Konteks Metode<br/>Penelitian .....</b>                                  | <b>121</b> |
| •              | Konsep Kepribadian Sehat .....  | 122        |
| •              | Pembuktian Konsistensi Konsep Kepribadian<br>Sehat .....  | 132        |
| •              | Hasil Pembuktian Konsistensi Konsep Kepribadian<br>Sehat .....                                      | 133        |
| •              | Penyusunan Skala Kepribadian Sehat.....   | 147        |
| •              | Validitas Internal Empiris Konsep Kepribadian<br>Sehat Berperspektif Budaya Jawa .....              | 152        |

|   |            |
|---|------------|
| • Validasi Eksternal Empiris Konsep Kepribadian Sehat .....                                 | 160        |
| <b>Bab VIII Kepribadian Sehat dalam Konteks Metode Penelitian .....</b>                     | <b>167</b> |
| • Inti Kepribadian Sehat dalam Konteks Budaya Jawa.....                                     | 167        |
| • Integrasi Konsep Kepribadian Sehat dan Budaya Jawa.....                                   | 197        |
| • <i>Guide Line</i> Kepribadian Sehat dalam Konteks Budaya Jawa di Yogyakarta.....          | 211        |
| <b>Bab IX Kepribadian Sehat: Spirit Meraih Kebahagiaan Orang Jawa.....</b>                  | <b>217</b> |
| • Kepribadian Sehat dan Kebahagiaan Orang Jawa.....   | 218        |
| • Kepribadian Sehat dan Relevansi Konsep di Era Globalisasi .....                           | 229        |
| • Problematika Meraih Kepribadian Sehat dan Kebahagiaan Orang Jawa di Era Globalisasi ..... | 232        |
| <b>Bab X Kesimpulan .....</b>   | <b>235</b> |
| <b>Daftar Pustaka .....</b>   | <b>239</b> |
| <b>Tentang Penulis.....</b>   | <b>261</b> |





## BAB I

# Pendahuluan

Buku yang ada di tangan pembaca ini menyuguhkan sebuah penjelasan mengenai gambaran konsep kepribadian sehat ala Jawa dalam konteks masyarakat Yogyakarta. Usaha untuk memahami konseptualisasi kepribadian sehat masyarakat Jawa membutuhkan pendekatan yang relatif baru dengan mengintegrasikan antara pendekatan Psikologi Klinis dan Budaya Jawa. Hal ini dilakukan untuk mengkaji fenomena yang begitu kompleks antara kepribadian sehat dan pengaruh-pengaruh budaya terhadapnya. Pendekatan semacam ini banyak diinspirasikan oleh berbagai disiplin ilmu lain seperti antropologi dan sosiologi dengan harapan mampu membentuk pemahaman yang utuh. Beberapa temuan di bidang antropologi dan sosiologi telah membantu usaha-usaha untuk memahami kepribadian serta perilaku khas dari masyarakat Jawa, khususnya di Yogyakarta. Oleh karena itu, secara keseluruhan studi ini mencerminkan

kajian Psikologi yang khas, khususnya dalam pengembangan Psikologi Budaya Lokal (Psikologi *Indigenous*/ Psikologi Pribumi) dan Psikologi Positif.

Konsep-konsep Psikologi yang ada dihadapan kita lebih banyak menjelaskan konsep yang digali dari hasil penelitian dalam konteks budaya barat, termasuk didalamnya adalah konsep kepribadian sehat. Hal tersebut tidak bisa disalahkan sepenuhnya, karena memang secara historis keilmuan Psikologi bermula dari Barat. Hanya kesadaran diri kita yang dibutuhkan untuk mengembangkan dan mengenalkan kepada bangsa bahwa Bangsa Indonesia kaya akan khasanah budaya dan didalamnya memuat Psikologi Pribumi (*Indigenous Psychology*) yang harus digali sebagai bukti bahwa kajian Psikologi memiliki warna tersendiri dalam konteks Budaya Indonesia khususnya dalam konteks ini adalah Budaya Jawa.

Berpegang pada kombinasi penelitian (kualitatif dan kuantitatif) dalam penggalian data, buku ini memaparkan, memetakan dan menganalisis aspek-aspek perilaku masyarakat Jawa di Yogyakarta dengan fokus pada perilaku yang mencerminkan kepribadian sehat. Selama ini konsep kepribadian sehat telah ada dalam pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat Jawa, namun upaya menyusun dalam kerangka ilmiah belum dilakukan. Konsep-konsep yang ada masih tersebar dan tercercer dalam fenomena perilaku masyarakat Jawa baik dalam perilaku individual maupun perilaku sosial. Bangunan konstruksi konsep kepribadian sehat ini secara ilmiah memotret perilaku individu atau sosial yang telah melekat pada masyarakat Jawa dan telah menjadi karakter pribadi Jawa (hingga sampai dikatakan “*ora elok*” jika orang Jawa tidak mencerminkan atau melakukan hal-hal yang tidak “*njawani*”).

Sebuah kegelisahan atau kebingungan bahkan mungkin dilema psikologis bagi masyarakat Jawa dalam bersikap dan bertindak. Terkadang orang Jawa juga bertanya pada dirinya

sendiri “benarkah saya ini telah menjadi orang Jawa atau orang Jawa yang tidak tahu Jawa. Perubahan ilmu pengetahuan, teknologi, informasi dan komunikasi ikut mewarnai kegagaman masyarakat Jawa dalam bertindak. Secara riil, masyarakat Jawa Yogyakarta dalam keniscayaannya dihadapkan sebagai kota yang terbuka pada orang luar yang masuk ke Yogyakarta, dan kota inilah dapat dikatakan sebagai kota yang cukup heterogen masyarakatnya. Pendatang dari luar cukup banyak berdatangan ke Yogyakarta yang tentunya dapat mempengaruhi pola pikir, pengetahuan, sikap dan perilaku orang Jawa Yogyakarta dan hal tersebut akan merubah pribadi orang Jawa Yogyakarta. Pertanyaan yang muncul adalah apakah dengan adanya keterbukaan migran, ilmu pengetahuan dan teknologi merubah karakter budaya yang telah dimiliki sebelumnya? ataukah karakter mengalami stagnasi meski budaya lain mewarnai Yogyakarta. Inilah yang mengawali pemikiran untuk menggali konsep kepribadian sehat dalam konteks budaya masyarakat Jawa di Yogyakarta.

Masyarakat Jawa di Yogyakarta dalam konteks Geertz merupakan ‘teks’ sosial-kultural. Teks-teks ini dalam prosesnya mengalami transmisi dari satu generasi masyarakat Jawa ke generasi masyarakat Jawa berikutnya, yang sedikit banyak proses tersebut mempengaruhi lingkungan sosial-kultural pada masyarakat dimana mereka tinggal. Perolehan pengaruh lingkungan sosial-kultural tersebut membentuk perilaku masyarakat yang tentunya dapat menggambarkan fenomena di saat penggalian data dilakukan.

Penulisan ini diinspirasi oleh pemikiran Neils Mulder (1986) yang memaparkan tentang kepribadian Jawa. Pemaparan beliau lebih kepada kepribadian Jawa secara umum, belum masuk pada spesifikasi kajian pada kepribadian sehat versi Jawa dalam konteks Psikologi. Demikian pula pemikiran-pemikiran lain yang mengkaji tentang kepribadian Jawa seperti; Cristina S. Handayani

dan Ardhian Novianto (2004) yang menulis tentang Kuasa Wanita Jawa. Meski tulisan ini membicarakan tentang kepribadian namun lebih mengkhususkan pada kepribadian yang terkait dengan persoalan wanita dalam wacana kepemimpinan. Fokus tulisan ini adalah konsep kepribadian sehat dalam perspektif masyarakat Jawa Yogyakarta.

## Catatan Metodologi

Sebagai catatan telaah pustaka dan penelusuran penelitian yang konsen terhadap kajian senada, dapat dikatakan bahwa penelitian yang menggunakan pendekatan psikologi berkaitan dengan kepribadian sehat dalam variansi budaya Jawa masih sangat langka. Kehadiran hasil penelitian ini mengambil ruang kosong yang menempatkan diri pada posisi menambah wacana khazanah pengembangan Psikologi Kepribadian yang terintegrasi pada Psikologi Pribumi, meski bukan berarti penelitian atau kajian tentang kepribadian Jawa tidak ada sama sekali.

Kajian sebelumnya dilakukan oleh Mulder (1983) dengan menggunakan pendekatan antropologi tentang kehidupan orang Jawa yang berjudul "*Kebatinan dan Hidup Sehari-hari Orang Jawa*". Mulder (1983) menuliskan tentang budaya spiritual orang Jawa dengan mengambil lokasi di wilayah Yogyakarta. Karya antropologis dari Triyogo (1991), yang berjudul "Manusia Jawa dan Gunung Merapi" yang membahas tentang persepsi dan sistem kepercayaan yang ditekankan pada masalah mitologi dan adaptasi sosial yang ditimbulkannya dalam masyarakat Jawa, utamanya masyarakat yang tinggal di sekitar lereng Gunung Merapi yang terletak di utara kota Yogyakarta. Berkaitan dengan penelitian seputar kota Yogyakarta, Surjomihardjo (1988) melakukan penelitian dengan judul: "Kota Yogyakarta Tahun 1880–1950 "(Suatu Tinjauan Historis Perkembangan Sosial). Tekanan penelitian ini

adalah menganalisis Kota Yogyakarta dengan melihat fase demi fase perkembangan sosial masyarakatnya. Beberapa penelitian di atas meski tidak menggunakan pendekatan psikologi, namun dapat dijadikan dasar bahan analisis dalam perspektif psikologi, sehingga lebih transparan keberbedaan penelitian ini dilakukan.

Penelitian dengan menggunakan pendekatan Psikologi Indigenous telah dilakukan oleh Jatman (1996) dan telah dibukukan dengan judul Psikologi Jawa. Aspek bahasannya menyangkut ‘aku’, ‘rasa’ dan ‘mawas diri’, dan dinamakan “Psikologi Kramadangsa”. Dalam bukunya, ia membandingkan pemikiran Ki Ageng Suryamentaram dengan pemikiran Maslow dari aspek-aspek: tujuan, objek material dan formal, ruang lingkup, metodologi, konsep-konsep pokok. Kajian ini mencoba memahami pe mikiran Suryamentaram, terutama tentang ‘aku’, dengan pemikirannya Sunarto (PANGESTU) tentang ‘Candra Jiwa’. Kajian dimulai dengan me nilai pokok pikiran Suryamentaram dengan hipotesis “dengan meneliti rasa sendiri, maka akan bebas dari rasa aku dan menghayati rasa manusia sejati”, yang dijabarkan dalam hipotesis kerja, dengan meneliti: (a) rasa tanggapan senang/benci individu terbebas dari rasa senang/benci; (b) rasa-aku dan rasa-sama individu memilah bukan-aku dan bukan-kamu; (c) catatan rasa-bahagia/susahnya sendiri individu terbebas dari rasa-aku nya; (d) dengan a,b,c individu akan menghayati rasa-objektif manusia tanpa ciri yang tak lain menjadi awas terhadap diri sendiri. Penelitian ini menghasilkan kesimpulan: (a)konsep Jawa dalam wejangan Suryamentaram, disebut “pangawikan pribadi”, merupakan gagasan eksplisit dalam tradisi kepustakaan Jawa; (b) Psikologi Indonesia, dalam konteks transsubjektif, historikal, dan nilai-nilai, sebaiknya juga menggali psikologi yang mengakar pada budaya masyarakat sendiri; (c) konsep Jawa sebagai konsepsi teoretis menyangkut ‘aku’, ‘rasa’ dan ‘mawas diri’ memenuhi syarat formal dan material untuk studi psikologi sebagai Ilmu Jiwa

Kramadangsa, sebagai etnopsikologi Indonesia.

Penelitian bernuansa indigenos dari Jatman (1996) direspon oleh Prihartanti (2003) dengan judul: Kualitas Kepribadian ditinjau dari Konsep Rasa Suryomentaram dalam Perspektif Psikologi. Pendekatan Suryomentaram memiliki konsep yang lebih difokuskan pada kajian aspek psikologi positif. Jiwa adalah rasa, gerak manusia adalah suatu proses perluasan kesadaran menuju ke arah dimensi yang lebih tinggi, yaitu dari rasa kramadangsa menuju rasa manusia tanpa ciri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) ketangguhan, optimisme, keunggulan dan empati memiliki peran dalam menentukan kesejahteraan psikologis, (2) peningkatan kualitas kepribadian yang mencakup faktor ketangguhan, optimisme, keunggulan dan empati dapat dicapai melalui perilaku penyesuaian diri. Instropeksi sama dengan metode mawas diri yang dijelaskan dalam pendekatan Suryomentaram sebagai metode yang dapat membantu manusia menuju pertumbuhan dimensi keempat, yaitu tumbuhnya manusia tanpa ciri yang sehat dan sejahtera.

Berkaitan dengan kepribadian berperspektif kajian lintas budaya yang dilakukan oleh Hidajat (2005) dengan judul: Pemaknaan Sehat-Sakit Ditinjau dari Tipe Motivasi Nilai dan Kecenderungan Kepribadian pada Masyarakat Jawa dan Bali. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemaknaan sehat-sakit merupakan upaya memahami proses mental seseorang berdasarkan pengalaman yang tertanam sepanjang hidup, sebagai perwujudan interaksi timbal balik yang terus menerus (reciprocal determination) antara determinan pribadi, perilaku dan lingkungan. Pemahaman terhadap masalah sehat-sakit perlu dipahami dengan sudut pandang yang kontekstual dan sangat hati-hati, karena tiap budaya memiliki sifat-sifatnya yang khas.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Herusatoto dan Digdoatmadja (2004) yang berjudul ‘Seks Para Leluhur: Meran-

cang Keturunan Berkualitas lewat Tata Sanggama ala Leluhur Jawa’ ber-ide awal dari judul ‘Mengukir Darah Biru: Menyiapkan Generasi Baru Berkualitas’ menyatakan bahwa ada kesalahan persepsi masyarakat (khususnya Jawa) terhadap makna ‘darah biru’. Konsep ‘darah biru’ selama ini dimaknai “ kaum bangsawan” dan dipersepsi-kan milik orang Keraton dan dimonopoli oleh kaum ningrat atau bangsawan tempo dulu, karena ‘darah biru’ dimaknai sebagai keturunan ningrat. Secara nyata darah biru tidak bermaknakan orang kraton atau kaum ningrat, tetapi mengandung makna pribadi yang sehat dan unggul. Penelitian ini memfokuskan pada variabel kepribadian sehat pada masyarakat Jawa. Berdasarkan beberapa kajian pustaka dan penelitian sebelumnya, maka penelitian ini menunjukkan keberbedaan dengan yang dilakukan sebelumnya dan dapat dipertanggungjawabkan keasliannya. Penulis juga (2006, 2008) sebelumnya telah melakukan kajian tentang kepribadian dan dilakukan secara kualitatif, namun penelitian tersebut lebih memfokuskan pada prinsip hormat dan rukun budaya Jawa dan tidak mengaitkan dengan variabel lain. Secara nyata penelitian menunjukkan keberbedaan pada fokus penelitian dan orientasi penelitian, variabel penelitian, serta subyek penelitian.

Metode-metode dalam kajian kepribadian sehat selama ini didominasi oleh penelitian yang menggunakan paradigma pendekatan kuantitatif-positivistik (Cohen, Manion & Morison, 2000; Fraenkle & Wallen, 2000; Mertens, 1998; Worthen, Sanders & Fitzpatrick, 1997). Penelitian ini lebih memperhatikan studi secara sequential dari kualitatif sebagai langkah penggalian konsep yang dilanjutkan dengan pendekatan kuantitatif untuk pengujian validasi konsep. Pendekatan kualitatif merupakan pendekatan interpretatif sebagai subject matter yang menentukan deskripsi kedalamannya pada situasi khusus atau setting situasi masyarakat, serta implementasinya. Kata kunci pada penelitian kualitatif

bersifat kompleks, kontekstual, eksploratif, dan berpikir induktif. Beberapa perbedaan tipe penelitian yang layak digunakan untuk memotret kepribadian antara lain penelitian etnografi, studi kasus, grounded theory, partisipatif inquiry, penelitian klinis, dan fenomenologi (Fraenkle & Wallen, 2000; Cohen, Manion & Morison, 2000; Mertens, 1998), yang dalam konteks penelitian ini lebih memfokuskan pada grounded theory.

Pendekatan interpretasi dengan grounded theory memfokuskan pemahaman secara natural dalam realitas pemikiran seseorang yang bersifat subjektif pada proses dan pemaknaan. Pendekatan grounded theory menunjukkan bahwa penelitian bertitik tolak dari data atau situasi sosial. Penulis sebagai peneliti terlibat secara penuh dalam penelitiannya dari awal sampai akhir. Data yang diperoleh di lapangan merupakan sumber teori serta data yang terus bertambah dimanfaatkan untuk verifikasi teori yang timbul dari lapangan. Melalui grounded theory inilah unsur-unsur, aspek-aspek serta indikator kepribadian sehat dalam perspektif budaya Jawa dapat disusun.

Eksplorasi konsep yang didapat melalui penelitian kualitatif, kemudian dipetakan melalui pengujian dari masing-masing indikator dengan analisis faktor dalam perspektif masyarakat Jawa di Yogyakarta. Penelitian eksplorasi awal telah dilakukan oleh Casmini (2006) kepada sebagian kaum intelektual Jawa yang masih sangat bersifat deskriptif dan teoretis. Eksplorasi awal ini membuka peluang untuk dilakukannya penelitian yang lebih mendalam untuk dapat menggali secara luas konsep kepribadian sehat dalam konteks masyarakat Jawa di Yogyakarta.

## **Grounded Theory: Usaha untuk Menemukan Pemahaman dari Pengalaman Subjektif**

Secara konseptual, grounded theory merupakan studi tentang realitas pemikiran seseorang yang bersifat natural dan bersifat subjektif. Grounded theory bermula berfikir secara induktif, mensintesis, menganalisis, dan mengkonseptualisasikan data kualitatif untuk mengkonstrusi teori (Charmaz, 2001). Dimulai dengan kasus individu, kejadian atau pengalaman pribadi, kemudian diformulasikan ke dalam konsep yang abstrak berdasarkan kategori-kategori konsep. Kategori-kategori tersebut kemudian dilakukan sintesis, interpretasi dan identifikasi pola data.

Grounded Theory bermaksud membangun sebuah teori dari data yang di peroleh dalam penelitian. Grounded theory memberikan kesempatan untuk meramalkan dan menerangkan perilaku, bermanfaat dalam menemukan teori, digunakan dalam aplikasi praktis (perilaku, peristiwa dan pengalaman individu), memberikan pandangan atau perspektif berdasarkan data yang diperoleh, dan membimbing serta menyajikan gaya bagi penelitian dalam beberapa bidang perilaku (Glaser dan Strauss dalam Charmaz, 2006).

Secara rinci dalam grounded theory pertanyaan penelitian berasal dari pertanyaan yang bersifat umum yang terkait dengan kehidupan individu (Glaser, 1992; Glaser dan Strauss dalam Charmaz, 2006). Karakteristik grounded theory disebutkan oleh Glaser, 1992; Glaser dan Strauss (dalam Charmaz, 2006) adalah: secara simultan peneliti melibatkan diri dalam pengumpulan data dan analisis tahap penelitian, mengembangkan analisis kode-kode dan kategori-kategori dari data bukan dari penetapan hipotesis, mengkonstruksi teori-teori middle-range untuk menjelaskan perilaku dan proses, menuliskan dan mencatat data yang didapat dan melakukan analisis pada setiap catatan dalam rangka

membuat kategori-kategori, membuat perbandingan antara data dengan data, data dengan konsep dan antara konsep dengan konsep, menerapkan sampel teoretis (theoretical sampling), yaitu pengambilan data yang dikendalikan oleh konsep-konsep (pemahaman-pemahaman teoretis) yang muncul dan berkembang sejalan dengan pengambilan data dan mengabaikan review pustaka terlebih dahulu dalam memformat analisis.

Dikatakan oleh Strauss dan Corbin (1990), pengambilan sampel teoretis mengacu pada pengertian bahwa pengambilan sampel dilakukan berdasarkan pada konsep-konsep yang telah terbukti relevan. Relevansi tersebut mengindikasikan bahwa konsep-konsep tertentu sangat signifikan bagi penelitian yang sedang berlangsung. Signifikansi konsep dilihat berdasarkan konsep-konsep tersebut berulangkali muncul, atau meski dalam frekuensi terbatas secara signifikan muncul ketika melakukan perbandingan insiden dan dalam proses koding konsep-konsep tersebut tampil dalam kategori.

Menurut Glaser dan Strauss (dalam Charmaz, 2006), untuk keperluan penggalian teori dari dasar, penyajian suatu teori dapat dilaksanakan dalam dua bentuk, yaitu pertama; penyajian dalam bentuk seperangkat proposisi atau secara proposisional dan kedua; dalam bentuk diskusi teoretis yang memanfaatkan kategori konseptual dan kawasannya. Dalam menggali konsep kepribadian sehat dengan menggunakan grounded theory akan memberi penekanan pada penggalian konsep realitas pemikiran kepribadian sehat seseorang yang bersifat natural dan bersifat subjektif. Secara simultan peneliti melibatkan dalam pengumpulan data dan melakukan analisis dalam setiap tahap penelitian, mengembangkan kode-kode dan kategori-kategori dari data-data kepribadian sehat, mengkonstruksi teori-teori middle-range untuk menjelaskan perilaku dan proses kepribadian sehat, menuliskan dan mencatat data yang didapat dan melakukan analisis pada

setiap catatan dalam rangka membuat kategori-kategori, membuat perbandingan antara data dengan data, data dengan konsep dan antara konsep dengan konsep, menerapkan sampel teoretis (theoretical sampling), yaitu pengambilan data yang dikendalikan oleh konsep-konsep (pemahaman-pemahaman teoretis) yang muncul dan berkembang sejalan dengan pengambilan data dan mengabaikan review pustaka terlebih dahulu dalam memformat analisis.

Kajian ini memberikan beberapa hal untuk disarankan pada kajian selanjutnya. Penelitian ini mendeskripsikan temuan konsep kepribadian sehat serta melakukan analisis semantik terhadap temuan konsep, namun perlu dilanjutkan melalui analisis semantik dengan pendekatan keilmuan filologi secara mendalam. Pengembangan kajian analisis semantik terhadap istilah-istilah kepribadian sehat dalam relevansi penggunaan konsep dalam konteks psikologis merupakan keharusan dalam mengembangkan keilmuan filologi berbasis paradigma psikologi.

Alur dalam penemuan kajian kepribadian dalam konteks budaya Jawa dimulai dari pendalamannya yang sangat mendalam dan hal ini berbeda dengan konsep Barat yang mengawalinya dengan pijakan rasionalitas berfikir. Hal ini berimplikasi pada metodologi keilmuan dalam konteks budaya Jawa yang kuat dengan metodologi intuitif, sehingga disarankan untuk melakukan pengembangan studi kasus (case study) dengan pendekatan fenomenologis untuk mengembangkan temuan penelitian ini.

Kajian ini dilakukan dengan mengambil sampel dari aliran-aliran/sekte-sekte/kelompok-kelompok dari masyarakat Jawa secara general. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggali dari masing-masing aliran-aliran/sekte-sekte/kelompok-kelompok dari masyarakat Jawa secara lebih spesifik misalnya penelitian khusus pada kelompok Sumarah, kelompok Darmogandul, Saptodarma atau Islam Jawa.

Pengembangan kepribadian pada masyarakat Jawa memerlukan tingkatan rasa yang tinggi. Dalam implementasinya maka pengembangan rasa orang Jawa dilakukan dengan melalui proses secara kontinyu dalam setiap denyut nafas kehidupan.

Kekuatan kepribadian sehat yang dimiliki orang Jawa dicapai melalui laku perihatin dan lebih cenderung merupakan upaya bathiniyah, maka pengembangan karakter orang Jawa ke depan lebih memberikan porsi pada sisi bathiniyah orang Jawa.

Mengingat bahwa hasil penelitian yang digunakan dalam buku ini menggunakan teknik analisis faktor eksploratori, maka hasil yang muncul merupakan hasil untuk mengeksplorasi bentuk variabel yang telah didefinisikan dalam analisis kualitatif. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan analisis faktor konfirmatori dengan mengkonfirmasi teori yang dikemukakan oleh ahli-ahli Barat dengan teori dari budaya lokal (seperti budaya Jawa), serta melakukan eksplorasi secara kuantitatif untuk memberikan peluang munculnya variabel lain di luar kepribadian sehat yang memiliki keterkaitan konseptual dengan kedua variabel tersebut.

## Alur Buku

Secara umum, buku ini terdiri atas sepuluh bab yang diawali bab I pendahuluan sampai bab kesimpulan. Bab I memaparkan tentang metodologi grounded theory yang dijadikan kerangka metode dalam pelaksanaan penelitian ini serta menjelaskan alur buku dari bab I sampai bab X. Alur buku dimulai dari gambaran umum penelitian konsep serta mengkritisi penelitian sebelumnya dalam menggali kebudayaan masyarakat Yogyakarta. Diskusi dalam bahasan ini lebih kepada arah teknis dari penelitian konsep kepribadian sehat di lapangan hingga mendapatkan data yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Kritik nyata dalam

tulisan ini adalah bahwa konsep dalam masyarakat digali dengan tidak melakukan uji coba konsep kepada masyarakat yang menjadi setting penelitian sehingga konsep-konsep yang ditawarkan sebatas pada dataran pemikiran dan kurang bisa menunjukkan fenomena

yang senyatanya. Selain itu, kritik juga pada setting kajian Psikologi Budaya yang menekankan pada penggalian konsep dalam masyarakat yang menseyogyakan untuk dilakukan penelitian yang mengkolaborasikan penelitian kuantitatif dan kualitatif.

Paparan pada bab II berkaitan dengan penelusuran penelitian-pene litian terdahulu termasuk dinamika-dinamika riset dan teori. Penulis berusaha menjelaskan dan mengemukakan persoalan-persoalan teoretis yang muncul dalam kajian-kajian psikologi indigenous. Penulis mengkaji Psikologi Pribumi, budaya Jawa dan perilaku masyarakat secara umum kemudian mengkerucut pada kepribadian dalam konteks kajian pustaka yang memaparkan tulisan, hasil penelitian maupun pemikiran tentang kepribadian sehat dan budaya Jawa. Paparan secara teoretis juga menge laborasi bagaimana konsep kepribadian sehat terbentuk pada masyarakat Jawa di Yogyakarta.

Bab III memaparkan tentang Psikologi berwawasan budaya yang menuntun pada penyusunan skematisasi kerangka pemikiran konsep kepribadian sehat. Bab IV memaparkan konsep-konsep kepribadian dalam kajian teoretis, termasuk kerangka-kerangka teoretis dalam memahami kepribadian sehat. Lintas kajian teoretis membantu pemahaman yang utuh soal kepribadian sehat. Dimensi yang kompleks dalam kepribadian sehat dieksplorasi secara kreatif guna memperlihatkan betapa kayanya topik ini.

Bab V menjelaskan soal kepribadian sehat dalam konteks penelitian atau pemodelan indigenous. Pada bab ini pembahasan

dimulai dari paparan hasil proses wawancara dan observasi dilanjutkan dengan mengkonstruksi konsep, pembuktian dan uji konsep sampai ditemukankannya konsep kepribadian sehat. Konsep-konsep yang ditemukan menunjukkan pada realitas kepribadian sehat yang membumi.

Pada bab VI menjelaskan proses penelitian yang dilakukan dimulai dari gambaran umum penelitian konsep serta mengkritisi penelitian sebelumnya dalam menggali kebudayaan masyarakat Yogyakarta. Diskusi dalam bahasan ini lebih kepada arah teknis dari penelitian konsep kepribadian sehat di lapangan hingga mendapatkan data yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Kritik nyata dalam tulisan ini adalah bahwa konsep dalam masyarakat digali dengan tidak melakukan uji coba konsep kepada masyarakat yang menjadi setting penelitian sehingga konsep-konsep yang ditawarkan sebatas pada dataran pemikiran dan kurang bisa menunjukkan fenomena yang senyatanya.

Bab VII memaparkan jawaban dari kegelisahan yang disampaikan pada bab VI dengan memaparkan konsep kepribadian sehat dilanjutkan dengan paparan hasil pembuktian konsep, penyusunan skala, serta diakhiri dengan validasi internal dan eksternal. Bab VIII mengeksplorasi konsep sepuh, wutuh, dan tangguh sebagai inti kepribadian sehat ala masyarakat Jawa. Bab ini membicarakan hasil penelitian dengan mencoba mendiskusikan temuan konsep kepribadian sehat yang bersifat empiris dalam konteks mayarakat Jawa Yogyakarta. Bab ini juga menjelaskan bagaimana paradigma per kembangan dalam Psikologi Klinis, sehingga memudahkan pemahaman terhadap upaya integrasi keilmuan antara Psikologi dan budaya.

Bab IX memaparkan kontekualisasi konsep kepribadian sehat di konteksti era global. Apakah konsep yang tersusun rapi melalui generasi ke generasi masih tetap bertahan atau konsep tersebut melebur di tengah perkembangan zaman. Paparan ini

mengkorelasikan kepribadian sehat dan kebahagiaan, bagaimana praksis bagi orang Jawa dalam menemukan kepribadian sehat dan sekaligus kebahagiaan dirasakan bagi dirinya di era global. Selanjutnya pada Bab X penulis menuliskan kesimpulan dari kajian ini.

\*\*\*

Praktik perilaku kepribadian sehat dalam kehidupan yang diperankan akan terkait dengan nilai budaya dan nilai individual yang tertanam melalui justifikasi masyarakat yang melekat pada dirinya. Secara riil, masih tampak kuatnya kebiasaan untuk tetap menjalankan berbagai ritual budaya yang berkaitan dengan pengembangan upaya menuju kepribadian sehat pada masyarakat Jawa di Yogyakarta, meski tidak sepenuhnya memberi manfaat yang dapat dijelaskan secara ilmiah. Tulisan ini bertujuan memaparkan konsep psikologi kepribadian sehat dalam perspektif masyarakat Jawa. Fokus tulisan ini mencakup pada konsep kepribadian sehat yang dipahami orang Jawa di Yogyakarta, mendeskripsikan konsistensi konsep kepribadian sehat berdasarkan pemahaman personal dan kelompok masyarakat Jawa di Yogyakarta.

Penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi pengembangan keilmuan baik secara teoretis maupun praktis dalam gambaran konseptual yang diperoleh dari pemahaman kepribadian sehat dalam kajian budaya Jawa, memberikan wacana dan wawasan baru dalam pengembangan keilmuan psikologi *indigenous* di Indonesia, deskripsi tentang konsistensi konsep kepribadian sehat yang dipahami oleh masyarakat Jawa merupakan dimensi pengembangan konstruk keilmuan kesehatan kepribadian manusia Jawa. Pengetahuan tentang kepribadian sehat yang diaplikasikan oleh budaya tertentu (budaya Jawa) diharapkan

dapat membantu menjawab tuntutan pengembangan kepribadian yang diharapkan oleh masyarakat tersebut. Harapannya pendekatan pembangunan karakter yang kurang sesuai dengan perilaku masyarakat tersebut dapat diupayakan secara lebih baik dan berorientasi pada yang akan datang.

Minimnya kajian psikologi kepribadian sehat dalam konteks kearifan lokal secara tidak langsung penelitian ini menjembatani adanya beberapa kesalahpahaman pemaknaan kepribadian sehat dalam konteks budaya Jawa dan sekaligus menggali potensi dan kekuatan kearifan lokal Jawa di bidang pengembangan sumber daya manusia Indonesia.



## BAB II

# Fenomena Kepribadian Sehat dalam Konteks Psikologi *Indigenous*

Terdapat lebih dari 14.000 pulau, 300 suku dan 250 bahasa yang tersebar di Indonesia (Sumartana, 2001). Hal itu menurut Abdullah (2007) merupakan salah-satu indikator mengapa Indonesia merupakan bangsa yang multietnik dan multikultur. Setiap suku memiliki nilai-nilai hidup yang termanifestasikan dalam adat, kebiasaan, dan bahasa (Rahardjo, 2005; Shiraev & Levy, 2001). Kompleksitas kebudayaan dan geografis tersebut menjelaskan mengapa antara tiap golongan menjadi demikian unik. Struktur sosial yang dilandasi oleh karakter geografis tertentu membentuk mode hidup yang bervariasi. Karakteristik tersebut melekat dalam kebudayaan yang diturunkan secara turun-temurun dari generasi ke generasi (Rahardjo, 2005).

Dalam berbagai karakteristik masyarakat, kondisi internal individu dibentuk melalui lembaga-lembaga sosial yang dire-produksi sesuai dengan pergeseran-pergeseran sosio-kultural yang terjadi. Misalnya, bagaimana masyarakat membentuk identitasnya baik dalam tingkatan kolektif maupun individual, atau bagaimana masyarakat mendefinisikan apa yang penting dan membahagiakan dirinya? Sebuah kajian mengenai kepribadian sehat dimulai dari pertanyaan ini.

Berdasarkan kajian Antropologi, kemajemukan suku bangsa di Indonesia memungkinkan telaah yang lebih mendalam terhadap berbagai contoh keterkaitan budaya dan kesehatan mental yang khas pada daerah tertentu. Berkaitan dengan peran budaya terhadap kesehatan mental, Aboub (dalam Lonner dan Malpass, 1994) berpendapat bahwa setiap budaya memiliki cara untuk memahami sehat dan sakit. Sebagian budaya menganggap bahwa sakit dimaknai dengan terjadinya perubahan-perubahan dalam tubuh atau tidak normalnya fungsi tubuh. Sebagian budaya lain menyatakan bahwa kondisi sakit adalah ketika tidak dapat melakukan aktivitas kehidupan. Hal ini dipengaruhi oleh kesempatan dalam mengakses informasi serta sebagian masyarakat hanya memahaminya melalui informasi yang diperoleh secara turun temurun dari generasi sebelumnya.

## Fenomena Kepribadian Sehat

Beraneka ragamnya pemahaman mengenai definisi sehat dan sakit dalam konteks kepribadian, seharusnya menjadi jalan penyelidikan psikologis yang melibatkan konteks kebudayaan. Determinasi jenis kepribadian sehat atau sakit menurut konteks kebudayaan yang bervariasi adalah sebuah perihal yang tak pernah mudah. Apakah dengan mengambil ciri-ciri “sakit” menurut konteks kebudayaan tertentu ke dalam proses penilaian

kepribadian pada kebudayaan yang lain merupakan suatu hal yang membawa pemahaman utuh? Konteks “sehat” atau “sakit” menurut karakter kebudayaan yang sangat khas begitu dilematis jika harus diterapkan dalam kondisi kebudayaan yang berbeda. Konteks “sehat” dan “sakit” menurut pandangan seorang eksistensialis apakah mampu menjelaskan kepribadian orang Jawa? Dalam hal ini, masing-masing kebudayaan tidak dapat mengevaluasi kebudayaan menggunakan perspektifnya sendiri.

Pemahaman mengenai konsep pribadi yang “sehat” dan “sakit” direproduksi melalui pembentukan konsepsi-konsepsi kebudayaan yang dianut, dipertahankan, dan diubah. Supratiknya mengutip Clyde dan Murray (Hall dan Lindzey, 1993) mengatakan bahwa setiap individu dalam hal-hal tertentu terbagi atas tiga jenis. Pertama, “seperti semua orang lain”. Kedua, “seperti sejumlah orang lain”. Ketiga, “tak seperti seorang lain pun”. Individu-individu dalam beragam konteks kebudayaan juga dapat dikategorikan menurut pembagian tersebut. Dalam konteks kebudayaan yang paling mikro sekalipun, setiap individu merupakan agen yang mereproduksi konsepsi yang begitu khas. Maka konsepsi soal “sehat” dan “sakit” menjadi begitu menarik jika ditelaah menggunakan pendekatan yang mengapresiasi beragam dimensi kemanusiaan.

Penelitian menggunakan kultur subjektif berarti mengkaji bagian dari kebudayaan dan kultur subjektif yang melingkupi individu dalam kolektifitas semacam komunitas. Kebudayaan dan kultur subjektif mengambil peran bagaimana konsepsi-konsepsi tertentu di dalam lingkungan dimaknai secara beragama oleh berbagai jenis komunitas (Handayani dan Novianto, 2004). Hal tersebut menjelaskan mengapa orang yang hidup berdekatan, berbicara dalam dialek yang sama, melakukan kegiatan yang serupa atau dengan kata lain memiliki nilai-nilai budaya yang sama, cenderung memiliki kultur subjektif yang sama pula, sehingga apabila di-

kaitkan dengan suku yang ada di Indonesia, maka setiap suku memiliki kultur subjektif sendiri-sendiri dan berbeda satu sama lain.

Sebagai bagian dari kebudayaan, istilah kultur subjektif merupakan penghubung antara kepribadian dan kebudayaan. Hal tersebut sesuai dengan definisi kepribadian menurut Piedmont (dalam Lonner dan Malpass, 1994) yang menyatakan bahwa kepribadian adalah organisasi intrinsik dalam kehidupan mental seseorang yang stabil dari waktu ke waktu dan konsisten dalam berbagai situasi. Kepribadian tersebut dipengaruhi oleh faktor dalam diri individu dan dipengaruhi oleh kebudayaan tempat individu hidup. Tujuan hidup dan konsep hidup ideal dari seorang individu merupakan sebuah produk kultural yang diperoleh dari tradisi dan nilai-nilai dalam kelompoknya yang disebut oleh Kymlicka (1995) sebagai societal culture. Hal ini berarti kepribadian seseorang dibentuk melalui kebudayaannya, sehingga ketika kebudayaan dicabut dari dirinya atau dipaksakan untuk mengikuti kebudayaan lain, maka individu akan kehilangan tujuan hidup dan konsep hidup yang ideal.

Makna kultur subjektif tersebut mengindikasikan bahwa setiap masyarakat tertentu, memiliki pemahaman yang khas dan menjadi karakteristik kulturnya untuk kriteria kepribadian yang sehat (Misra & Mohanty, 2002). Dalam membahas antara suatu bentuk kebudayaan dengan kepribadian seseorang, maka penggunaan unsur dari kultur subjektif akan menunjukkan suatu *stereotype* tertentu, sedangkan nilai merupakan hal yang mendasarnya (Condon & Yousef, dalam Mulyana, 2005). Misalnya kategori orang Batak, memiliki suatu atribut yaitu bersifat keras, maka dalam *stereotype* ini mengandung aspek-aspek dari kepribadian seseorang dari kebudayaan Batak tersebut. Dalam nilai budaya, misalnya sopan santun dalam budaya Jawa, juga dapat menggambarkan cara orang Jawa dalam meraih kepribadian yang bahagia sejahtera.

Beberapa masyarakat seperti Bali mengenal konsep terkait dengan kepribadian sehat seperti *Tri Hita Karana*. Kualifikasi kepribadian sehat dalam *Tri Hita Karana* diintegrasikan melalui tiga komponen penyebab kesejahteraan dan kebahagiaan hidup, yaitu (1) *parahyangan* atau Tuhan yang memberikan perlindungan bagi kehidupan, (2) *palemahan*, yaitu seluruh wilayah dan alam semesta; dan (3) *pawongan* adalah unsur sumber daya manusia (Mabbett, 2001; Tanzer, 1998). Konteks Hindu (Abhidamma) mengenal konsep *arahat* sebagai hakikat dari kesehatan jiwa. *Arahat* memiliki sifat-sifat bebas dari ketamakan terhadap hasrat-hsrat indera dan kaya dengan sikap netral terhadap orang lain serta tenang dalam situasi. Seorang yang telah mencapai *arahat*, maka mimpiinya selalu bersifat *waskitha* (bijaksana) (Van Aung dalam Hall & Lindzey, 1993).

Karakter multietnik dan multikulturalnya kondisi Indonesia membawa pemahaman tentang kepribadian sehat tidak dapat hanya dipelajari dari satu etnik tertentu saja dan tidak dapat digeneralisasikan untuk semua etnik di Indonesia. Meskipun demikian, secara praktis empiris beberapa ahli yang mempelajari tentang kepribadian di Indonesia menemukan adanya hegemoni pada budaya Jawa (Woodward, 1999). Oleh karena itu, isu tentang kepribadian sehat juga akan dapat dipelajari dengan mengkaji budaya Jawa.

Budaya Jawa dalam konteks kualitas kepribadian berakar pada epistemologi yang berbeda pada Psikologi Barat. Di Barat, khususnya dalam konteks Psikologi Transpersonal, epistemologi ilmu pengetahuan terpisah dengan agama, bahkan bermusuhan dengan Gereja (Bastaman, 1996). Konsekuensinya adalah psikologi tidak dibimbing oleh agama (Gereja) dan tidak menyentuh iman, dosa dan keyakinan kepada akhirat. Meskipun mampu mengenal tentang kepribadian sehat dan tidak sehat, tetapi epistemologi Barat tidak mengenal baik dan buruk. Di lain pihak, ke-

pribadian Jawa bersifat spiritualistis. Kepribadian Jawa menjunjung nilai-nilai spiritual, sehingga agama Jawa ada yang menyebutkan sebagai kejawen (Magnis-Suseno, 2001) atau juga disebut agama budi (Herusatoto, 1995). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa persoalan etika baik dan buruk serta sehat dan tidak sehat kepribadian orang Jawa akan lekat dengan persoalan spiritualitas Jawa.

Paradigma holistik pandangan hidup Jawa, memahami bahwa manusia sebagai mikro-kosmos (*jagad cilik*) dalam satu kesatuan dengan makro-kosmos (*jagad gedhe*) (Magnis-Suseno, 2001). Dalam wacana budaya Jawa dikenal istilah *olah rasa* sebagai kegiatan psikologis dalam proses penyatuan mikro-kosmos dengan makro-kosmos (Mulder, 2001a). “*Olah rasa*” merupakan kegiatan yang benar-benar secara tekun mengolah tajamnya hati dan pikiran dalam mengatasi dan meneliti setiap peristiwa hidup yang dilalui (Mulder, 1999). Hidup adalah serentetan peristiwa demi peristiwa yang seringkali diwarnai berbagai macam *stressor* kehidupan. Kendati banyak situasi yang tidak dapat dikendalikan namun seseorang dengan kemampuan *olah rasa*-nya selalu dapat mengubah cara menanggapi situasi tersebut. Cara menanggapi situasi atau respon terhadap *stressor* ini ikut menentukan kesehatan pribadi dan kesejahteraan hidup seseorang (Jatman, 1999).

Mulder (1996; 2001b) mencatat, kehidupan orang Jawa yang sarat dengan simbolisme dan keterikatan kosmis, juga menjunjung tinggi tatanan yakni keteraturan dan koordinasi pada setiap sendi kehidupan yang harus diterima dan dipatuhi oleh anggota masyarakat. Herusatoto (2001) mengungkapkan bahwa mitos, religi, magi, mistik, dan ilmu pengetahuan secara bersama-sama masih terdapat pada masyarakat Jawa. Kuatnya simbolisme serta struktur budaya Jawa menjadikan orang Jawa menterjemahkan kesehatan pribadinya melalui bentuk simbol yang diwujudkan dalam keseharian yang berkaitan dengan pekerjaan, pendidikan, atau kesehatan.

Secara realistik, alasan untuk menerapkan psikologi Barat tanpa adanya sebuah *sharing* dengan budaya setempat, merupakan keniscayaan yang selayaknya mendapat evaluasi secara seksama. Hal ini disebabkan, psikologi bukanlah barang yang “dijual” atau “dicobakan” kepada masyarakat lain, yang tentunya memiliki perbedaan karakteristik budaya. Impor psikologi Barat akan mengakibatkan pengabaian budaya lokal dan kebutuhan-kebutuhannya. Psikologi Barat hanya benar untuk menganalisis manusia Barat, karena sesuai dengan kultur yang melatarbelakangi lahirnya ilmu tersebut (Berry & Kim, 1993; Yang, 2000). Kajian psikologi lokal (budaya Jawa), meyakini bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh sistem nilai yang berbeda dengan sistem nilai masyarakat Barat. *Human universal*, haruslah diuji dengan konteks budaya Jawa.

Sebagai bagian dari area budaya Jawa, maka ekspresi perilaku sehat dan tidak sehat kepribadian tampak pada masyarakat Jawa di Yogyakarta. Yogyakarta merupakan pusat kebudayaan Jawa selain Surakarta, dan merupakan salah satu kota di Pulau Jawa yang sangat kaya akan tradisi dan cara hidup yang unik. Mayoritas masyarakat asli Yogyakarta memiliki pandangan hidup yang sangat lekat dengan tradisi Kraton dan masih mengkultuskan Sri Sultan, walaupun terus mengalami dinamisasi kehidupan. Secara nyata, penduduk Yogyakarta cukup besar dan berpeluang terkontaminasi dengan modernisasi, tetapi masyarakatnya tetap berusaha melestarikan adat-istiadat budaya Jawa, sehingga persoalan sehat dan tidak sehat dipengaruhi oleh kebudayaan di tempat seseorang itu hidup.

Wacana kondisi kepribadian sehat dan tidak sehat pada orang Jawa (Yogyakarta), secara umum diwariskan dari generasi satu ke generasi berikutnya. Pendapat ini membenarkan hasil kajian WHO yang menyatakan bahwa faktor psikososial diakui sebagai faktor kunci dalam upaya peningkatan kesehatan dan sosial. Dengan demikian, orang Jawa dalam upaya peningkatan

kualitas kepribadiannya dipengaruhi oleh faktor psikososial yang di dalamnya lekat dengan ciri khas budaya, tradisi, keyakinan, dan pola-pola interaksi keluarga dan masyarakat yang menjadi nilai budaya Jawa.

Dalam tradisi ilmiah, Psikologi *Indigenous* bertujuan untuk menemukan fakta yang khas dan unik dari suatu budaya. Ke-khasan dan keunikan suatu budaya dapat dikaji melalui teori dengan mensinergikan kenyataan yang sesungguhnya dalam konteks budaya tertentu (Kim, Yang & Hwang, 2006; Yang, 2000; Yang & Lu, 2007). Apabila budaya Jawa masih bertahan, maka dibutuhkan pembuktian baik secara teoretis maupun empiris, sehingga akan tampak sisi-sisi persamaan dan perbedaan konsep antara Barat dan Jawa. Psikologi *Indigenous* dapat didefinisikan sebagai pandangan psikologi asli pribumi, yang tidak ditransfer dari wilayah lain, dan memang didesain khusus untuk masyarakat tersebut (Berry & Kim, 1993). Psikologi *Indigenous* adalah pemahaman yang berdasar pada fakta-fakta atau keterangan yang dihubungkan dengan konteks budaya setempat (dalam konteks kajian ini adalah masyarakat Jawa).

Lagmay (dalam Ratner, 2002) berpendapat bahwa, masuknya psikologi Barat, terutama Amerika, telah menjadi suatu bentuk yang disebut dengan kasus “keracunan budaya” dan menjadi bagian dari suatu aliran. Salazar (dalam Ratner, 2002) berpendapat bahwa perubahan nilai substansial dalam sebuah budaya dianggap sebagai suatu perubahan keseluruhan dan ragu perubahan nilai psikologis dapat mempengaruhi sistem nilai secara keseluruhan”. Sebagai alternatif menanggapi psikologi impor adalah dengan berusaha mengembangkan *Indigenous Psychology* (psikologi pribumi) atau *Cultural Psychology* sebagai suatu psikologi kelompok budaya yang didasarkan pada perilaku sehari-hari anggotanya. Salah satunya dengan mengkaji kekhasan budaya Jawa tentang kualifikasi kepribadian.

Sebuah realitas kehidupan pada masyarakat Jawa, sadar atau tidak sadar bahwa embrio konsep kepribadian sehat berasal dari konsep Barat, meskipun tidak secara keseluruhan diaplikasikan oleh masyarakat Jawa. Kepribadian sehat dipahami dengan kemampuan beradaptasi dengan baik (Hurlock, 1986). Orang yang berkepribadian sehat memiliki pengalaman keserasian internal atau inner harmoni, yaitu bahwa damai bersama orang lain dan damai terhadap dirinya sendiri. Pemahaman terhadap konsep Barat oleh orang Jawa, dapat mengakibatkan penyebutan kepada orang Jawa dengan tidak *njawani*, karena dimungkinkan kurang mengaplikasikan nilai-nilai kepribadian sehat berperspektif Budaya Jawa yang sarat dengan nilai-nilai spiritualitas Jawa.

Kegamangan terhadap penyebutan bahwa orang Jawa tidak “*njawani*” dalam konteks kepribadian sehat membuka pemikiran bahwa dimungkinkannya keberbedaan pemaknaan konsep yang dijadikan acuan ukuran untuk menilai sehat dan sakit seseorang. Makna kepribadian sehat dapat saja sama dengan konsep Barat, namun pemaknaan dalam perilaku kehidupan sangat mungkin berbeda. Keberbedaan pemaknaan tersebut mendasari dilakukannya eksplorasi konsep kepribadian sehat dalam konteks budaya Jawa secara lebih mendalam. Pemilihan fakta konsep kepribadian sehat didasarkan pada beberapa argumen. Pertama, bahwa hal yang mendasari perilaku orang Jawa adalah rasa, dan rasa ini sangat dekat dengan kepribadian seseorang. Kedua, muara kajian psikologi ada pada persoalan jiwa dan berakhir pada kepribadian seseorang, maka kajian kepribadian sehat merupakan hal yang mendasar yang semestinya awal dilakukan dalam konteks kajian konsep dalam psikologi *indigenous*. Ketiga, faktor dalam diri yang mempengaruhi tingkah laku adalah kepribadian yang ada dalam diri manusia. Kepribadian manusia Jawa terbentuk bukan berdasarkan ritual, tetapi terbentuk karena kekayaan tingkah laku internal yang ada dalam dirinya.

Kesadaran bersama masyarakat Jawa menyadari bahwa budaya Jawa diakui mempunyai nilai-nilai budaya yang mendasari kepribadian orang dan masyarakat Jawa. Dalam kenyataan hidup masyarakat Jawa, terdapat kepercayaan bahwa hidup manusia di dunia ini sudah diatur oleh Yang Maha Kuasa (*pepesthen*), sehingga muncul sikap *rla*, *narima* (menerima dengan rasa syukur) dan *sabar* (menunggu dengan ikhtiar). Sikap tersebut (*rla*, *narima*, dan *sabar*) sekaligus menjadi dasar budi pekerti dan kepribadian orang Jawa (De Jong dalam Martaniah, 1984; Endraswara, 2003; Mulder, 1996, 2001<sup>a</sup>; Soesilo, 2003). Kajian terhadap konsep kepribadian orang Jawa masih memfokuskan kepada kajian sosiologi dan antropologi, sehingga kajian dengan pendekatan Psikologi masih kurang mendapat perhatian. Secara nyata ditemukannya tataran konsep Psikologi Jawa belum terakumulasi dan tersusun secara sistematis dalam bangunan keilmuan (Hidajat, 2005). Kajian psikologi *indigenous* dalam konteks budaya Jawa yang difokuskan pada cara orang Jawa memanfaatkan potensi dirinya untuk tetap mempertahankan kepribadiannya dalam kondisi tertekan menjadi hal yang selayaknya dilakukan. Kajian psikologi *indigenous* dalam konteks ini tidak melakukan indigenisasi atau menguji aplikabilitas dua konsep kepribadian sehat tetapi kajian psikologi *indigenous* dalam konteks ini bermakna mengeksplorasi konsep yang dilakukan oleh masyarakat Jawa di Yogyakarta.

Pemfokusan kajian pada masyarakat Jawa dalam penelitian ini, didasarkan pada pertimbangan kajian antropologis bahwa masyarakat Jawa memiliki kekayaan dan kekhasan budaya. Kajian tersebut diharapkan dapat menjelaskan fenomena sosial di Indonesia. Masyarakat Jawa yang berjumlah kurang lebih 41,7 % dari penduduk Indonesia (Institute of Southeast Asian Studies, 2011), masih mempunyai pengaruh yang cukup signifikan terhadap paradigma sosial Indonesia. Martaniah (1984), Magnis-Suseno (1999) dan Mulder (2001), mencatat bahwa etnik Jawa

merupakan kelompok terbesar di Asia Tenggara (Institute of Southeast asian Studies, 2011). Di Indonesia, etnik Jawa tersebar di seluruh penjuru tanah air. Pada sebagian masyarakat Jawa masih mempertahankan suatu sistem keyakinan yang disebut “*kejawen*”. Abidin (2005) dan Subkhan (2007) menyatakan bahwa kurang lebih ada sekitar 30% masyarakat Jawa Yogyakarta sebagai penganut *kejawen* yang biasanya berhimpun dalam sebuah organisasi. Masyarakat Jawa merupakan representasi budaya yang memiliki sifat terbuka terhadap budaya-budaya lain dengan daya serap yang tinggi, lentur dan terus dinamis. Masyarakat Jawa juga memiliki kekuatan istimewa untuk tetap bertahan di tengah arus gelombang kebudayaan yang datang dari luar (Dewey, 1998).

Masih dijalankannya acara-acara seperti *slametan*, *kenduren*, *ruwatan*, *nyadran*, dan *kaul* merupakan fakta bahwa orang Jawa masih kuat dalam upaya mempertahankan tradisi. Upacara ini dimaksudkan untuk menyeimbangkan diri dengan totalitas alam semesta (Pemberton, 2003). Bagi orang desa khususnya, kegiatan *kenduren* mempunyai makna spiritual yang dalam, yaitu merupakan aktivitas budaya dan sosiologis yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan batin dan menyelaraskan antara dunia nyata dan dunia maya (Adisasmitha, 2003).

Keselarasan yang diraih tidak saja dimaksudkan sebagai tujuan tetapi sarana untuk mencapai kepribadian sehat (Casmini, 2006). Pencapaian kepribadian yang bersifat vertikal dalam konteks budaya Jawa dilakukan dengan *manunggaling kawula lan gusti* (Damami, 2002). Pencapaian ini juga belum sempurna, jika dalam kehidupan bermasyarakat individu Jawa belum menjalankan prinsip kerukunan, hormat, dan toleransi (Handayani dan Novianto, 2004)

Kajian terhadap kepribadian sehat dalam konteks budaya Jawa, diharapkan menjadi representasi dari budaya Indonesia dan sekaligus berkontribusi dalam pembangunan kesehatan mental di

Indonesia. Secara riil tercatat oleh Departemen Kesehatan Indonesia, bahwa kondisi kesehatan mental masyarakat Indonesia masih menjadi fokus program kesehatan (Setiawan, 2003).

Tinjauan kesehatan secara mikro selayaknya sudah ditinggalkan dan lebih diberikan tempat untuk tinjauan makro. Menurut Prawitasari (2000, 2003), kriteria sehat secara makro ditunjukkan melalui kemampuan individu untuk menjalani kehidupan sehari-hari secara normal, yaitu tidak adanya gejala penyakit secara fisik ataupun beban psikologis yang berat. Hal ini berarti bahwa kesehatan suatu bangsa akan terwujud melalui kesehatan jasmani dan kesehatan rohani (Ancok, 1995). Danardi (2001) mengemukakan bahwa indikator kesehatan mental di masa yang akan datang bukan lagi menggunakan tolak ukur klinis seperti prevalensi gangguan mental, tetapi berorientasi pada konteks kehidupan sosial budaya.

Kajian ini selain berdasar asumsi psikologi *indigenous* juga diintegrasikan dengan psikologi positif dalam mengkaji kepribadian sehat berdasarkan perspektif budaya Jawa. Penelitian yang dilakukan oleh Harter & Keltner (2001) menyebutkan bahwa ekspresi positif yang dituliskan pada buku tahunan merupakan gambaran kepribadian dan kehidupan. Penelitian ini menyebutkan bahwa daya tarik fisik dan ketertarikan sosial berpengaruh pada penemuan kesejahteraan pribadi. Psikologi positif menjawab dengan menciptakan skema atau pedoman mengenai hal-hal positif yang dimiliki oleh hidup secara potensial yang disebut *Character Strengths and Virtues* (CSV).

CSV merupakan proyek kesadaran diri yang diambil dari perspektif psikologi positif dan dimaksudkan untuk melihat kesejahteraan secara psikologis (Lopez & Snyder, 2003). CSV menggambarkan dan mengklasifikasikan kekuatan dan nilai-nilai moral (*virtues*) atau kebaikan yang membuat manusia berkembang. Pada skema CSV, disebutkan 6 *virtues* yang dimiliki oleh

kebudayaan, yaitu: kebijaksanaan (*wisdom*), keberanian (*courage*), kemanusiaan (*humanity*), keadilan (*justice*), temperamen (*temperance*), dan perubahan transenden (*transcendence*) (Lopez & Snyder, 2003).

Budaya Jawa dalam perspektif psikologi positif sangat menarik untuk dikaji secara lebih mendalam. Budaya Jawa sebagai bagian dari budaya Indonesia merupakan bagian dari wujud keragaman budaya, adat dan nilai-nilai ketimuran meng-inspirasikan penelitian yang luas dan potensial. Kajian ini berdasar kegelisahan atas sedikitnya pengkajian tentang cara seseorang bertahan, sehat dan sejahtera dalam kondisi yang menderita (Koch & Leary, 1985; Smith, 1997; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) dan budaya Jawa memiliki nilai *tatag* dalam menghadapi setiap peristiwa hidup.

Studi terkait dengan kepribadian lebih berorientasi pada cara menghilangkan hal-hal yang membuat seseorang tidak sejahtera, tidak sehat daripada pengembangan sikap mental. Studi tentang kepribadian lebih ditunjukkan pada “patologi”, dan mengesampingkan potensi positif individu (Park, 2004; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Menurut Seligman (2004), ahli-ahli psikologi lebih fokus pada pencarian solusi masalah ketidaksehatan pribadi (depresi, kecemasan, penyakit emosi) dibanding pemberdayaan potensi positif. Mayer & Diener (1995) mengidentifikasi jumlah artikel yang membahas kedua kajian tersebut, serta menemukan perbandingan 1 : 17 antara pembahasan potensi positif individu dan ketidaksehatan individu. Sejak perang dunia ke II, psikologi telah menjadi ilmu pengetahuan yang berkonsentrasi pada peran sebagai bengkel jiwa (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), dan psikologi yang mempedulikan psikologi positif relatif sedikit (Csikszentmihalyi, 1999; Mayers, 2003; Metz, 2002). Penelitian yang pernah dilakukan pada ranah psikologi lintas budaya

dilakukan di 40 negara, dari Azerbaijan sampai Venezuela. Elemen penting dalam kajian penelitian adalah *kindness*, *fairness*, *authenticity*, *gratitude*, dan *open mindedness*. Kajian penelitian juga dilakukan pada elemen yang kurang kuat yaitu *prudence*, *modesty*, dan *self-regulation* (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Dalam konteks budaya Jawa kajian Psikologi positif didasarkan pada definisi dari *good life*. Definisi tersebut berdasarkan pada besarnya emosi positif dan negatif yang dirasakan setiap harinya oleh orang Jawa. Beberapa artikel dalam psikologi positif telah memperdebatkan pendefinisian *full* (kepenuhan/ kelengkapan), kekayaan (*praja*). Kriteria dari *good life* meliputi emosi positif dengan tetap mengembangkan definisi yang tepat tentang kompleksitas kehidupan manusia (Aspinwall & Staudinger, 2003).

Berdasarkan kompleksitas emosi manusia, kebahagiaan bukanlah tujuan dari hidup, akan tetapi lebih tertuju pada produk dari bagaimana cara hidup seseorang. Menurut Seligman & Csikszentmihalyi (2000), kebahagiaan dan kepuasan hidup bukanlah tujuan tetapi merupakan kemungkinan konsekuensi dari keterlibatan yang penuh dari hidup. Emosi positif bukanlah hal yang utama, karena tidak semua konsep kesenangan merupakan pencarian kebahagiaan. Dengan demikian pen citraan kepribadian sehat pada seseorang merupakan sebuah proses yang secara kontinyu harus diupayakan. Keadaan bahagia bukanlah motivator tetapi merupakan produk dari aktivitas motivasi. Allport (dalam Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) percaya bahwa kesejahteraan dan sehatnya kepribadian akan ditemukan oleh seseorang, ketika seseorang memiliki kemauan dan keinginan untuk menjalani pengalaman hidup yang ditawarkan dan dengan pengalaman hidup tersebut dapat memperkuat rasa dalam diri.

Carton dan Sanderson (dalam Wang Muba, 2009) menunjukkan persamaan ide dengan mengatakan bahwa kesejahteraan ditemukan melalui keterlibatan yang aktif dalam aktivitas

kehidupan. Pertama-tama individu akan menjadi partisipan dalam upaya meraih kepribadian sehat pada kehidupannya kemudian kesejahteraan secara otomatis akan mengikutinya. Konsep Einstein yang dikembangkan oleh WangMuba (2009) dalam perspektif lain mengatakan bahwa, “Hanya hidup untuk kehidupan orang lain adalah kehidupan yang berguna”. Einstein percaya bahwa medahulukan kepentingan orang lain dan fokus pada kesejahteraan orang lain akan lebih baik daripada kita memiliki kebahagiaan, ini merupakan alternatif terbaik dari kepribadian seseorang.

Gagasan mengenai perkembangan kepribadian yang positif sudah didukung oleh berbagai hasil penelitian yang secara nyata ditampakkan pada kematangan psikologis (WangMuba, 2009). Misalnya, seseorang yang memberi makna dari pengalaman hidupnya, maka akan lebih bijaksana serta dapat memberi perhatian kepada kepribadian dirinya dengan penuh pertimbangan daripada seorang yang tidak memaknai pengalaman hidupnya. Perspektif perkembangan dan *longitudinal* kepribadian sehat mencoba untuk menjelaskan faktor-faktor yang memungkinkan seseorang untuk mengembangkan kepribadian sehat dalam berbagai tantangan yang dihadapi sepanjang hidupnya.

Para peneliti telah menekankan bahwa pengalaman positif lebih menghasilkan hal yang dibutuhkan dalam hidup untuk menyeimbangkan antara emosi positif dan negatif daripada menghilangkan emosi negatif. Penggunaan emosi positif dan negatif dalam gaya naratif dapat membantu seseorang untuk keluar dari trauma dan pindah ke keadaan yang normal (King & Pope, 1999). Sejumlah teori mengenai kesehatan mental berasumsi bahwa kepribadian yang sehat didapat melalui penyadaran dan pengintegrasian atribut-atribut positif dan negatif. Dalam model yang sama, beberapa studi belakangan telah melihat gejala “muncul kesengsaraan” atau cara seseorang menghadapi

tantangan dan kesulitan hidup, serta cara dan strategi dalam beradaptasi dengan kejadian-kejadian yang muncul dalam hidup (Ryff & Singer, 2003). Secara nyata, Allport percaya bahwa dapat dimungkinkannya untuk mewujudkan kesehatan mental atau kepribadian yang sehat dan bukan ditujukan untuk menjadi bahagia. Demikian juga, contoh dari sejumlah pengikut Maslow yang mengaktualisasikan diri dengan cara kesengsaraan dan kesulitan hidup (Abraham Lincoln pada tahun-tahun terakhir dari hidupnya). Dengan kata lain, sejumlah hal yang tampaknya tidak mendatangkan keenakan diperlukan seseorang untuk meningkatkan daya tahan dalam hidup (Stokols, 2003).

Kepribadian sehat menjadi salah satu hal penting yang dapat menggerakkan individu untuk mencapai prestasi. Frankl (2006) memandang bahwa seseorang yang memiliki kepribadian sehat dalam kehidupan, berkontribusi kepada harapan dan optimisme serta menghargai terjadinya suatu masa buruk dalam siklus kehidupan. Apabila terjadi suatu kejadian atau peristiwa buruk, orang yang berkepribadian sehat akan membangkitkan diri dari keadaan yang tidak diinginkan.

Kesadaran bahwa orang yang sehat kepribadiannya akan dengan mudah melakukan penyesuaian diri terhadap tuntutan lingkungan (Goleman, 1996). Orang tersebut mampu berpartisipasi aktif dan lancar dalam mengatasi masalah yang timbul pada perubahan-perubahan sosial. Sebaliknya, orang yang tidak mampu melakukan penyesuaian diri dengan norma-norma dan kebiasaan sosial yang berlaku dimungkinkan akan mengalami konflik, dan apabila hal tersebut berlangsung terus-menerus maka akan menjadi kronis. Melemahnya pengelolaan emosi dan kepribadian berdampak pada perilaku potensi marah yang teramat kuat, emosi meledak-ledak, mudah mencaci-maki, mudah menyalahkan orang lain, merasa benar sendiri, kemaruk (nafsu memiliki yang besar), dan bertindak anarkhis (Jatman, 1999).

## Paparan Fokus Kajian Kepribadian Sehat

Tulisan ini memfokuskan pada permasalahan dengan pokok per tanyaan: 1) Bagaimana pemahaman kecerdasan emosi dalam perspektif masyarakat Jawa di Yogyakarta?, 2) Bagaimana pemahaman kepribadian sehat dalam perspektif masyarakat Jawa di Yogyakarta?, 3) Bagaimana gambaran konsistensi konsep kecerdasan emosi berdasarkan pemahaman masyarakat Jawa di Yogyakarta? 4) Bagaimana gambaran konsistensi konsep kepribadian sehat berdasarkan pemahaman masyarakat Jawa di Yogyakarta?, 5) Bagaimana gambaran hasil validitas internal dan eksternal konsep kecerdasan emosi berdasarkan konstruk pemahaman dan pembuktian konsistensi konsep kecerdasan emosi berperspektif budaya Jawa ?, 6) Bagaimana gambaran hasil validitas internal dan eksternal konsep kepribadian sehat berdasarkan konstruk pemahaman dan pembuktian konsistensi konsep kepribadian sehat berperspektif budaya Jawa ? dan 7) Bagaimana integrasi konsep budaya Jawa dengan konsep kepribadian sehat dalam kontek budaya Jawa di Yogyakarta ?

Tujuan tulisan ini pada dasarnya menggali konsep psikologi tentang kepribadian sehat dalam perspektif masyarakat Jawa. Sebagai upaya memperoleh kesempurnaan data dari tujuan penelitian, maka rumusan tujuannya adalah; 1) Menggali konsep kepribadian sehat yang dipahami oleh orang Jawa di Yogyakarta, 2) Mendeskripsikan konsistensi konsep kecerdasan emosi berdasarkan pemahaman personal dan kelompok dalam masyarakat Jawa di Yogyakarta, 3) Mendeskripsikan konsistensi konsep kepribadian sehat berdasarkan pemahaman personal dan kelompok masyarakat Jawa di Yogyakarta 4) Mendeskripsikan validitas internal dan eksternal konsep kecerdasan emosi berdasarkan konstruk pemahaman dan pembuktian konsistensi konsep kecerdasan emosi berperspektif budaya Jawa, 5) Mendeskripsikan

validitas internal dan eksternal konsep kepribadian sehat berdasarkan konstruk pemahaman dan pembuktian konsistensi konsep kepribadian sehat berperspektif budaya Jawa dan 6) Menganalisis integrasi konsep kecerdasan emosi dengan konsep kepribadian sehat dalam kontek budaya Jawa di Yogyakarta.

Tulisan ini memberikan kontribusi pada pengembangan keilmuan baik secara teoretis maupun praktis, yaitu; 1) Gambaran konseptual yang diperoleh dari pemahaman kepribadian sehat dalam kajian budaya Jawa, memberikan wacana dan wawasan baru dalam pengembangan keilmuan psikologi *indigenous* di Indonesia, 2) Deskripsi tentang konsistensi konsep kepribadian sehat yang dipahami oleh masyarakat Jawa merupakan dimensi pengembangan konstruk keilmuan tentang kesehatan kepribadian manusia Jawa, 3) Pengetahuan tentang kepribadian sehat yang diaplikasikan oleh budaya tertentu (budaya Jawa) diharapkan dapat membantu menjawab tuntutan pengembangan kepribadian yang diharapkan oleh masyarakat tersebut. Harapannya pendekatan pembangunan karakter yang kurang sesuai dengan perilaku masyarakat tersebut dapat diupayakan secara lebih baik dan berorientasi pada yang akan datang dan minimnya kajian psikologi tentang kepribadian sehat dalam konteks kearifan lokal secara tidak langsung penelitian ini menjembatani adanya beberapa kesalahpahaman pemaknaan kepribadian sehat dalam konteks budaya Jawa dan sekaligus menggali potensi dan kekuatan kearifan lokal Jawa di bidang pengembangan sumber daya manusia Indonesia.



## Bab III

# Psikologi Pribumi, Budaya Yogyakarta dan Kepribadian Sehat dalam Konteks Teoretis

### Psikologi yang Berwawasan Budaya

Terdapat beberapa ciri khas budaya dalam konteks Psikologi (Matsumoto, 1996). Pertama, budaya sebagai sebuah konsep abstrak; aspek budaya yang dapat diamati sesungguhnya bukanlah budaya itu sendiri melainkan perbedaan perilaku manusia dalam aktivitas dan tindakan, pemikiran, ritual, tradisi, maupun material sebagai produk dari kelakuan manusia. Kedua, budaya sebagai konseptual kelompok; budaya

ada ketika terjadi pertemuan antar manusia, yang di dalamnya akan membawa pola-pola adaptasi dalam perilaku, norma, keyakinan, maupun pemikiran dan atau ide. *Ketiga*, budaya diinternalisasikan oleh anggota kelompok; budaya adalah produk yang dipedomani oleh individu yang disatukan dalam sebuah kelompok, maka budaya adalah alat pengikat dari individu-individu yang memberi ciri khas keanggotaan suatu kelompok yang berbeda dengan individu-individu dari kelompok budaya lain. Budaya diinternalisasikan oleh seluruh individu anggota kelompok sebagai tanda keanggotaan kelompok, baik secara sadar maupun naluriah tidak disadari.

Berdasarkan tiga ciri khas budaya di atas, budaya dapat didefinisikan sebagai seperangkat sikap, nilai, keyakinan dan perilaku, pemikiran dan atau ide yang dimiliki oleh sekelompok orang yang akan mengalami perubahan secara kontinu melalui proses komunikasi (Berger & Luckmann, 1990). Matsumoto (2004) mendefinisikan budaya adalah gagasan, baik yang muncul sebagai perilaku maupun ide seperti nilai dan keyakinan, sekaligus sebagai material, budaya sebagai produk maupun sesuatu yang hidup dan menjadi panduan bagi individu sebagai anggota kelompok. Dapat dikatakan bahwa budaya adalah suatu konstruk sosial sekaligus konstruk individu.

Budaya sebagai konstruk individual dan sosial memuat sistem nilai budaya (*cultural value system*) dan dalam konteks psikologi berpespektif budaya sistem nilai budaya merupakan hal yang mendasari sikap dan perilaku. Menurut Koentjaraningrat (2004), sistem nilai budaya merupakan tingkat paling tinggi dan paling abstrak dari adat istiadat. Nilai-nilai budaya merupakan konsep-konsep mengenai sesuatu yang hidup dalam alam pikiran sebagian besar dari warga suatu masyarakat. Nilai budaya merupakan hal-hal yang mereka anggap sebagai hal yang bernilai, berharga, dan penting bagi kehidupan. Sistem nilai budaya ber-

fungsi sebagai pedoman yang dapat memberi arah dan orientasi bagi kehidupan masyarakat.

Dalam perspektif psikologi, tingkah laku manusia sebagai anggota masyarakat akan terikat oleh kebudayaan yang terlihat wujudnya dalam berbagai pranata, yang berfungsi sebagai mekanisme kontrol bagi tingkah laku manusia (Geertz, 1981, 1983). Kebudayaan adalah segala sesuatu yang dipelajari dan diambil bersama secara sosial, oleh para anggota suatu masyarakat, sehingga suatu kebudayaan bukanlah hanya akumulasi dari kebiasaan (*folkways*) dan tata kelakuan (*mores*) tetapi merupakan suatu sistem perilaku yang terorganisasi. Nilai-nilai yang terkandung dalam kebudayaan menjadi acuan sikap dan perilaku manusia sebagai makhluk individual yang tidak terlepas dari kaitannya pada kehidupan masyarakat dengan orientasi kebudayaannya yang khas (Berger dan Luckmann, 1990).

Upaya pencarian kebenaran melalui pemahaman psikologi berbasis budaya Indonesia, mau tidak mau akan berhadapan dengan pencarian epistemologi *non western*. Telah ada upaya pencarian ilmu psikologi berbasis budaya Indonesia, seperti Jatman (1996) melalui Psikologi Jawa yang mengambil model renungan dari konsep batin Ki Ageng Suryamentaram. Demikian juga dengan Magnis-Suseno (2001) yang mencoba mengidentifikasi dunia batin psikologi orang Jawa dan Mulder (2001) yang mengeksplorasi ruang batin masyarakat Indonesia.

Psikologi yang berperspektif budaya berusaha memahami manusia secara menyeluruh dalam konteks budayanya melalui pendekatan yang bersifat interpretatif. Pengakuan bahwa budaya adalah faktor penting yang harus diperhitungkan maka memunculkan sikap kehati-hatian terhadap penerapan Psikologi Barat pada masyarakat dengan budaya yang tidak sama dengan budaya asal teori tersebut muncul. Psikologi budaya menawarkan konsep yang lebih komprehensif dengan membedah permasalahan

psikologis sehari-hari melalui konteks budaya (Bratnagar dalam Misra & Mohanty, 2002; Cole, 1998). Fungsi psikologis yang dimiliki oleh budaya memungkinkan dilakukannya kajian untuk memahami perilaku seseorang melalui peran sosial yang diharapkan, norma, dan peraturan yang berlaku di lingkungannya.

Pendekatan yang digunakan dalam konteks psikologi berwawasan budaya adalah pendekatan kontekstual atau pendekatan emik (Berry, 1980; Chweder dalam Kim, 2000; Yang, 2000) yang menolak terhadap keuniversalitasan teori-teori Psikologi. Pendekatan emik menyatakan bahwa aspek kehidupan yang muncul dan benar hanya pada satu budaya tertentu, dan setiap budaya memiliki konsep yang unik (Greenfield, 2000; Kim, 2000; Misra & Mohanty, 2002). Pendekatan emik memandang bahwa budaya dipahami dalam kerangka referensinya, yaitu dalam kerangka/konteks eko-  
logi, sejarah, falsafah dan keagamaan yang dimiliki. Pendekatan emik memandang bahwa psikologi yang berwawasan budaya meyakini tentang teori psikologi bersifat subjektif, tidak bebas nilai dan tidak universal, dan menolak teori psikologi yang lekat dengan nilai Amerika yang lebih mengedepankan rasionalitas, liberalitas dan individualitas (Enrique, 1993; Berry & Kim, 1993; Kim, 1995; Koch & Leary, 1985; Shweder dalam Kim, 2000; Yang, 2000).

Kajian psikologi dalam konteks budaya dapat dipetakan dalam 3 (tiga) wilayah pendekatan, yaitu pendekatan Psikologi Budaya, Psikologi Lintas Budaya dan Psikologi *Indigenous*, yang di dalamnya berkonsekuensi pada perbedaan arah/tujuan konsep dan metode (Yang, 2000) . Psikologi Lintas Budaya meyakini bahwa budaya secara general dioperasionalkan sebagai variabel anteseden (Berry, 1976; Lonner & Adamopoulos, 1997) dan secara implisit sebagai *outsider* atau terpisah dari individu. Budaya dan aktivitas manusia dapat dilihat sebagai sesuatu yang terpisah.

Psikologi budaya memandang bahwa budaya tidak dilihat sebagai *outsider* dari individu (Cole, 1990; Price-Williams, 1980;

Shweder, 1990), tetapi sebagai *insider* (Jahoda, 1992). Psikologi budaya mempelajari isi, cara operasi dan inter-relasi antar fenomena psikologis yang dikonstruksi dan dibagikan serta diakarkan dalam artefak sosial yang lain (Vygotsky dalam Ratner, 2002). Peran sosial merupakan penghubung antara aktivitas dengan psikologi dan merupakan unit analisis dari teori aktivitas. Peran sosial merupakan lokus dimana psikologi mengambil bentuk secara kultural. Peran sosial merupakan kajian yang penting dalam kajian psikologi budaya, karena menunjuk pada serangkaian norma, hak, kewajiban, dan kualifikasi yang spesifik secara historis (Brunner, 1993).

Proses pemikiran dijalankan melalui proses interaksi dan komunikasi untuk mendapatkan beberapa perbandingan intersubjektivitas atau pemberian makna. Pertukaran pengetahuan dan makna menghasilkan perangkat praktek-praktek kehidupan sehari-hari dan definisi budaya. Budaya dan perilaku, budaya dan pemikiran dipandang sebagai sesuatu yang tak terbedakan (*indistinguishable*) (Greenfield, 2000).

Psikologi *Indigenous* mempelajari perilaku manusia (atau pemikiran) yang dibawa sejak lahir, tidak ditransportasi dari daerah lain dan dirancang untuk orang-orang setempat (Berry & Kim, 1993). Pendekatan Psikologi *Indigenous* menekankan pada pengertian yang berakar pada konteks ekologis, filosofis, kultural, politis, dan konteks sejarah. Pendekatan Psikologi *Indigenous* berusaha untuk mendokumentasikan, mengorganisasi, dan menginterpretasikan pemahaman yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri dan dunianya, cara individu dan kelompok berinteraksi dalam konteksnya.

Hal yang berbeda antara Psikologi *Indigenous* dengan Psikologi Lintas Budaya terletak pada pendekatan yang digunakan. Pendekatan Psikologi *Indigenous* mencakup *indigenization from within* yang mencakup studi tentang isu dan konsep yang

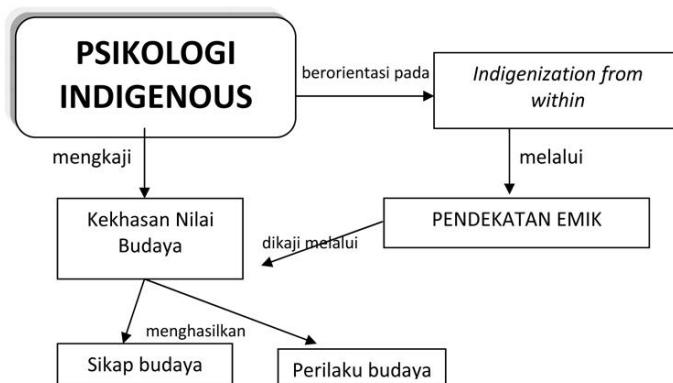
mencerminkan kebutuhan dan realitas budaya tertentu, sedangkan pendekatan Psikologi Lintas Budaya mencakup *indigenization from without* yaitu membicarakan isu, konsep, dan metode yang dikembangkan oleh komunitas ilmiah tertentu, kebanyakan AS dan yang dipelajari di negara lain serta kebanyakan negara dunia ketiga. (Sinha, dalam Berry & Kim, 1993).

Dalam konteks buku ini, epistemologi pemikiran men-dasarkan pada pendekatan Psikologi Pribumi atau Psikologi *Indigenous*, yaitu mempelajari perilaku manusia (atau pemikiran) yang dibawa sejak lahir, tidak ditransportasi dari daerah lain dan dirancang untuk orang-orang setempat (Berry & Kim, 1993). Psi-kologi dari suatu kelompok budaya yang didasarkan atas tingkah laku sehari-hari anggota kelompok (Berry dkk., 1992).

Berdasarkan bangunan definisi tersebut di atas, maka ada empat hal yang dapat digaris bawahi, yaitu (1) pengetahuan psikologi tidak dipaksakan dari luar, melainkan muncul dari tradisi budaya setempat, (2) Psikologi yang sesungguhnya bukan berupa tingkah laku artifisial yang diciptakan (hasil studi-eksperimental), melainkan berupa tingkah laku keseharian, (3) tingkah laku dipahami dan diinterpretasi tidak dalam kerangka teori yang diimpor, melainkan dalam kerangka pemahaman budaya setempat, dan (4) Psikologi *indigenous* mencakup pengetahuan psikologi yang relevan dan didesain untuk orang-orang setempat atau mencerminkan realitas sosial masyarakat setempat. Penjelasan di atas dapat dijelaskan melalui gambar di bawah ini.

Gambar disamping menjelaskan bahwa Psikologi *Indigenous* memfokuskan kajiannya pada *indigenization from within* (melihat keunikan). Psikologi *indigenous* mendasarkan pada kajian budaya dengan menekankan pada kekhasan dari sistem nilai budaya. Kajian ini dalam konteks psikologi berwawasan budaya merupakan kajian dengan menggunakan pendekatan emik, yaitu kajian yang menolak keuniversalitasan teori psikologi (Berry,

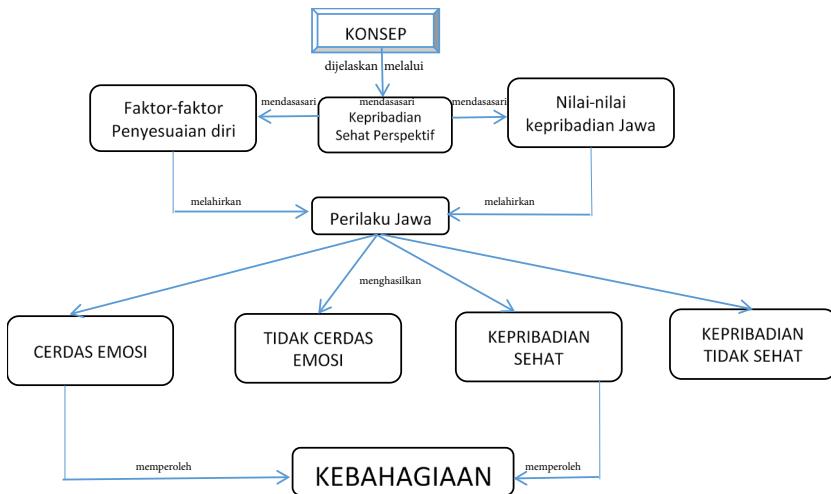
1980; Chweder dalam Kim, 2000; Yang, 2000). Pendekatan emik merupakan pendekatan dalam psikologi yang lebih menekankan pada konsep yang unik dari setiap budaya. Konsep yang unik dalam konteks psikologi berwawasan budaya dikaji melalui kekhasan sistem nilai budaya. Secara realistik, dalam kehidupan masyarakat bahwa kekhasan sistem nilai budaya mendasari sikap dan perilaku budaya masyarakat dalam konteks budayanya (Berry & Kim, 1993).



Gambar Konstruksi teoretis psikologi berwawasan budaya yang diinspirasi dari (Berry & Kim, 1993).

### Skematisasi Kerangka Pemikiran Konsep Kepribadian Sehat dalam Psikologi *Indigenous*

Kepribadian sehat individu dapat dijelaskan melalui faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, yaitu persepsi terhadap peristiwa hidup dan perilaku penyesuaian. Hal ini berarti bahwa konsep kepribadian sehat dalam konteks budaya Jawa dan hubungan keduanya dalam meningkatkan kepribadiannya dapat dijelaskan melalui persepsi terhadap peristiwa hidup yang dialami dan perilaku penyesuaian yang dilakukan oleh individu Jawa, baik penyesuaian terhadap diri sendiri, alam maupun terhadap orang lain.



Gambar Proses pembentukan kepribadian dalam konteks budaya Jawa.

Gambar ini menjelaskan bahwa konsep kepribadian sehat dijelaskan melalui faktor-faktor penyesuaian diri. Penyesuaian diri berpedoman pada nilai-nilai kepribadian Jawa yang diaplikasikan oleh individu dan masyarakat Jawa dalam bentuk sikap dan perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Aplikasi perilaku individu maupun kelompok masyarakat melahirkan pemahaman secara individu dan kelompok masyarakat Jawa yaitu tentang kepribadian sehat. Akumulasi pemahaman ini akan melahirkan sebuah konsep kepribadian sehat berdasarkan konteks budaya Jawa, yang meliputi simbol-simbol, baik dalam bahasa sebagai alat komunikasi maupun dalam sikap dan perilaku sebagai wujud amaliah/perbuatan yang tampak dalam fenomena, fakta dan peristiwa hidup yang dialami oleh individu Jawa. Fenomena, fakta dan peristiwa hidup mengandung sebuah makna bagi individu Jawa yang mengalaminya.

Pengalaman hidup yang terjadi pada diri individu Jawa terkait dengan emosi yang ada pada dirinya baik emosi positif maupun emosi negatif. Emosi tersebut membutuhkan sebuah

pengelolaan untuk mencapai kesuksesan (Goleman, 1996). Apabila individu Jawa berhasil dalam mengelola emosi dirinya maka dia dikatakan sebagai orang yang cerdas emosinya dan apabila tidak berhasil dikatakan sebagai orang yang tidak cerdas emosinya. Orang yang memiliki kecerdasan emosi akan mampu melakukan penyesuaian diri baik terhadap diri dan lingkungannya.

Pengalaman hidup juga akan membentuk kualitas kepribadian. Kualitas kepribadian dapat dilihat melalui kemampuan untuk bertahan hidup dan kemampuan keberhasilan individu dalam mengadakan hubungan dengan lingkungannya. Kepribadian sehat dapat diidentifikasi melalui aspek-aspek positif yang menentukan derajat kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungannya yang dilakukan melalui interaksi secara terus-menerus (Hall dan Lindzey, 1981).

Penyesuaian diri individu dapat dilihat pada kemampuan seseorang/individu Jawa dalam pengelolaan terhadap stres terkait dengan peristiwa hidup yang dialaminya, dan kemampuan memecahkan masalah yang menunjukkan bahwa seseorang berkemampuan untuk bertahan hidup dan berhasil dalam mengadakan hubungan dengan lingkungannya. Individu yang berhasil melakukan penyesuaian diri adalah pribadi yang mencapai derajat sehat dan yang tidak berhasil adalah pribadi yang tidak sehat.

Berdasarkan kemampuan inilah, pengembangan potensi-potensi individu Jawa dapat diidentifikasi melalui pandangan hidup, tujuan hidup, dan strategi menghadapi peristiwa hidup. Individu Jawa yang dapat meraih keberhasilan dalam penyesuaian diri, merekalah individu-individu yang dapat memperoleh kesuksesan hidup dan menikmati rasa bahagia dalam dirinya.





## BAB IV

# Budaya Jawa di Yogyakarta

### Gambaran Umum Budaya Jawa di Yogyakarta

*P*enjabaran mengenai Gambaran budaya Jawa perlu dikemukakan kembali tentang makna budaya dan makna Jawa. Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya bahwa budaya adalah seperangkat sikap, nilai, keyakinan dan perilaku, pemikiran dan atau ide yang dimiliki oleh sekelompok orang yang akan mengalami perubahan secara kontinyu melalui proses komunikasi (Berger, 1990). Budaya adalah gagasan, baik yang muncul sebagai perilaku maupun ide yang hidup sebagai panduan individu maupun kelompok masyarakat (Matsumoto, 1996).

Secara antropologi budaya dapat dikatakan bahwa yang disebut Jawa adalah orang-orang yang secara turun-temurun menggunakan bahasa Jawa dengan berbagai ragam dialeknya

dalam kehidupan sehari-hari, dan bertempat tinggal di daerah Jawa Tengah dan Jawa Timur serta mereka yang berasal dari kedua daerah tersebut (Herusatoto, 1991). Menurut Koentjaraningrat (1994) daerah kebudayaan Jawa mencakup seluruh bagian Tengah dan Timur Pulau Jawa. Dengan demikian budaya Jawa adalah seperangkat nilai, keyakinan dan perilaku, pemikiran dan atau ide yang dimiliki oleh sekelompok orang yang secara turun temurun menggunakan bahasa Jawa dan dijadikan sebagai pedoman dalam kehidupan baik secara individu maupun secara kelompok, yang dalam konteks buku ini berada di Yogyakarta.

Yogyakarta merupakan daerah pusat kebudayaan Jawa selain Surakarta, yang sering dikenal sebagai *negarigung*. Sejalan dengan perkembangan modernisasi dan globalisasi, beberapa wilayah di Yogyakarta telah mengalami perubahan. Namun berdasarkan pendapat Segall (1990), menyatakan bahwa perubahan kebudayaan tidak selalu berarti kebudayaan lama ditinggalkan, tetapi lebih mengarah kepada terjadinya akumulasi budaya dan melengkapi yang sudah ada sebelumnya, maka wilayah Yogyakarta masih terdapat kelompok orang-orang Jawa yang masih kental dengan budaya Jawa.

Strata sosial dalam masyarakat Jawa di Yogyakarta terbagi atas pembagian sebagaimana strata sosial dalam konteks budaya Jawa. Strata sosial Jawa dibagi menjadi dua, yaitu a) *wong cilik* yang diwakili oleh orang yang berpenghasilan rendah, petani dan nelayan, b) *priyayi* yang diwakili oleh kaum bangsawan (kraton), kaum pegawai atau yang lebih bekerja secara halus (Magnis-Suseno, 2001). Kaum priyayi mempunyai kesempatan memperoleh informasi dan pendidikan secara luas, sedangkan wong cilik kurang memiliki akses untuk memperoleh informasi secara luas karena fenomena kehidupan yang dihadapi (Mulder, 2007).

Konteks strata sosial masyarakat jawa mempengaruhi pandangan hidup serta cara mencapai kehidupan ruhani yang

bahagia. Baik *wong cilik* dan *priyayi* memproduksi pandangan hidup yang dipengaruhi oleh realitas sosial yang serupa. Sekalipun strata sosial membedakan klas sosial antara *wong cilik* dan *priyayi*, realitas sosial merekonstruksi pandangan hidup yang cenderung universal di antara tiap kelas. Pandangan hidup dan cara orang jawa meraih kebahagiaan pada dasarnya bersifat universal dalam beberapa tingkat tertentu.

### **Pandangan Hidup Jawa**

Pandangan dunia Jawa bertolak dari pembedaan antara dua segi fundamental realitas, yaitu segi lahir (*lair*) dan segi batin (Magnis-Suseno, 2001) yang keduanya bersatu dalam diri manusia. Dimensi lahir orang Jawa terdiri dari tindakan-tindakan, gerakan-gerakan, omongan, dan nafsu-nafsu yang diekspresikan secara riil dalam kehidupan sehari-hari. Dimensi batin orang Jawa dinyatakan dalam kehidupan kesadaran subjektif pada kebenaran dan kebijaksanaan sejati ditemukan. Dalam hal ini berbeda dengan cara Barat, kebenaran dan kebijaksanaan justru ditemukan dalam dunia objektif, bukan dalam dunia subjektif.

Perbedaan pandangan tentang kebenaran antara Jawa dan Barat ini terjadi karena alat yang digunakan untuk mencari kebenaran dan kebijaksanaan berbeda. Barat, lebih menggunakan alat pikiran (*mind*), yang merupakan sarana untuk menerima dan mengolah informasi yang diterima melalui pancaindera dari alam lahiriyah (dunia objektif) (Berry & Kim, 1993). Jawa, lebih mengedepankan “*rasa*” yang merupakan sarana untuk menangkap kebenaran-kebenaran alam batin (dunia subjektif). Kebenaran dalam arti Barat adalah dunia objektif yang ditemukan dengan pikiran, sedangkan kebenaran dalam arti Jawa adalah dunia subjektif yang ditemukan melalui “*rasa*”. Semakin tajam “*rasa*” seseorang maka semakin dekatlah orang itu dengan kebenaran

sejati (Mulder, 1999; 2001).

Dalam kaitannya kualifikasi kepribadian sehat atau tidak sehat dalam perspektif orang Jawa akan sangat lekat dengan dunia lahir dan batin, yang oleh Mulder (1999) disebut dengan kebatinan sebagai inti penting dari kejawen. Diri terdalam itulah yang sebenarnya menyusun mikrokosmos yang paling sejati dari kehidupan yang meliputi segala-galanya. Kejawen, memandang bahwa gerak diri harus mengalir dari luar ke bagian dalam, dari penguasaan lahir ke pengembangan yang batin, dari menjadi sungguh-sungguh sadar terhadap situasi sosial sampai menjadi peka terhadap kehadiran “kehidupan” dan perwujudan “kehidupan” di dalam batin (Prabowo, 2004). Orang yang mampu merasakan kenyataan yang sebenarnya berarti telah menyadari kenyataan dirinya sendiri yang sesungguhnya.

Tujuan tertinggi hidup spiritualitas orang Jawa adalah “persatuan hamba dengan Tuhan” (manunggaling kawula gusti). Persatuan itulah tujuan mistik Jawa. Isi kawruh mistik adalah kesatuan Tuhan, keakuan dan Yang Ilahi. Pengertian tentang kesatuan Tuhan dan manusia dalam mistik Jawa merupakan puncak kemajuan ruhani. Tujuan ini akan tercapai melalui praktik kebatinan, yakni usaha yang terpusat pada diri yang meletakkan diri terdalam, yaitu Aku (*Ingsun sejati*) pada pusat dari segala penilaian (Prabowo, 2004). Tolok ukur pertumbuhan batin adalah rasa. Tahap tertinggi pertumbuhan batin adalah ketika seseorang yakin dan sadar bahwa hidup harus seirama dengan kehidupan, dan bahwa orang mempunyai jalan pada kebenaran secara langsung tanpa perantara, menimba kekuatan dari Tuhan (Geerzt, 1969). Praktik kebatinan dapat dilihat sebagai pergulatan pribadi mencapai realisasi diri dengan menumbuhkan sumber-sumber batin yang kuat sehingga akhirnya orang dibimbing sendiri oleh inspirasi ilahi (wahyu) dan kebenaran tertinggi (*kasunyatan*). Intinya adalah yakin bahwa kehidupan pribadi dan

perasaan terdalam menyusun pusat sejati dari segala pengalaman dan merupakan landasan utama untuk menguji kebenaran (Geerzt, 1969).

Secara nyata, alam batinlah realitas yang paling nyata. Apabila manusia telah berhasil menembus alam lahir ke alam batin, kenyataan yang sebenarnya terbuka baginya. Alam lahir bukan ilusi, melainkan sifatnya dangkal dan tanpa kekuatan. Kesadaran bahwa batin adalah kenyataan yang sebenarnya terungkap dalam spekulasi tentang makrokosmos (*jagad gedhe*) dan mikrokosmos (*jagad cilik*) (Mulder, 1996). Menurut pengertian makrokosmos mistik Jawa, jagad manusia termasuk ke dalam alam lahir. Akan tetapi, jasad manusia disini tidak boleh diidentifikasi dengan tubuh dalam arti barat. Tubuh yang dimaksud bukanlah tubuh yang dilawankan dengan jiwa. Dalam pandangan barat, istilah makrokosmos diangkat untuk menunjukkan alam semesta yang merupakan lawan manusia, mikrokosmos (mikro = kecil), semesta kecil. Tubuh manusia dalam pandangan barat adalah semesta kecil (mikrokosmos). Sebaliknya, dalam pengertian Jawa, jasad manusia (alam lahir atau tubuh dalam istilah barat) termasuk *jagad gedhe* (makrokosmos) karena dikuasai oleh nafsu dan dorongan naluriah. Mikrokosmos dalam paham Jawa dipandang sebagai realitas yang pada intinya bersifat batin, yang melahirkan diri melalui tahap-tahap atau lingkaran-lingkaran konsentris (Mulder, 1996).

Orang Jawa yang memasuki batinnya sendiri, semula ia kehilangan orientasi, menemukan dirinya dalam kekosongan tanpa batas. Tidak ada atas dan bawah, tidak ada arah mata angin dan kekosongan tersebut disebut dengan *awang awung* (Magnis-Suseno, 2001), dalam mistik Jawa merupakan lambang Yang Ilahi (Herusatoto, 1991; Herusatoto dan Digdoatmojo, 2004). Hal yang merangsang manusia untuk melepaskan belenggu-belenggu yang mengikatnya pada alam lahir dan untuk turun ke dalam batinnya

sendiri adalah *numinous* (Magnis-Suseno, 2001) keakuannya sendiri. Jiwa manusia (suksma) dipahami sebagai dasar batin manusia, merupakan ungkapan Jiwa Ilahi yang menyeluruh (Hyang Suksma). Apabila manusia sampai pada batin sendiri maka ia tidak hanya mencapai kenyataannya sendiri, tetapi kenyataan Yang Ilahi.

Pengertian tentang kesatuan Tuhan dan manusia dalam mistik Jawa merupakan puncak kemajuan ruhani. Pada tahapan ini akan terbuka realitas yang paling dalam bagi kesadaran. Kesadaran, pertama-tama hanyalah pengertian (*kawruh*) (Magnis-Suseno, 2001). Akan tetapi, pengertian itu lebih daripada suatu kejadian yang mengubah manusia, yang memberikan dimensi dan kedalaman baru bagi eksistensinya, yaitu menjadi realitas baru manusia itu sendiri. Dalam pengertian itu, kesatuan antara Tuhan dan manusia yang sebelumnya seakan-akan tertutup dan belum operasional sekarang dapat diaktualisasikan (Mulder, 1996).

Usaha mistik tersebut bukanlah suatu alat untuk mencapai hasil-hasil tertentu yang kemudian dapat dilepaskan dari alat itu dan digunakan demi tujuan-tujuan lain (Magnis-Suseno, 2001). Usaha mistik adalah praksis, dalam pengertian Aristoteles: maknanya termuat dalam usaha itu sendiri. Akan tetapi, makna itu berbeda dengan teori Aristoteles yang bersifat praksis. Makna usaha mistik bagi orang Jawa tampak dalam pengalaman keberhasilan eksistensinya. Makna diukur dari ketentraman batin, kecocokan semua unsur satu sama lain, keterbatasan hati dari kejutan-kejutan, serta pengalaman selamat dan selaras dengan seluruh alam semesta yang merupakan buah usaha mistik. Makna eksistensial gagasan *sangkan paraning dumadi* (gagasan tentang asal dan tujuan segala apa yang diciptakan) akan terbuka melalui praksis manusia (Mulder, 1996).

Selain dalam pandangan hidup membedakan antara segi lahir dan batin, juga dipertajam dengan pandangan hidup tentang ketegangan antara halus (*alus*) dan kasar. Batin, secara nyata

merupakan hakikat yang bersifat halus dan lahir merupakan alam luar yang bersifat kasar. Semakin unggul segi batin pada sebuah benda atau manusia, makin tampak halus pribadinya (Magnis-Suseno, 2001).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kekhasan pandangan hidup Jawa merupakan realitas yang tidak dibagi ke dalam berbagai bidang yang terpisah-pisah dan tanpa hubungan satu sama lain, tetapi realitas dilihat sebagai suatu kesatuan menyeluruh. Orang Jawa tampak berbeda sekali dengan orang Eropa, teori dan praksis tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Tolok ukur arti pandangan dunia bagi orang Jawa adalah nilai pragmatisnya untuk mencapai suatu keadaan psikhis tertentu, yaitu ketenangan, ketentraman, dan keseimbangan batin. Bagi orang Jawa, suatu pandangan dunia dapat diterima jika semua unsurnya mewujudkan kesatuan pengalaman yang harmonis, jika unsur-unsurnya cocok satu sama lain (*sreg*), dan kecocokan itu merupakan suatu kategori psikologis yang menyatakan diri dalam tidak adanya ketegangan dan gangguan batin. Semakin unsur-unsur itu harmonis maka akan semakin tampak halus. Hal ini berarti realitas sesungguhnya telah ditemukan.

## **Upaya Mencapai Kemajuan Ruhani**

Pencapaian kemajuan ruhani (*manunggaling kawula gusti*), bagi orang Jawa harus ditempuh melalui olah rasa (pengelolaan rasa, penghalusan rasa). Secara riil, akan diwujudkan dalam kehidupan yang harmonis, tidak ada ketegangan dan gangguan batin. Suasana ini diperoleh dengan melalui mengatur dan memperhalus segi-segi lahiriah eksistensinya, melakukan penghalusan dan pendalaman rasa secara terus menerus. Upaya ini bukan sarana untuk mencapai suatu pengertian lebih lanjut, melainkan merupakan tujuan terhadap dirinya sendiri, yakni merasakan

kenyataan yang sebenarnya yang sekaligus berarti menyadari kenyataan dirinya sendiri. Dalam rasa keakuan ini, manusia akan mengalami kesatuan dengan dasar Ilahi, sehingga berlakulah *ekuasi*: rasa sama antara aku dan Gusti (Jatman, 1999).

Rasa adalah tolok ukur pragmatis terhadap arti segala usaha mistik orang Jawa. Rasa membawa maksudnya dalam dirinya sendiri. Rasa adalah keadaan yang puas, tenang, tenteram batin (*tentrem ing manah*), dan ketiadaan ketegangan (Stange, 1998), keadaan mengenai penghayatan yang mendalam terhadap filsafat Yunani Eudaimonia (kebahagiaan). Bagi petani, ukuran keberhasilan kehidupan adalah *slamet*, ketiadaan ancaman, konflik, dan kekacauan, sedangkan ukuran keberhasilan bagi orang mistik terletak pada ketentraman hati (*katentreman ing manah*). Kondisi ini dapat dicapai jika pengalaman diri sendiri terhadap rasa telah berada pada titik tenang (Mulder, 1996).

Dalam konteks Jawa tradisional, bentuk “ilmu” yang utama adalah *ngelmu* (Stange, 1998). Ilmu dalam konteks Jawa lebih merujuk pada *gnosis* (Bagus, 1996), yang lebih berorientasi pada mistik atau spiritual daripada intelektual. Ilmu dalam konteks Jawa berhakikat bukan hanya pikiran saja yang “tahu”, melainkan keseluruhan tubuh dengan segenap organ di dalamnya. Kesadaran pengetahuan yang demikian inilah yang mendasari teori mistik Jawa yang mendasarkan pada kesadaran dalam kepribadian.

Menurut kejawen dan Jawa, yang mendasari kepribadian seseorang adalah “*rasa*” (Mulder, 2001a.b). *Rasa* adalah substansi sekaligus hakikat dari apa yang diterima atau dipahami dan alat gerakan atau bagian tubuh yang menerimanya. Salah satu aliran Jawa, Sumarah memandang *rasa* sebagai alat atau unsur psikologi manusia dalam makna yang sama sebagai alat seperti “pikiran”. Pikiran (*mind*) adalah sarana yang digunakan untuk menerima dan mengolah informasi yang masuk melalui pancaindera dari alam lahiriah, sedangkan *rasa* adalah alat yang digunakan untuk

menangkap kebenaran-kebenaran alam batiniyah (Jatman, 1999).

Praktik Sumarah dimulai dengan pengendoran ketegangan badan fisik dan keheningan pancaindera serta pikiran. Dengan sendirinya ada pergeseran perhatian dari peristiwa dan pikiran luar menuju pelepasan ketegangan di dalam badan fisik. Dalam istilah Sumarah hal itu mengandung arti bukan “mematikan”, “membekukan”, “menekan”, melainkan lebih berarti suatu keadaan terbuka yang penuh dengan kesediaan untuk menerima. “Merasakan” pertama-tama dapat berarti kesadaran perasaan fisik di dalam badan, namun rasa yang kasar atau bertingkat rendah menjadi lebih halus secara progresif. Ia menembus melalui perasaan fisik batin ke dalam kesadaran emosi dan akhirnya memasuki rasa sejati yang merupakan kesadaran mistik dari getaran atau energi fundamental yang ada di seluruh kehidupan (Romdon, 1973).

Terkait dengan kepribadian sehat, pemikiran mistik Jawa mengenal *ngelmu kasampurnan* (ilmu kesempurnaan), yaitu dengan jalan menuju kesatuan (Mulder, 2001a.b). Kesatuan ditempuh melalui jalan mistik, yang dimulai dari dasar menuju puncak dan dimulai dari situasi kehidupan individu yang dicirikan oleh aspek-aspek lahir, seperti tubuh, lima indera, nafsu, gairah, nalar, dan sifat-sifat halus, seperti indera keenam atau intuisi. Sifat terakhir berhubungan dengan batin yang mengandung unsur asal-usul seseorang dalam Hyang Suksma, “Tuhan”. Praktik mistik justru berkaitan dengan pemudaran ego (Harre & Lamb, 1996), dengan kepekaan intuitif yang meningkat yang membuat manusia dapat langsung menyadari arus-arus energi, sentimen, atau getaran di luar ego. Kekuatan praktik ini adalah karena implisit dengan getaran kesadaran diri. Oleh karena itu, dalam praktik ini tampil pula konsekuensi penyerasian terhadap realitas objektif, keterbukaan, dan kejernihan, yang menyediakan dan mencatat peristiwa, yang membingungkan atau tidak jelas bagi kebanyakan orang (Stange, 1998).

Situasi kehidupan sehari-hari dianggap membingungkan dan menghalangi perkembangan batin yang mapan, kuat, dan rasa yang murni, dan peka (Mulder, 2001). Permasalahan dalam hidup yang tidak selalu dapat dihindari, membuat orang Jawa merasa lebih bijak untuk mengembangkan hubungan yang halus dengan orang lain dan memohon keadaan *slamet*, yaitu keadaan tenteram secara terus-menerus. Namun demikian, perasaan was-was (perihatin) terhadap jalannya kehidupan menyuburkan tekad untuk terus-menerus mengawasi diri, melatih penguasaan diri melalui *tapa* kecil demi mewujudkan keadaan *slamet*, tenteram dan menerima hidup sebagaimana adanya (Mulder, 1999).

### **Prinsip Hidup Orang Jawa**

Dalam konteks berkehidupan masyarakat, tercapainya puncak kema juan ruhani dicapai jika kehidupan bersama dijalankan dengan prinsip kerukunan, hormat, dan toleransi. Ketiga prinsip ini akan mendukung gerak keseluruhan masyarakat Jawa secara harmonis dan semakin tampak halus, dalam arti tidak ada kekacauan dan konflik (Magnis-Suseno, 2001).

Prinsip kerukunan, berarti keselarasan sosial semua pihak berdamai satu sama lain akan terwujud. Prinsip hormat yang merupakan pengekangan halus terhadap kepribadian sendiri demi hormat kepada pribadi lain. Individu Jawa akan lebih dapat menempatkan diri secara tepat dalam posisi sosial. Demi keselarasan sosial dan penempatan diri secara tepat inilah maka muncul prinsip toleransi. Prinsip toleransi dimaksudkan agar individu dan masyarakat Jawa dapat menempatkan diri dalam posisi yang tidak ekstrim, selalu fleksibel mengikuti gerak dan perubahan yang terjadi (Mulder, 1999).

Berlaku rukun berarti menghilangkan tanda-tanda ketegangan dalam masyarakat atau antara pribadi-pribadi, sehingga

hubungan sosial tetap kelihatan selaras dan baik-baik (H. Geertz dalam Magnis-Suseno, 2001). Rukun mengandung usaha terus menerus bagi setiap individu untuk bersikap tenang satu sama lain dan untuk menyingkirkan unsur-unsur yang mungkin menimbulkan perselisihan dan keresahan (Willner dalam Magnis-Suseno, 2001).

Terkait dengan prinsip rukun, Mulder (1986) mengatakan bahwa perilaku hendaklah dijawai oleh semangat rukun. Tingkah laku yang berhubungan dengan alam duniawi dan diekspresikan melalui rasa hormat, sopan, patuh, dan berjarak. Hal yang penting dari prinsip kerukunan bagi masyarakat Jawa adalah menjaga harmonisasi, yaitu tuntutan untuk mencegah segala kelakuan yang dapat menimbulkan konflik. Tujuan utamanya adalah untuk mencapai keselarasan sosial dimana semua pihak dalam kelompok berdamai kelompok berdamai satu sama lain. Namun demikian, tidak berarti sikap rukun berhubungan dengan kesediaan hati untuk menomorduakan kepentingan dan hak-hak sendiri terhadap kelompok, juga jangan diartikan sebagai semacam citacita tenggelamnya individu ke dalam kolektif (Handayani dan Novianto, 2004).

Keadaan rukun mengindikasikan bahwa semua pihak berada dalam kedaan damai satu sama lain, suka bekerjasama, saling menerima, dalam suasana tenang dan sepakat. Rukun adalah keadaan ideal yang diharapkan dapat dipertahankan dalam semua hubungan sosial, dalam keluarga, dalam rukun tetangga, dan semua nafas suasana masyarakat. Prinsip rukun bertujuan untuk mempertahankan masyarakat dalam keadaan yang harmonis (Mulder, 1999; Magnis-Suseno; 2001).

Ada dua segi dalam tuntunan kerukunan, yaitu; *pertama*, pandangan Jawa masalahnya bukan penciptaan keadaan keselarasan sosial, melainkan lebih untuk tidak mengganggu keselarasan yang diandaikan sudah ada. Dalam perspektif Jawa

ketenangan dan keselarasan sosial merupakan keadaan normal yang akan terdapat dengan sendirinya selama tidak diganggu. Rukun berarti berusaha untuk menghindari pecahnya konflik-konflik (Magnis-Suseno, 2001). Tuntunan kerukunan kedua adalah prinsip kerukunan pada awalnya tidak berkaitan dengan sikap batin atau keadaan jiwa, melainkan penjagaan keselarasan dalam pergaulan, namun selanjutnya akan merambah pada sikap batin. Keadaan rukun ini disebut dengan *harmonious social appearance* (Geertz, 1983).

Keadaan rukun sebagai inti prinsip kerukunan adalah tuntunan untuk mencegah segala kelakuan yang dapat menimbulkan konflik terbuka (Geertz, 1983). Tujuan perilaku rukun adalah keselarasan sosial, keadaan yang rukun. Suatu keadaan disebut rukun apabila semua pihak dalam kelompok berdamai satu sama lain. Motivasi bersikap rukun bersifat ganda: di satu sisi individu berada di bawah tekanan berat dari pihak lingkungannya yang mengharapkan daripadanya sikap rukun dan memberi sanksi terhadap perilaku yang tidak sesuai. Di lain pihak, sisi batin manusia merasa bersalah dan malu apabila perlakunya mengganggu kerukunan (Magnis-Suseno, 2001; Mulder, 1999).

Terdapat kesalahan persepsi terhadap prinsip kerukunan, karena kadang-kadang dipahami sebagai semacam perasaan sosial alamiah istimewa pada orang Jawa. Sikap rukun tidak ada hubungan dengan kesediaan hati untuk menomorduakan kepentingan-kepentingan dan hak-haknya sendiri terhadap kelompok, dan jangan diartikan sebagai semacam cita-cita tenggelamnya individu, dengan masalah-masalah hidup individual, dan dengan hak-hak dan kepentingan-kepentingan pribadi, dan sejauh berdasarkan prinsip kerukunan, individu akan berusaha sekuat tenaga untuk memenangkannya (Magnis-Suseno, 2001).

Prinsip hormat adalah setiap orang dalam cara bicara dan membawa diri selalu harus menunjuk sikap hormat terhadap

orang lain, sesuai dengan derajat dan kedudukannya. Prinsip hormat mengatur semua hubungan dalam masyarakat secara hierarkhis, yaitu keteraturan hierarkis bernilai pada dirinya sendiri. Oleh karena itu, orang wajib mempertahankannya dan membawa diri sesuai dengannya (Mulder, 1999; Magnis-Suseno, 2001).

Kesadaran akan kedudukan sosial masing-masing pihak meresapi seluruh kehidupan orang Jawa. Dalam bahasa Jawa tidak ada kemungkinan untuk menyapa seseorang dan bercakap-cakap dengannya tanpa sekaligus memperlihatkan taksiran kedudukan sosial, dibandingkan dengan dirinya. Bahasa Jawa terdiri dari dua tingkat utama yang berbeda dalam perkatan dan gramatika. Bahasa *krama*, mengungkapkan sikap hormat, sedangkan bahasa *ngoko* mengungkapkan keakraban (Magnis-Suseno, 2001).

Kefasihan dalam menggunakan sikap-sikap hormat yang tepat dikem bangkan pada orang Jawa sejak kecil melalui pendidikan dalam keluarga. Sebagaimana diuraikan oleh Geertz (1983) bahwa pendidikan itu tercapai melalui tiga perasaan yang dipelajari oleh anak Jawa dalam situasi-situasi yang menuntut sikap hormat, yaitu *wedi*, *isin* dan *sungkan*. *Wedi* berarti takut, baik sebagai reaksi terhadap ancaman fisik maupun sebagai rasa takut terhadap akibat kurang enak suatu tindakan. *Isin* berarti malu, juga dalam arti malu-malu, merasa bersalah, dan *sungkan* adalah malu dalam arti yang lebih positif. *Wedi*, *isin* dan *sungkan* merupakan suatu kesinambungan perasaan-perasaan yang mempunyai fungsi sosial untuk memberi dukungan psikologis terhadap tuntutan-tuntutan prinsip hormat (Magnis-Suseno, 2001).

Prinsip hormat berbeda dengan sikap “berikanlah perintah, dan kami mengikuti”. Mendengarkan penuh hormat dan menyatakan persetujuan belum menjamin bahwa yang dikatakan juga akan dilaksanakan, melainkan hanya menunjukkan peradaban dan toleransi para pendengar terhadap orang yang harus dihormati. Oleh karena itu sangat keliru apabila menarik ke-

simpulan dari sikap tunduk orang Jawa, bahwa asal memberi perintah saja, perintah itu pasti akan terlaksana. Sebelumnya dalam tatakrama Jawa diadakan dialog sejati dan diusahakan persetujuan yang bebas. Sikap hormat tidak menjamin sikap ketaatan (Magnis-Suseno, 2001).

Prinsip hormat adalah setiap orang dalam cara bicara dan membawa diri selalu harus menunjuk sikap hormat terhadap orang lain, sesuai dengan derajat dan kedudukannya. Prinsip hormat mengatur semua hubungan dalam masyarakat secara hierarkhis, yaitu keteraturan hierarkis bernali pada dirinya sendiri. Oleh karena itu, orang wajib mempertahankannya dan membawa diri sesuai dengannya (Mulder, 1999; Magnis-Suseno, 2001).

Kesadaran akan kedudukan sosial masing-masing pihak meresapi seluruh kehidupan orang Jawa. Dalam bahasa Jawa tidak ada kemungkinan untuk menyapa seseorang dan bercakap-cakap dengannya tanpa sekaligus memperlihatkan taksiran kedudukan sosial, dibandingkan dengan dirinya. Bahasa Jawa terdiri dari dua tingkat utama yang berbeda dalam perkatan dan gramatika. Bahasa *krama*, mengungkapkan sikap hormat, sedangkan bahasa *ngoko* mengungkapkan keakraban (Magnis-Suseno, 2001).

Kefasihan dalam menggunakan sikap-sikap hormat yang tepat dikem bangkan pada orang Jawa sejak kecil melalui pendidikan dalam keluarga. Sebagaimana diuraikan oleh Geertz (1983) bahwa pendidikan itu tercapai melalui tiga perasaan yang dipelajari oleh anak Jawa dalam situasi-situasi yang menuntut sikap hormat, yaitu *wedi*, *isin* dan *sungkan*. *Wedi* berarti takut, baik sebagai reaksi terhadap ancaman fisik maupun sebagai rasa takut terhadap akibat kurang enak suatu tindakan. *Isin* berarti malu, juga dalam arti malu-malu, merasa bersalah, dan *sungkan* adalah malu dalam arti yang lebih positif. *Wedi*, *isin* dan *sungkan* merupakan suatu kesinambungan perasaan-perasaan yang mempunyai fungsi sosial untuk memberi dukungan psikologis terhadap

tuntutan-tuntutan prinsip hormat (Magnis-Suseno, 2001).

Prinsip hormat berbeda dengan sikap “berikanlah perintah, dan kami mengikuti”. Mendengarkan penuh hormat dan menyatakan persetujuan belum menjamin bahwa yang dikatakan juga akan dilaksanakan, melainkan hanya menunjukkan peradaban dan toleransi para pendengar terhadap orang yang harus dihormati. Oleh karena itu sangat keliru apabila menarik kesimpulan dari sikap tunduk orang Jawa, bahwa asal memberi perintah saja, perintah itu pasti akan terlaksana. Sebelumnya dalam tatakrama Jawa diadakan dialog sejati dan diusahakan persetujuan yang bebas. Sikap hormat tidak menjamin sikap ketaatan (Magnis-Suseno, 2001).

Prinsip hormat adalah setiap orang dalam cara bicara dan membawa diri selalu harus menunjuk sikap hormat terhadap orang lain, sesuai dengan derajat dan kedudukannya. Prinsip hormat mengatur semua hubungan dalam masyarakat secara hierarkhis, yaitu keteraturan hierarkis bernilai pada dirinya sendiri. Oleh karena itu, orang wajib mempertahankannya dan membawa diri sesuai dengannya (Mulder, 1999; Magnis-Suseno, 2001).

Kesadaran akan kedudukan sosial masing-masing pihak meresapi seluruh kehidupan orang Jawa. Dalam bahasa Jawa tidak ada kemungkinan untuk menyapa seseorang dan bercakap-cakap dengannya tanpa sekaligus memperlihatkan taksiran kedudukan sosial, dibandingkan dengan dirinya. Bahasa Jawa terdiri dari dua tingkat utama yang berbeda dalam perkatan dan gramatika. Bahasa *krama*, mengungkapkan sikap hormat, sedangkan bahasa *ngoko* mengungkapkan keakraban (Magnis-Suseno, 2001).

Kefasihan dalam menggunakan sikap-sikap hormat yang tepat dikemukakan pada orang Jawa sejak kecil melalui pendidikan dalam keluarga. Sebagaimana diuraikan oleh Geertz (1983) bahwa pendidikan itu tercapai melalui tiga perasaan yang

dipelajari oleh anak Jawa dalam situasi-situasi yang menuntut sikap hormat, yaitu *wedi*, *isin* dan *sungkan*. *Wedi* berarti takut, baik sebagai reaksi terhadap ancaman fisik maupun sebagai rasa takut terhadap akibat kurang enak suatu tindakan. *Isin* berarti malu, juga dalam arti malu-malu, merasa bersalah, dan *sungkan* adalah malu dalam arti yang lebih positif. *Wedi*, *isin* dan *sungkan* merupakan suatu kesinambungan perasaan-perasaan yang mempunyai fungsi sosial untuk memberi dukungan psikologis terhadap tuntutan-tuntutan prinsip hormat (Magnis-Suseno, 2001).

Prinsip hormat berbeda dengan sikap “berikanlah perintah, dan kami mengikuti”. Mendengarkan penuh hormat dan menyatakan persetujuan belum menjamin bahwa yang dikatakan juga akan dilaksanakan, melainkan hanya menunjukkan peradaban dan toleransi para pendengar terhadap orang yang harus dihormati. Oleh karena itu sangat keliru apabila menarik kesimpulan dari sikap tunduk orang Jawa, bahwa asal memberi perintah saja, perintah itu pasti akan terlaksana. Sebelumnya dalam tatakrama Jawa diadakan dialog sejati dan diusahakan persetujuan yang bebas. Sikap hormat tidak menjamin sikap ketaatan (Magnis-Suseno, 2001).

Cita-cita masyarakat Jawa terletak dalam tata-tertib masyarakat yang laras. Orang sebagai individu tidak sangat penting: bersama-sama mereka mewujudkan masyarakat, dan keselarasan masyarakat menjamin kehidupan yang baik bagi individu-individu. Tugas moral seseorang adalah akan menjaga keselarasan dengan jalan menjalankan kewajiban-kewajiban sosial. Kewajiban sosial ini menyangkut hubungan sosial, yaitu hubungan-hubungan antar orang. Hubungan sosial tertata secara hierarkhis. Dasar moral masyarakat Jawa terletak dalam hubungan dan kewajiban antara orang yang tidak sama rata. Siapa yang berpangkat harus memelihara ba wahannya: orang yang sama pangkatnya harus bertindak sama, dan harus solider ( Mulder, 1996).

Masyarakat Jawa menuntut agar usahanya untuk menjamin kepentingan dan hak-haknya sendiri jangan sampai mengganggu keselarasan sosial (Magnis-Suseno, 2001). Prinsip-prinsip keselarasan memuat larangan mutlak terhadap usaha untuk bertindak hanya atas dasar kesadaran dan kehendak dirinya. Kenyataan ini mempunyai implikasi yang jauh. Pertama-tama larangan itu mengenai segala sikap yang disebabkan oleh emosi, nafsu-nafsu, tetapi juga oleh suatu kepentingan sendiri yang diperhitungkan dengan kepala dingin. Prinsip keselarasan melarang segala macam perilaku yang mengandung konflik harus dihindari (Magnis-Suseno, 2001).

Bagi orang Jawa yang terpenting dalam hidup adalah '*olah pikir, olah ati dan olah raga*'. *Olah pikir* akan menjadikan manusia menjadi cerdas pikirannya (intelektualnya), *olah ati* akan menjadikan manusia cerdas untuk mengendalikan emosi dan rasa spiritualnya dan *olah raga* akan menjadikan cerdas gerakan raganya (Jatman, 1999).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa orang Jawa menyadari dirinya sebagai individu, dengan masalah-masalah hidup individual, dan dengan hak-hak serta kepentingan-kepentingan pribadi. Otonomi hidup pribadi dihargai sangat tinggi, meskipun harmoni menjadi tujuan utamanya sehingga identitas tetap terjaga. Oleh karena itu, pertentangan kepentingan tetap diizinkan, namun pertentangan itu harus diselesaikan dengan halus, tidak agresif, selalu diusahakan dengan jalan kompromi, dan tidak ada konfrontasi terbuka dalam bentuk emosional.

### **Dasar Moral Masyarakat Jawa**

Dasar Moral masyarakat Jawa adalah masyarakat keluargaan, masyarakat gotong royong, dan masyarakat berketuhanan. *Masyarakat kekeluargaan* bermakna bahwa setiap

individu Jawa perilakunya terikat oleh norma-norma hidup yang diwariskan secara turun temurun. Oleh karena itu setiap permasalahan diselesaikan secara kekeluargaan dengan menge-depankan dimensi rasa dalam diri individu (Herusatoto, 1991).

*Masyarakat gotong royong* bermakna bahwa individu Jawa akan saling membantu dan senantiasa mengedepankan dimensi sosialnya. Contoh perilaku-perilaku gotong royong adalah *sambatan* mengerjakan sawah, membuat rumah, memperbaiki jalan desa, membersihkan kompleks makam, dan kepentingan-kepentingan bersama lainnya (Herusatoto, 1991). Semboyan-semboyan “*saiyeg saekoproyo*”, “*gotong royong*” merupakan rangkaian hidup tolong-menolong sesama warga atau keluarga. Oleh karena itu masyarakat Jawa bukanlah merupakan persekutuan individu-individu, melainkan suatu kesatuan bentuk “satu untuk semua dan semua untuk satu”. Hal ini masih berlaku hingga saat ini dalam sistem musyawarah adat di desa-desa yang disebut “*rembug desa*” (Herusatoto, 1991).

Gotong-royong merupakan bentuk kerja sama masyarakat Jawa yang sering dipaksakan (Mulder, 2007). Gotong-royong merupakan visi seseorang sebagai anggota kelompok. Masing-masing pribadi tidak diperke nankan menonjolkan dirinya atau bahkan menuruti kata hatinya. Sebagai anggota kelompok (masyarakat Jawa) mempunyai andil untuk bertanggung jawab terhadap permasalahan sosial kemasyarakatan (Mulder, 2007).

*Masyarakat berketuhanan* bermakna bahwa kehidupan sosial kema syarakatan meyakini adanya Tuhan yang menciptakan, mengarahkan dan memberikan kehidupan. Keyakinan terhadap Tuhan tampak pada pan dangan hidup animisme atau meyakini adanya roh atau jiwa pada semua benda, tumbuh-tumbuhan, hewan dan pada manusia sendiri yang cukup kental dalam agama apapun di Jawa. Dengan demikian agama di Jawa mempunyai ciri khas sesuai budaya Jawa dan disebut dengan kebatinan atau *kejawen* (Amir, 1991).

## **Nilai Hidup yang Mendasari Kepribadian Orang Jawa Yogyakarta**

Penjelasan tentang budaya Jawa di atas dapat dikatakan bahwa budaya merupakan sekumpulan nilai yang diyakini secara bersama-sama oleh kelompok masyarakat tertentu, yang kemudian berusaha mewariskannya kepada generasi penerusnya. Pernyataan ini mengandung makna, bahwa nilai merupakan sesuatu yang sangat penting dan bagi generasi pendahulu merasa perlu untuk mempertahankan dan mewariskan nilai-nilai yang diyakininya (Berry dkk, 1997). Nilai-nilai budaya merupakan komponen penting dalam kepribadian seseorang, karena berpengaruh terhadap kemajuan pendidikan, kecakapan kerja, kemampuan bergaul dan pola hidup seseorang (Supratiknya, 2000; Suryabrata, 1990).

Secara nyata, persoalan nilai memang mempunyai makna yang beragam berdasarkan perspektif pemahaman dan kepentingan disiplin ilmu sosial, namun masing-masing pada dasarnya ingin menyumbangkan jawaban untuk berbagai masalah sosial yang ada. Hanya saja, dari beragamnya pandangan terhadap makna nilai dapat diambil benang merah dalam keseragaman makna sebagai batasan yang mendasar, yaitu; a) nilai berkaitan erat dengan tujuan seseorang untuk bertingkah laku, b) sifatnya berkesinambungan dan relatif menetap, c) mengarahkan seseorang atau sekelompok orang untuk memilih suatu tindakan atau perilaku yang dianggap lebih tepat dibanding tindakan atau perilaku yang lain, d) konsep hidup dalam alam pikiran sebagian besar masyarakat mengenai hal-hal yang harus dianggap amat bernilai dalam hidup, e) tersusun sesuai peringkat kepentingan yang diyakini, dan f) tidak dapat diamati secara langsung namun tercermin dalam perilaku (Adisubroto, 1995; Danandjaja, 1985; Koentjaraningrat, 2000; Lutan, 2001; Marzali, 1998; Roe dan

Ester, 1999; Schwartz, 1994, 1996).

Budaya Jawa (Yogyakarta), mencakup nilai-nilai hidup dan tatanan perilaku serta merupakan ciri khas kepribadian orang Jawa, yang sering disebut dengan istilah *kejawen*. *Kejawen* bermakna juga penggolongan agama yang dianut oleh sebagian masyarakat Jawa. Golongan *kejawen* percaya pada ajaran Islam atau ajaran Katholik, Kristen, namun tidak menjalankan peribadahan secara keseluruhan (Koentjaraningrat, 2002; Mulder, 2001a).

Dalam konteks kajian ini, yang membatasi pada kepribadian sehat, pembahasan tentang kepribadian terkait dengan persoalan *rasa*. *Rasa* dipahami sebagai substansi atau zat yang mengaliri *alam sekalir* yang berupa suasana pertemuan antara *jagad gedhe* atau *jagad ageng* (makrokosmos) dan *jagad cilik* atau *jagat alit* (mikrokosmos). Hirarki rasa diawali oleh badan kasar (*wadhag*), badan halus dan roh, yang biasanya disetarakan dengan biologis, psikologis dan ruhani. Keselarasan dari ketiganya akan membentuk kepribadian yang berarah nilai positif (Jatman, 1999; Magnis-Suseno, 2001; Mulder, 2001b).

Dalam kerangka kepribadian, masyarakat Jawa berkerangka pikir '*perihatin*' (bahasa Jawa, *peri*=rasa pedih; *ati*=hati atau perasaan), yaitu tahan uji menanggung kepedihan perasaan atau hati, baik disebabkan fisik ataupun psikis untuk dapat meraih sesuatu tujuan. Perihatin ini oleh Romdon (1973) dikatakan sebagai "*laku*" yang hampir mirip dengan "*ikhtiyar*" (usaha), atau disebut juga dengan "*tirakat*" (Najib, 1997). Tirakat, perihatin atau laku, oleh orang Jawa khususnya orang Jawa di Yogyakarta dianggap sebagai sarana untuk membuat semacam "kekuatan yang bekerja pada diri orang Jawa bersangkutan" yang sifatnya tidak rasional. Setiap usaha yang dilakukan, bukan karena usaha riilnya yang menyebabkan keberhasilan, melainkan karena tirakat dan keperihatinan yang dilakukan (Najib, 1997). Bentuk-bentuk tirakat dalam masyarakat Jawa diungkapkan oleh Damami (2002) sebagai berikut.

1. *Poso* (puasa), yaitu berpuasa dengan tidak sahur, dan waktu berpuasa tidak dibatasi oleh waktu.
2. *Ngrowot*, yaitu makan terbatas pada jenis makanan tertentu, yaitu makanan yang tidak berbiji seperti ubi dan ketela.
3. *Vegetarier*, yaitu pantang makan daging.
4. *Mutih*, yaitu mengerjakan puasa dengan hanya makan nasi saja, tanpa lauk dan sayur. Puasa ini biasanya dilakukan selama tujuh hari dan ditutup dengan upacara “*pati geni*”.

Berkaitan dengan kepribadian seseorang, diungkapkan unsur-unsur yang menyertainya, yaitu pengalaman melakukan hubungan interpersonal, sistem nilai, pola pikir, sikap, perilaku dan norma atau kaidah hidup. Keenam unsur tersebut berada dalam susunan yang berurutan dan membentuk daur ulang (Magnis-Suseno, 2001). Secara nyata bahwa masyarakat Jawa berada dalam dukungan norma atau kaidah hidup dan pengalaman melakukan hubungan interpersonal. Secara sosiologis masyarakat membutuhkan aturan dalam hidup bermasyarakat di satu sisi (relatif tetap), sedang di sisi lain mudah sekali mengalami perubahan karena perkembangan pengalaman melakukan interaksi dengan sesamanya. Dalam kedudukan seperti ini, masyarakat tersebut berada dalam satu titik keseimbangan, yaitu antara kaidah hidup yang tercipta melalui proses yang panjang sekali sehingga relatif tidak mudah berubah dan pengalaman berinteraksi yang sewaktu-waktu dapat berubah karena sifat keterbukaan mereka (manusia Jawa) dan berhubungan sosial dengan sesamanya (Magnis-Suseno, 2001; Mulder, 1996).

Masyarakat Jawa yang berada dalam dukungan sistem nilai dan pola pikir. Sistem nilai dijelaskan dengan istilah adat-istiadat (sesuatu yang dibenarkan atau tidak dibenarkan dalam kehidupan budaya Jawa). Keluarga Jawa pada dasarnya terikat sekali pada adat-istiadat ini, sehingga sadar atau tidak dalam kehidupan

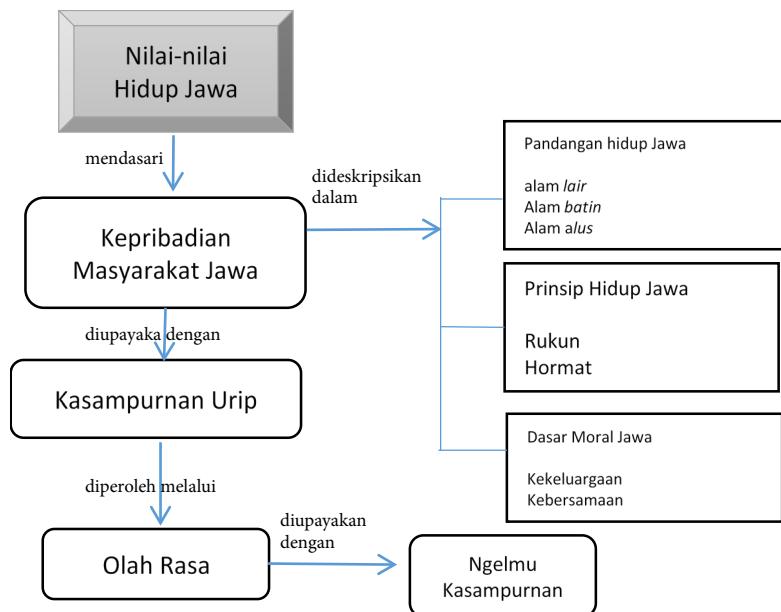
sehari-harinya terikat oleh ketentuan adat meskipun ketentuan itu tidak tertulis sebagaimana sebuah peraturan atau hukum formal (Adisubroto, 1985). Tumbuh sebagai kumpulan manusia yang terikat oleh ketentuan adat, maka orang Jawa mempunyai pola pikir yang mempengaruhi dinamika dalam menangkap persoalan, memecahkan permasalahan, serta dalam mengambil keputusan.

Sistem nilai dapat berubah manakala terjadi interaksi berbagai pengalaman dalam diri individu dengan pengalaman orang lain. Pengalaman pada diri seseorang seringkali muncul secara spontan, silih-berganti dan kadang-kadang dalam frekuensi yang sangat tinggi. Apabila pengalaman terjadi di area permukaan (*lahiriyah*) akan tidak banyak berpengaruh pada sistem nilainya kecuali apabila berlangsung berulang-ulang dan terus-menerus. Bahkan dengan sistem nilai yang relatif tetap ini, pola pikir seseorang dapat mengalami perubahan, ketika interaksi terjadi antara individu dengan stimulus lain (seperti media) yang langsung berhubungan dengan sistem otak (Koentjaraningrat, 2004). Sekalipun demikian, karena pola pikir pribadi orang Jawa masih harus terus dikonfirmasikan dengan keluarga, maka perubahan itupun tidak terlalu besar atau terpolakan secara tetap.

Pribadi Jawa, juga berada dalam dukungan sikap dan perilaku, maka orang Jawa mempunyai ungkapan sikap dan perilaku yang dapat berbeda satu pribadi dengan pribadi lainnya (Mulder, 1996). Perbedaan pribadi muncul ketika pola pikir ini dari masing-masing pribadi melepaskan diri dari batas keluarga. Pola pikir pribadi akan membentuk sikapnya sendiri dan sikap pribadi satu dengan yang lain dalam satu budaya dapat terungkap berbeda. Terungkapnya pola pikir yang berasal dari satu budaya, maka dalam sikap pribadi masih terjadi toleransi dan membentuk sikap yang hampir sama. Mengingat bahwa sikap ini terbentuk dari sikap berbeda yang bertoleransi besar, maka besar kemungkinan beda ini akan muncul lebih jelas pada perilakunya (Jatman, 1997).

Perilaku orang Jawa pada dasarnya digolongkan dalam dua kategori, yaitu “*satriya* dan *sabrangan*”. *Satriya* adalah sosok yang loyal pada kebudayaan Jawa, sedang *sabrangan* bertentangan dengan kebudayaan Jawa. *Sabrangan* dapat berubah menjadi *satriya* dan tidak sebaliknya bahwa kaum *satriya* tidak mudah berubah menjadi *sabrangan* inilah dasar filsafat yang diharapkan dalam kehidupan budaya Jawa (Amir, 1991). Meski bukan orang Jawa diharapkan dapat menjadi seorang *satriya* dengan memahami budaya Jawa, sehingga menjadi manusia yang *baik, benar* dan *indah* bagi lingkungan di sekitarnya.

Berdasarkan deskripsi tentang budaya Jawa Yogyakarta, maka dapat disimpulkan posisi kepribadian dalam konteks budaya Jawa melalui gambar di bawah ini.



Gambar. Proses pencapaian kepribadian sehat

Gambar ini menjelaskan bahwa nilai-nilai budaya Jawa yang di deskripsikan melalui pandangan hidup Jawa, prinsip

hidup Jawa dan dasar moral hidup Jawa. Pandangan hidup Jawa meyakini bahwa hakikat manusia Jawa terdiri dari alam lahir dan alam batin. Dalam alam lahir itu merupakan sesuatu yang bersifat kasar dan alam batin adalah sesuatu yang ada dalam diri yang bersifat halus. Prinsip hidup orang Jawa adalah rukun, hormat dan toleransi kepada diri dan sesama, dan dasar moral manusia Jawa adalah kekeluargaan, kegotong-royongan dan memegang nilai-nilai spiritualitas.

Nilai-nilai hidup Jawa yang diyakini oleh masyarakat Jawa akan mendasari kepribadian dirinya. Tujuan ideal kepribadian Jawa adalah *kasampurnaan* yang diraih melalui jalan *olah rasa* dengan menggunakan alat *ngelmu kasampurnan*.



## BAB V

# Kepribadian Sehat

Tujuan ideal perkembangan kepribadian adalah mencapai manusia sejahtera, yaitu manusia yang secara kontinyu mengalami ketenangan dan ketentraman hatinya. Konsep "sempurna", dalam konteks kepribadian sehat, bermakna berbeda dengan konsep "lengkap", yang berarti kemajuan horizontal ke arah perkembangan yang maksimal, sedangkan *sempurna* adalah penanjakan vertikal ke tingkat maksimal yang mungkin dicapai (Muthahari, 1994). Walaupun kepribadian sempurna merupakan kondisi yang sulit dicapai atau bahkan tidak mungkin dicapai, namun kepribadian *sempurna* (yang ideal) dapat menjadi arah tujuan perkembangan kepribadian seseorang dalam peningkatan kesehatan atau kesejahteraan psikologis.

## Pengertian Kepribadian dan Kepribadian Sehat

Istilah *self* tidak sepenuhnya identik dengan kepribadian (*personality*), karena *self* dalam bahasa psikologi disebut pula sebagai aku, ego atau *self* yang merupakan salah satu aspek sekaligus inti dari kepribadian, yang di dalamnya meliputi segala kepercayaan, sikap, perasaan, dan cita-cita, baik yang disadari ataupun yang tidak disadari. Aku yang disadari oleh individu disebut dengan *self picture* (Gambaran diri), sedangkan aku yang tidak disadari disebut *unconscious aspect of the self* (aku tak sadar) (Hall dan Lindzey, 2005; Sukmadinata, 2005). Menurut Freud (Hall & Lindzey, 1993) ego atau diri merupakan eksekutif kepribadian untuk mengontrol tindakan (perilaku) dengan mengikuti prinsip kenyataan atau rasional, untuk membedakan antara hal-hal terdapat dalam batin seseorang dengan hal-hal yang terdapat dalam dunia luar.

Kepribadian, dalam bahasa Inggris *personality* berasal dari kata *personopon* (Yunani Kuno) Jung (dalam Suryabrata, 2005) atau *persona* (Latin) (Sujanto, 2004), artinya topeng atau tutup muka untuk main sandiwara, yang dimaksudkan untuk menggambarkan perilaku, dan kepribadian seseorang. Secara terminologi, kepribadian adalah dinamika organisasi psikofisik fungsional manusia yang menjelma dalam pola-pola tingkah laku spesifik dalam menghadapi medan hidupnya (Barnouw, 1985). Manifestasi kepribadian adalah seluruh tingkah laku manusia itu sendiri.

Allport (Hall dan Lindzey, 2005) menemukan hampir 50 definisi tentang kepribadian yang berbeda-beda, namun Allport menyimpulkan kepribadian adalah organisasi dinamis dalam diri individu sebagai sistem psiko-fisik yang menentukan caranya yang unik dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungannya. Kata kunci dari pengertian kepribadian adalah *penyesuaian diri*.

Scheneider dalam Syamsu-Yusuf (2003) mengartikan penyesuaian diri sebagai “suatu proses respons individu baik yang bersifat behavioral maupun mental dalam upaya mengatasi kebutuhan-kebutuhan dari dalam diri, ketegangan emosional, frustrasi dan konflik, serta memelihara keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan tersebut dengan tuntutan (norma) lingkungan.

Unik bermakna bahwa setiap individu memiliki ciri yang khas dalam kualitas perilakunya. Perilaku pada setiap individu dapat dibedakan antara individu satu dengan individu lainnya. Keunikannya itu didukung oleh keadaan struktur psiko-fisiknya, misalnya konstitusi dan kondisi fisik, tampang, hormon, segi kognitif dan afektifnya yang saling berhubungan dan berpengaruh, sehingga menentukan kualitas tindakan atau perilaku individu yang bersangkutan dalam berinteraksi dengan lingkungannya (Barnouw, 1985).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa, kepribadian adalah karakteristik dinamik dan terorganisasi dari seseorang individu yang mempengaruhi kognisi, emosi dan perilaku. Kepribadian bersifat unik dan konsisten, sehingga dapat digunakan untuk membedakan antara individu satu dengan yang lainnya. Mengingat pandangan hidup dan kebudayaan yang dimanifestasikan dalam perilaku masing-masing orang berbeda maka kajian kepribadian dalam konteks budaya menjadi hal yang harus dilakukan.

Penjelasan kata “sehat” biasanya terkait erat dengan kata “sakit”. “Sehat” dan “sakit” adalah dua kata yang jamak digunakan dalam kehidupan sehari-hari (Hidajat, 2005). WHO (*World Health Organization*) mendefinisikan keadaan sehat sebagai : *“a state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity”*, yaitu keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan/cacat. Makna sehat menurut WHO

ini, merupakan keadaan ideal, dari sisi biologis, psikologis dan sosial yang dalam realitanya sangat sulit dicapai, karena tidak ada manusia yang sempurna di dunia ini, namun paling tidak pada kondisi yang mendekati ideal yang didapatkan.

Sebagai kebalikan dari keadaan sehat adalah sakit. Helman (1984) menjelaskan bahwa penyakit dapat dilihat dari konteks medis (*disease*) dan konteks sosial budaya (*illness*). *Disease* lebih berkaitan dengan gambaran medis dan klinis yang terjadi pada seseorang, sementara *illness* lebih dilihat sebagai pengakuan sosial bahwa seseorang terganggu dalam menjalankan perannya. Kleinman (1988) dan Calhoun (1990) menjelaskan bahwa sakit dapat dilihat dari tiga sudut pandang: sakit sebagai *illness*, yaitu cara orang yang menderita sakit dan lingkungannya menerima dan menanggapi gejala sakit dan gangguan yang terjadi; *disease* berkaitan dengan pengertian sakit sesuai teori medis, dan *sickness* mencakup pengertian sakit dalam tatanan makrososial yang lebih luas.

Kaplan (1996) menyatakan perilaku sakit (*illness behavior*) merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan reaksi pasien terhadap pengalaman menjadi sakit, sementara sejumlah ahli menggambarkan perilaku sakit sebagai *sick role*, yaitu peran yang diberikan masyarakat terhadap orang yang sakit karena ia mempunyai penyakit. Perilaku sakit dan peran sakit dipengaruhi oleh pengalaman seseorang sebelumnya dengan penyakit dan oleh kepercayaan kultural seseorang terhadap suatu penyakit.

Sarwono (1997) mengemukakan dalam menganalisis kondisi tubuhnya, biasanya seseorang akan melalui dua tingkat analisis, yaitu a) batasan sakit menurut orang lain, yaitu ketika orang-orang di sekitar individu yang sakit mengenali gejala sakit pada diri orang tersebut dan mengatakan bahwa ia sakit dan perlu mendapat pengobatan, dan b) batasan sakit menurut diri sendiri, yaitu ketika seseorang mengenali gejala penyakitnya dan menentukan apakah ia akan mencari pengobatan atau tidak.

Sehat yang dimaksud dalam buku ini lebih mengarah pada konsep yang menfokuskan pada konteks sosial budaya atau sisi sosial masyarakat dalam memandang sehat, bahkan kultur yang telah melekat dalam diri pribadi dan kelompok masyarakat. Sehat dalam penelitian ini akan digali dari pemaknaan masyarakat berkaitan dengan kepribadian orang Jawa, sehingga diperoleh makna kepribadian sehat berdasarkan konteks budaya orang Jawa.

Penjabaran teori kepribadian sehat dapat dijabarkan melalui pengetahuan tentang disfungsi psikologis maupun pengetahuan tentang kesejahteraan psikologis. Pengetahuan tentang disfungsi psikologis berorientasi pada medis yang berkembang pada awal sebelum pengetahuan tentang kesejahteraan psikologis yang mengacu pada model pertumbuhan nilai dan berorientasi pada peningkatan kesehatan. Pengetahuan disfungsi psikologis menganggap orang yang pribadinya dikatakan sehat adalah seseorang yang tidak mengalami gangguan psikologis (Hall dan Lindzey, 2005).

Pengetahuan kesejahteraan psikologis mengartikan kepribadian sehat dalam perspektif pribadi yang positif, berlandaskan nilai-nilai dasar dan pengalaman manusia yang ideal. Ickovics dan Park (1998) ; Ryff (1995) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan pengetahuan psikologi yang berfokus pada pemahaman terhadap faktor-faktor yang mempromosikan kesehatan mental positif atau kesejahteraan manusia dan faktor-faktor penyebab masalah kehidupan.

Berdasarkan acuan model pertumbuhan nilai yang berorientasi pada peningkatan kesehatan, kepribadian sehat adalah pribadi yang seutuhnya atau pribadi yang berkualitas dan dewasa, yaitu memiliki keseimbangan pada aspek-aspek kepribadiannya, yang mampu menyesuaikan dengan lingkungan, fleksibel, dan tidak mudah “terluka” oleh hal-hal diluar dirinya. Kepribadian yang berkualitas adalah pribadi yang sehat yaitu orang yang memiliki tanggung jawab terhadap diri dan lingkungannya dan dengan

penuh rasa percaya diri mengembangkannya, menggunakan demikian kebahagiaan pribadi dan bersama (Ickovics dan Park, 1998; Ryff, 1995).

Kepribadian sehat dapat diartikan sebagai pribadi yang mampu untuk bertahan hidup, dan mampu untuk berhasil mengadakan hubungan dengan lingkungannya. Manifestasi kepribadian sehat seseorang ditunjukkan oleh kemampuan penyesuaian diri baik terhadap diri sendiri maupun orang lain (Hall dan Lindzey, 2005). Penyesuaian diri merupakan respon mental atau tingkah laku individu untuk mengatasi kebutuhan, ketegangan, frustrasi, dan konflik yang ada dalam dirinya, serta berfungsi untuk menjaga keserasian antara tuntutan yang ada dalam diri dan lingkungan hidupnya. Penyesuaian diri menurut (Schneider, 1964) terdiri dari unsur intrapersonal (pribadi) dan ekstrapersonal (sosial), yang keduanya saling mendukung dalam proses berfungsinya kepribadian. Mouly (1982) dan Lazarus (1991), menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah sesuatu yang dialami individu dalam usaha mempertahankan keseimbangan fisiologis dan psikologis serta mendorong dirinya untuk menuju peningkatan diri.

WHO (organisasi kesehatan dunia) mendefinisikan bahwa kepribadian sehat adalah: "Proses adaptasi individu dengan dirinya dan lingkungan secara umum, dengan batas maksimal kesuksesan, rela, lapang dan perilaku sosial yang sehat serta kemampuan menghadapi dan menerima kenyataan-kenyataan hidup" (Najati, 2002). Dalam keseharian, manifestasi kesehatan kepribadian seseorang dapat dilihat pada kemampuan penyesuaian diri yang merupakan cara seseorang berinteraksi secara terus menerus, baik dengan diri sendiri, orang lain, maupun dunianya (Calhoun & Acocella, 1990).

Berdasar paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa kepribadian yang kuat dan sehat dapat dilihat pada kemampuan

berinteraksi individu yang di dalamnya termasuk cara mengatasi ketegangan, frustrasi, dan mengatasi konflik dengan perilaku yang positif. Cara ini, selain dapat menjaga keseimbangan, selebihnya juga mendatangkan rasa puas dan bahagia, baik bagi individu maupun bagi orang lain.

Kemampuan mengatasi ketegangan, frustasi dimanifestasikan dengan kemampuan dalam mengelola stres. Kemampuan mengelola stres merupakan satu bentuk manifestasi dari kepribadian sehat seseorang. Pada dasarnya stres tidak selalu berdampak negatif atau merugikan, tetapi sebaliknya stres dapat menjadi tantangan dan pendorong bagi individu untuk semakin berkembang. Dampak psikologis yang ditimbulkan dari stres bergantung pada kemampuan individu dalam menghadapinya. Kemampuan individu menghadapi peristiwa hidup yang menekan disebut “toleransi terhadap stres” (Hall dan Lindzey, 2005).

Toleransi terhadap stres, berperan dalam penyesuaian diri individu ketika menghadapi *stresor*. Pengurangan dan penghilangan stres, individu dapat melakukan tingkah laku penyesuaian yang dikenal dengan *coping behaviour*. Apabila individu berhasil mengatasi stres, maka individu tersebut akan kembali kepada keadaan homeostatik. Keadaan homeostatik ini menandakan bahwa telah terjadi penyesuaian antara diri dengan lingkungannya atau penyesuaian keadaan lingkungan pada dirinya (Hall dan Lindzey, 2005).

Keberhasilan ini akan mempengaruhi individu dan persepinya. Apabila dampak perilaku terjadi secara berulang-ulang, maka akan terjadi peningkatan toleransi terhadap kegagalan dan kejemuhan. Selain itu, terjadi peningkatan kemampuan untuk menghadapi stimulus berikutnya sehingga kewaspadaan akan meningkat. Sebaliknya, apabila tidak berhasil mengatasi stres, maka individu akan kembali kepada stres lagi dan dimungkinkan stresnya akan bertambah besar. Individu yang merasa tidak

berdaya atau tidak mengetahui kelanjutan apa yang seharusnya dilakukan, maka akan mengalami kepanikan yang menjurus kepada gangguan fisik dan psikhis (Hall dan Lindzey, 2005).

Individu yang toleransinya rendah akan menghadapi dan menganggap peristiwa hidup yang dialaminya sebagai tuntutan yang menekan, sehingga peristiwa ini menyebabkan ketegangan yang berlanjut pada gangguan pada fisik dan psikhisnya. Namun, apabila individu memiliki toleransi terhadap stres tinggi, individu akan mampu menghadapi dan mengelola peristiwa hidup yang menekan sebagai peristiwa yang dapat dimanfaatkan sebagai daya pendorong ke arah perkembangan yang lebih optimal (Hall dan Lindzey, 2005).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri adalah peristiwa hidup sebagai sumber stres, pergulatan hidup sehari-hari sebagai peristiwa yang menekan, stres, baik yang kronis maupun akut, dan faktor lingkungan (Duffy & Wong, 1996). Holmes dan Rahe (dalam Calhoun & Acocella, 1990) mencatat peristiwa kehidupan yang memiliki bobot stres dari berat sampai ringan, ditandai dengan poin 100 (paling berat) sampai 0 (paling ringan). Lima peristiwa negatif yang paling tinggi membuat perubahan hidup adalah; kematian suami/istri, perceraian, kematian anggota keluarga dekat, sakit dan kehilangan pekerjaan. Selain peristiwa hidup yang negatif, peristiwa hidup yang positif juga dapat menimbulkan tekanan seperti pernikahan, kehamilan, pengunduran diri, atau liburan. Keduanya, baik peristiwa hidup yang positif maupun negatif, dimungkinkan menghasilkan stres, karena setiap peristiwa membutuhkan penyesuaian.

Lazarus dan Folkman (dalam Duffy dan Wong, 1996) menemukan bahwa banyak pergulatan hidup individu yang dirasakan lebih besar sebagai peristiwa yang menekan. Terdapat akumulasi gangguan atau kejengkelan sehari-hari yang membuka trauma kehidupan dan menghasilkan rendahnya tingkat kesehatan,

misalnya penelitian di perusahaan yang menunjukkan bahwa pergulatan hidup sehari-hari pada pekerjaan atau ketidakcocokan antara karakteristik pribadi individu dengan tuntutan pekerjaan individu, khususnya merupakan prediktor yang baik bagi sebagian besar penyakit. Ickovicks dan Park (1998), melaporkan mengenai *thriving* yang didefinisikan sebagai mobilisasi yang efektif sumber-sumber individual dan sosial dalam respon terhadap resiko atau ancaman, mengarahkan pada mental positif atau hasil fisik, sosial positif (lebih dari sekadar kembali ke *equilibrium*). Ide ini menyarankan bahwa tantangan dapat memberikan daya pendorong (keuletan) untuk pertumbuhan dan kesejahteraan yang lebih besar. Pemahaman proses *thriving* mempunyai implikasi penting untuk prevensi dan intervensi bagi seseorang yang menghadapi tantangan yang berkaitan dengan penyakit, kerugian, hinaan, bencana dan berbagai kesengsaraan pribadi maupun sosial. Sejalan dengan ini Carver (1998) memberikan definisi operasional *thriving* sebagai pengurangan reaksi terhadap tekanan, penyembuhan yang lebih cepat dari tantangan dan konsistensi yang tinggi dari fungsinya. Dalam hal ini terdapat aspek-aspek lain (seperti kepribadian dan perilaku *coping*) dan tekanannya (seperti faktor-faktor kontekstual) yang dapat memainkan peran dalam proses pemulihan dan pengembangan.

Peacock (1996) menjelaskan bahwa skema *coping* menggambarkan pengetahuan tentang strategi coping yang efektif dalam situasi penuh stres yang umum. Tujuan skema coping adalah mengurangi stres dan memecahkan masalah. Ketika individu berhadapan dengan situasi penuh stres, skema coping menentukan strategi coping. Beberapa di antara skema coping yang dapat disebutkan di sini adalah skema dukungan sosial, skema eksistensial, dan skema spiritual. Skema dukungan sosial mengatur strategi yang melibatkan pencarian bantuan dari orang lain untuk masalah-masalah individu yang tidak memiliki

ketrampilan atau kecakapan untuk memecahkan atau mengatasi masalah sendiri. Skema eksistensial ber kaitan dengan masalah-masalah yang melibatkan perasaan kehilangan, penderitaan, atau kesulitan yang membuat lebih dapat toleran terhadap hidup melalui penerimaan eksistensial dan pengembangan makna pribadi. Skema spiritual melibatkan usaha-usaha untuk menghadapi situasi-situasi yang tidak dapat dikendalikan oleh manusia yang difokuskan pada dimensi spiritual.

Hasil penelitian McGonagle dan Kesler (dalam Duffy dan Wong, 1996) menunjukkan bahwa stres kronis lebih berkaitan dengan simtom depresi daripada stres yang akut. Selain itu, ditemukan bahwa depresi yang ditimbulkan oleh stres yang akut ini kurang nyata diantara individu-individu yang memiliki kesulitan kronis daripada tanpa kesulitan-kesulitan. Stres akut mengarah pada resolusi stres kronis, sebagaimana ketika sebuah keretakan rumah tangga (stres kronis) berakhir dengan perceraian (stres akut). Quittner (1990), melalui penelitiannya terhadap ibu-ibu yang memiliki anak tuli, memperlihatkan bahwa stres ibu yang kronis berkaitan dengan persepsi terhadap dukungan emosional yang lebih rendah. Menurut *buffer model* yang memprediksi interaksi antara tingkat stres dan dukungan sosial, individu dengan tingkat stres tinggi dan memiliki perkembangan yang baik dan kepuasan hubungan sosial akan terlindungi dari pengaruh negatif dari stres.

Lingkungan juga merupakan sumber stres, yaitu lingkungan yang tidak sesuai dengan kebutuhan atau tuntutan individu. Lingkungan tersebut meliputi; lingkungan fisik seperti suara, polusi, atau tempat penjara, sekolah ataupun situasi ruangan, dan lingkungan psiko-sosial (Duffy dan Wong, 1996). Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa masalah penyesuaian diri lebih sering berkaitan dengan peristiwa yang menekan dan toleransi terhadap stres yang

dialami individu di sepanjang rentang kehidupannya. Biasanya individu dalam usaha untuk mencapai tujuan sering menemui berbagai macam penghalang, kesulitan, aral me lintang, dan ada kebingungan yang menuntut kemampuan pemecahan masalah.

Selain ciri kepribadian sehat adalah kepribadian yang memiliki ke mampuan dalam memecahkan masalah, juga kepribadian sehat berciri kan kepribadian yang memiliki kemampuan untuk bertahan hidup dan kemampuan untuk berhasil mengadakan hubungan dengan lingkungan (Hall dan Lindzey, 2005). Mengingat bahwa dalam mempertahankan hidup atau berhubungan dengan lingkungan, manusia tidak dapat lepas dari berbagai masalah kehidupan, kemampuan pemecahan masalah menjadi salah satu hal yang penting dimiliki seseorang.

Pada diri individu, setiap kehidupan selalu mempunyai tujuan yang ingin dicapai, atau kebutuhan yang menuntut untuk dipenuhi, baik jasmani, rohani maupun sosial. Untuk mencapai tujuan hidup yang dicita-citakan, individu dituntut memiliki kemampuan pemecahan masalah. Pemecahan masalah adalah proses berpikir yang diarahkan untuk menemukan solusi atau pemecahan atas masalah spesifik yang dihadapinya (Solso, 1980).

Masing-masing individu memiliki gaya pendekatan yang berbeda dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Pada saat individu dihadapkan sebuah masalah, ia akan membutuhkan pemecahan masalahnya. Gaya pemecahan masalah individu tampak dalam bentuk respon-respon terhadap masalah yang dihadapi. Gaya pemecahan masalah individu akan mempengaruhi efektifitas pemecahan masalahnya. Gaya pemecahan masalah dapat dilihat dalam dua dimensi, yaitu dimensi waktu dan dimensi analisis (Albrecht, 1980).

Dimensi waktu menunjukkan kapan saat yang tepat bagi individu memutuskan untuk menghadapi masalahnya. Individu

yang terlalu tergesa-gesa menghadapi masalahnya sama tidak efektifnya dengan individu yang terlalu lama menunda waktu untuk memutuskan menghadapi masalah itu. Mengetahui bagaimana menetapkan saat yang tepat untuk menghadapi masalah secara efektif akan merupakan ketrampilan tersendiri (Albrecht, 1980).

Dimensi analisis menunjukkan cara individu dalam menganalisis suatu masalah. Kadang-kadang individu terbiasa menganalisis masalah terlalu reflektif, tetapi ada juga individu yang terlalu impulsif dalam menganalisis masalah yang dihadapinya. Cara yang efektif adalah apabila individu dapat menganalisis masalah dengan proporsi yang pas, tidak terlalu reflektif, dan tidak terlalu impulsif. Untuk mengetahui proporsi yang pas ini akan merupakan ketrampilan tersendiri. Dengan pengorganisasian secara baik terhadap kedua dimensi pemecahan masalah ini, individu dapat menggunakan kemampuan mentalnya untuk membuat pilihan-pilihan atau keputusan yang tepat dalam memecahkan masalah (Albrecht, 1980).

Selain kemampuan pemecahan masalah dapat dilihat melalui gaya pemecahan, juga dapat dilihat dari cara berpikirnya, yaitu berpikir lateral dan berpikir vertikal. Perbedaan antara berpikir lateral dan vertikal sangat mendasar. Berpikir vertikal dilakukan secara berurutan dengan ketepatan pada setiap langkah. Kategori, klasifikasi, dan label-label telah terpatri dalam jalur yang paling tepat. Proses berpikir vertikal serba terbatas, hanya bergerak apabila terdapat suatu arah untuk bergerak. Berpikir lateral tidak harus berurutan, tetapi dapat membuat lompatan tanpa dituntut keharusan tepat pada setiap langkah. Berpikir lateral dapat menjelajah dalam suatu proses serba kemungkinan. Oleh karena itu, sifat berpikir lateral adalah generatif dan provokatif agar dapat mengembangkan pemikirannya (Bono, 1987).

Kenyataannya, baik berpikir vertikal maupun berpikir lateral, keduanya sangat diperlukan oleh individu dalam meng-

hadapi permasalahan. Berpikir vertikal akan bermanfaat sebagai rangsangan agar dapat menghasilkan atau mengembangkan alternatif-alternatif baru. Cara menggunakan keduanya secara efektif akan merupakan suatu kemampuan tersendiri (Bono, 1987).

Keterampilan-keterampilan, baik dalam gaya pendekatan masalah maupun dalam gaya berpikir, keduanya akan ikut menentukan keberhasilan penyesuaian diri individu dalam setiap harinya. Pada hakikatnya segala kebutuhan, ketegangan, frustrasi atau konflik adalah masalah-masalah yang akrab dengan kehidupan manusia sehari-hari. Untuk dapat mencapai penyesuaian diri yang memuaskan individu dituntut memiliki kemampuan pemecahan masalah. Penelitian Clum dan Schotte (1987) menunjukkan bahwa individu yang mengalami kekurangan dalam kemampuan pemecahan masalah, kurang dapat membuat alternatif cara-cara pemecahan masalah. Selain itu, individu yang bersangkutan kurang dapat mengantisipasi akibat-akibat negatif dari cara-cara pemecahan yang diajukan. Kurang mampunya individu memecahkan masalah dengan baik dapat menimbulkan perilaku penyesuaian diri yang tidak sehat.

### **Meditasi: Sarana Menuju Kepribadian Sehat**

Meditasi adalah praktik untuk memusatkan dan menenangkan proses-proses mental dan memupuk keadaan transpersonal. Meditasi diadaptasikan dari tradisi-tradisi spiritual timur dan barat. Kebanyakan bentuk meditasi menyangkut, baik perhatian yang terfokus pada satu objek (seperti nafas sendiri atau sebuah kata yang diulang-ulang dalam hati) maupun memperhatikan dengan sadar semua isi kesadaran (Hall dan Lindzey, 1981). Meskipun teknik spesifiknya berbeda-beda, kedua bentuk meditasi itu mempunyai tujuan akhir sama, yaitu meluasnya kesadaran dan transendensi diri.

Meditasi merupakan strategi yang dapat digunakan untuk mencapai keadaan-keadaan kepribadian sehat. Pada dasarnya meditasi dapat dikelompokkan menjadi dua jenis, yaitu: meditasi tipe konsentrasi dan meditasi sikap penuh perhatian (*mindfulness*). Meditasi konsentrasi berusaha agar jiwa seseorang tetap terkonsentrasi, sedangkan pada meditasi sikap penuh perhatian adalah bersikap netral terhadap apa saja yang muncul dan hilang dalam arus kesadaran. Sikap penuh perhatian ini dilakukan seseorang dalam usahanya untuk mencapai kesadaran penuh (Hall dan Lindzey, 1981).

Orang yang berkonsentrasi (meditator) berusaha mengarahkan per hatiannya kepada hanya satu objek atau titik pusat. Selama mengembangkan konsentrasi, orang yang bermeditasi berusaha melampaui apa yang biasa nya dianggap sebagai batas-batas normal untuk mempertahankan hanya satu objek dalam kesadaran. Konsentrasi pada suatu faktor yang sehat memudahkan mencapai konsentrasi yang semakin mendalam. Mana kala kekuatan konsentrasi semakin mendalam, maka jiwa mediator akan menjadi bertambah stabil dan faktor-faktor yang tidak sehat akan ditekan. Dengan banyak latihan meditasi, seseorang dapat mencapai suatu titik di mana hambatan-hambatan terhadap konsentrasi diatasi (Hall dan Lindzey, 1981).

Sikap penuh perhatian menurut Langer dan Moldoveanu (2000) merupakan konsep yang mudah untuk didefinisikan tetapi dapat dipahami sebagai proses yang dapat mengarahkan pada sejumlah konsekuensi seperti: (a) sensitivitas yang lebih besar terhadap lingkungan, (b) lebih terbuka terhadap informasi baru, (c) kreasi untuk kategori baru selama penyusunan persepsi, dan (d) mempertinggi kesadaran terhadap berbagai perspektif dalam pemecahan masalah. Sternberg (2000) meringkas definisi Langer tentang sikap penuh perhatian ini sebagai : (a) keterbukaan pada kebaruan, (b) kesiap-siagaan atau kewaspadaan pada perbedaan,

(c) kepekaan terhadap konteks yang berbeda, (d) kesadaran terhadap banyak perspektif, dan (e) orientasi kekinian.

Berdasarkan hasil penelitian Richart dan Perkins (2000) konsekuensi pemeliharaan disposisi sikap penuh perhatian di sekolah memerlukan perhatian terhadap perkembangan kecakapan tertentu, seperti kemampuan untuk melihat dunia lebih dari satu perspektif. Hal ini berarti membantu siswa untuk menjadi sadar terhadap nilai sikap penuh perhatian dan konsekuensi sikap penuh perhatian, membantu siswa untuk selalu siap atau waspada terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadinya. Seseorang dapat bersikap penuh perhatian terhadap peristiwa yang dihadapi. Dengan demikian maka sikap penuh perhatian dapat dikatakan sebagai salah satu bentuk meditasi yang dapat menjadi sarana meningkatkan kepribadian sehat, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil penelitian tentang metode meditasi yang dilakukan oleh Hall dan Lindzey (1981).

Hall dan Lindzey (1981) menjelaskan tentang penemuan beberapa faktor kepribadian sehat berdasarkan pengalaman kolektif pertapa Budhis. Kriteria kepribadian sehat adalah apakah suatu faktor jiwa khusus tertentu mempermudah atau mengganggu usaha individu untuk mengheningkan jiwa dalam meditasi. Faktor-faktor yang mengganggu meditasi disebut sebagai tidak sehat keadaan-keadaan psikologis yang negatif, sedangkan faktor-faktor yang membantu meditasi disebut sehat (keadaan-keadaan psikologis yang positif). Faktor-faktor jiwa sehat atau keadaan-keadaan psikologis yang positif ini antara lain adalah : (a) pemahaman yang benar dan sikap penuh perhatian yang kehadirannya cukup untuk menekan semua faktor tidak sehat, (b) sikap rendah hati, penuh hati-hati, kejujuran dan kepercayaan, yang secara bersama-sama dapat menghasilkan perbuatan kebijakan, baik menurut norma pribadi maupun norma masyarakat, (c) kegembiraan, fleksibilitas, kesanggupan

menyesuaikan diri dan kecakapan yang akan membawa individu berpikir dan bertindak dengan leluasa dan mudah mewujudkan keterampilan-keterampilannya secara maksimal. Faktor-faktor sehat ini menyebabkan individu mampu menyesuaikan diri secara fisik dan psikis terhadap keadaan-keadaan yang senantiasa berubah, dan menghadapi tantangan-tantangan manapun yang mungkin timbul (Hall dan Lindzey, 1981).

Sikap penuh perhatian (konsentrasi), dibutuhkan sikap meditator yang tidak perlu berusaha mengatur arus kesadaran. Orang berusaha mencapai kesadaran penuh terhadap setiap dan semua isi jiwa. Seorang meditator tidak membiarkan perhatiannya terpusat pada pikiran atau perasaan tertentu, melainkan berusaha mempertahankan sikap menjadi “saksi” yang netral terhadap semua itu. Dalam tahap permulaan, diperlukan sikap penuh perhatian yaitu meditator bermeditasi menghadapi setiap pengalaman, setiap peristiwa kejiwaan, seolah-olah semua baru terjadi untuk pertama kalinya. Individu membatasi perhatiannya sekedar untuk mencatat setiap momen kesadaran secara berturut-turut. Apabila kemudian muncul rentetan asosiasi; kategorisasi, atau reaksi afektif dalam jiwa, meditator memperlakukan itu juga sebagai objek perhatian semata-mata. Orang tidak menolak dan juga tidak mengejarnya, tetapi segera mengeluarkannya dari kesadaran setelah orang mencatatnya. Orang yang bermeditasi memberi nilai yang sama untuk masing-masing dan setiap objek kesadaran; tidak mengistimewakan sesuatu sebagai figur kognitif, dan tidak membuang sesuatu sekedar menjadi latar belakang (Hall dan Lindzey, 1981).

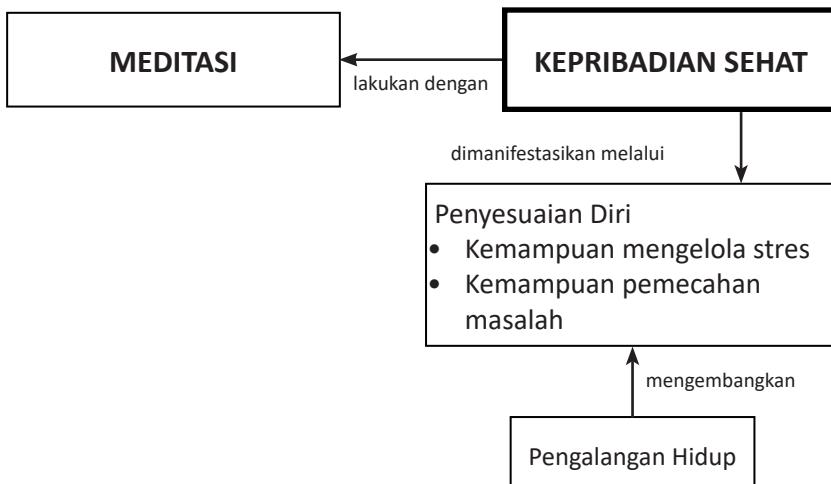
Terdapat kesulitan, terutama pada permulaan, melepaskan diri dari kebiasaan persepsi dan berpikir seseorang dengan cara seperti ini. Orang yang bermeditasi akan terus-menerus terseret ke dalam suatu rentetan pikiran, membiarkan sikap penuh perhatiannya buyar. Sikap penuh perhatian bekerja dengan sangat

baik apabila konsentrasi meditator cukup kuat untuk menjaga agar jiwa selalu siap mencatat persepsi dan pikiran, tetapi konsentrasi ini tidak boleh begitu kuat hingga proses-proses ini berhenti. Ketika sikap penuh perhatian meditator meningkat, ilusi normal tentang kontinuitas jiwa dan pikiran logis dipatahkan, orang mulai menyadari satuan-satuan acak dan terpisah-pisah dengan mana secara terus-menerus jiwa membangun suatu kenyataan. Apabila sikap penuh perhatian begitu kuat sehingga berupa kesinambungan tanpa satu momen kelupaan, maka mulailah tahap kedua dalam proses ini yang disebut pemahaman. Datangnya pemahaman ini ditandai oleh persepsi yang semakin halus dan semakin tepat terhadap kegiatan jiwa (Hall dan Lindzey, 1981).

Hasil penelitian tentang kepribadian sehat ditunjukkan melalui penelitian Schimdt, dkk (1996), yaitu bahwa keadaan psikofisiologis yang dihasilkan oleh teknik meditasi transcendental tampak meningkatkan kesehatan, kesejahteraan, kepuasan kerja, efisiensi kerja, dan produktivitas yang selanjutnya juga berpengaruh pada iklim organisasi, absensi, dan kinerja finansial. Sementara itu, Lepuschitz dan Hartman (1996), meskipun pengukuran menggunakan alat ukur yang valid dan reliabel, keterbatasan Metodes dalam mengeksplorasi variabel kepribadian yang dipengaruhi oleh praktik meditasi. Untuk mengatasi keterbatasan ini, disarankan agar penelitian dilengkapi dengan penggunaan metode kualitatif (Lepuschitz dan Hartman, 1996). Hasil penelitian senada dikemukakan oleh Patrick (1994), bahwa meskipun ada kesulitan Metodes berkaitan dengan laporan instropeksi subjek, beberapa peneliti telah memulai untuk menguji kembali kemungkinan lebih mengandaikan peranan laporan subjek sendiri tentang pengalaman-pengalaman meditasi yang dilakukan dan ide disebut sebagai penelitian fenomenologis tentang meditasi. Hanya orang yang telah menghayati latihan yang dipersyaratkan dan pengalaman sesudahnya akan benar-

benar dapat menguji teori deskriptif tentang keadaan-keadaan internal seseorang sebagaimana yang dihayati oleh meditator.

Berdasarkan uraian tentang kepribadian sehat dapat disimpulkan dalam gambar sebagai berikut:



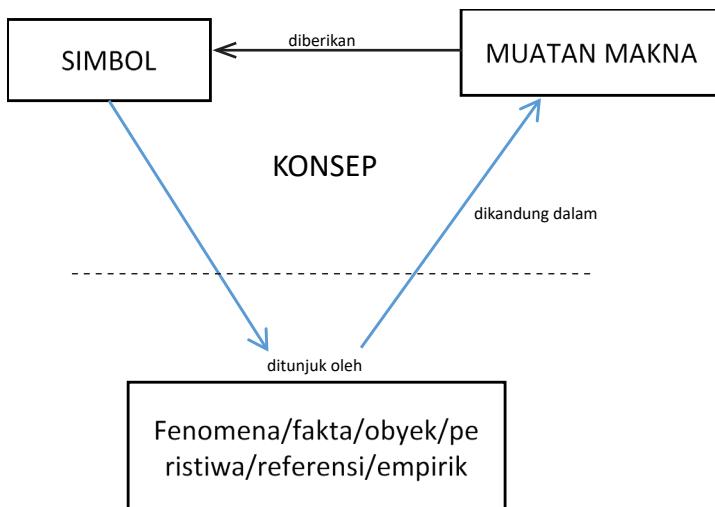
Gambar. Proses pencapaian kepribadian sehat

Gambar ini menjelaskan bahwa kualitas kepribadian seseorang adalah kepribadian sehat. Kepribadian sehat pada diri individu dimanifestasikan melalui penyesuaian diri, yaitu kemampuan dalam mengelola stres dan kemampuan pemecahan masalah. Pengalaman hidup seseorang akan mengembangkan penyesuaian dirinya, baik pengalaman yang menyenangkan maupun pengalaman yang menyedihkan.

### **Proses Penyusunan Konsep Kepribadian Sehat dalam Konteks Psikologi Indigenous (Jawa)**

Konsep adalah sebagai bagian (elemen-elemen) dari teori (Patton, 1993). Konsep adalah kata atau frase yang mengungkapkan abstraksi yang tersusun dari generalisasi hal-hal khusus (Conant

dalam Kerlinger, 1992). Konsep adalah simbol yang digunakan untuk memaknai fenomena tertentu (Ihala uw, 2008), yang di dalamnya mengandung tiga unsur penting, yaitu simbol, muatan makna (konsepsi), dan fenomenon (fakta, peristiwa, objek). Konsep merupakan komponen utama dalam membentuk sebuah teori (Dubin, 1969). Sebuah konsep muncul karena dibentuk, dan untuk membentuk konsep dibutuhkan perangkat yang terdiri dari tiga elemen, yaitu simbol, muatan makna, dan fenomenon, sebagaimana dapat dilihat melalui gambar sebagai berikut:



Gambar. Elemen-elemen dalam membangun konsep (Ihala uw, 2008).

Simbol adalah kata atau istilah yang mengandung makna tersembunyi (Kattsoff, 1992). Simbol atau lambang adalah sesuatu hal atau keadaan yang mengantarkan pemahaman terhadap objek (Herusatoto, 2001). Metode untuk menterjemahkan makna yang tersembunyi dilakukan dengan mencari hubungan antara suatu kelompok kepentingan tertentu dalam masyarakat dan pikiran serta modus berpikir yang mendasari sosiologi pengetahuannya (Menheim dalam Kuntowijoyo, 1984).

Muatan makna dinyatakan dalam definisi. Menerangkan muatan makna dari sebuah simbol berarti memberi definisi pada simbol (Ihalauw, 2008). Definisi dapat dibentuk melalui; 1) definisi verbal, yaitu mendefinisikan dengan menggunakan kata-kata atau simbol-simbol yang lain, dan 2) definisi ostentif, yaitu menunjuk langsung pada objek atau peristiwa tertentu sebagai contoh dari muatan makna yang dimaksud (Ihalauw, 2008). Elemen ketiga dari konsep ialah referensi empirik, yang terkandung dalam muatan makna.

Soule (dalam Ihalauw, 2008) menunjukkan bahwa konsep merupakan nama atau kata yang digunakan untuk menunjukkan *habits* atau institusi yang ada dalam kehidupan sehari-hari manusia, yang merupakan bagian dari ragam jalinan pengalaman yang kaya (fenomena, peristiwa atau fakta). Simbol-simbol dalam konteks Psikologi *Indigenous* berupa kata-kata yang diungkapkan dalam bahasa psikologis yang bersifat lokal dan unik. Simbol psikologis kemudian diberi konsepsi atau muatan makna spesifik dalam konteks kerangka Psikologi dan didasarkan pada peristiwa atau referensi empirik.

Istilah konsep menjelaskan tentang nama atau label untuk mengklasifikasikan atau memberi pengertian tentang objek pengalaman, peristiwa atau hubungan-hubungan (Sarantakos, 1993). Konsep dalam Psikologi *Indigenous* (Jawa), dinyatakan lewat kehidupan sehari-hari orang Jawa. Kehidupan sehari-hari menampilkan diri sebagai kenyataan yang ditafsirkan oleh orang Jawa dan mempunyai makna subjektif bagi mereka sebagai satu dunia yang koheren. Secara filosofis, sesuatu yang nyata ditampakkan sebagai sesuatu yang sudah dihadirkan dan mengambil gejala-gejala tertentu yang timbul di dalamnya sebagai data tanpa melakukan penyeledikan terhadap dasardasar kenyataan. (Berger, 1990). Dunia kehidupan sehari-hari tidak hanya diterima begitu saja sebagai kenyataan oleh anggota

masyarakat biasa dalam perilaku yang mempunyai makna subjektif dalam kehidupan. Perilaku dalam kehidupan sehari-hari merupakan satu dunia yang berasal dari pikiran-pikiran dan tindakan-tindakan mereka, dan dipelihara sebagai yang “nyata” oleh pikiran dan tindakan (Berger & Luckmann, 1990).

Konsep teoretis kehidupan sehari-hari orang Jawa atau “*Lebenswelt*” (dalam Berger & Luckmann, 1990) diterjemahkan dengan “*life word*” atau dunia kehidupan. Dunia kehidupan mengandung pengertian ‘dunia’ atau ‘semesta’ yang kecil, rumit, dan lengkap, terdiri atas lingkungan fisik, lingkungan sosial, interaksi antar manusia Jawa (intersubjektivitas) dan nilai-nilai yang dihayati. Membangun sebuah konsep alam masyarakat Jawa harus dimulai dari kenyataan kehidupan sehari-hari sebagai realitas utama gejala bermasyarakat (Berger & Luckmann, 1990).

Pengetahuan dibangun melalui proses pemahaman yang terus menerus terhadap kehidupan masyarakat (Berger & Luckmann, 1990). Pemahaman itu ditemukan dalam gejala sosial sehari-hari. Gejala-gejala sosial ditemukan dalam pengalaman bermasyarakat yang terus-menerus dan berproses, maka perhatian terarah pada bentuk-bentuk penghayatan kehidupan bermasyarakat secara menyeluruh dengan segala aspeknya (kognitif, psiko-motoris, emosional dan intuitif) (Berger & Luckmann, 1990). Kenyataan sosial tersirat dalam pergaulan sosial, yang diungkapkan secara sosial lewat pelbagai tindakan sosial seperti berkomunikasi lewat bahasa, bekerjasama melalui organisasi sosial. Kenyataan sosial ini ditemukan melalui pengalaman intersubjektif (Berger & Luckmann, 1990). Konsep intersubjektivitas menunjuk pada dimensi struktur kesadaran umum ke kesadaran individual dalam suatu kelompok khusus yang sedang saling berintegrasi dan berinteraksi.

Masyarakat Jawa adalah buatan konstruk dari masyarakat Jawa; manusia sekaligus pencipta dari dunianya sendiri (lingkungan

fisik, organisasi sosial serta sistem nilai) (Berger & Luckmann, 1990). Membangun interpretasi objektif atas kejadian-kejadian yang dialami dalam masyarakat adalah membangun interpretasi yang dipahami oleh konteks masyarakat, karena masyarakat telah memiliki pengetahuan dan pengalaman atau interpretasi tentang kehidupannya sendiri.

Bangunan interpretasi melalui interpretasi gejala sosial dalam sebuah masyarakat didasarkan pada metode struktur dunia akal sehat (*commen-sense world*), yaitu kenyataan sosial didekati dari pengetahuan dalam struktur kesadaran individu dan pembedaan antara pengetahuan dan kesadaran. Pengetahuan adalah kegiatan yang menjadikan suatu kenyataan menjadi kurang lebih diungkapkan, sedangkan kesadaran menjadikannya lebih mengenal diri sendiri yang sedang berhadapan dengan kenyataan tertentu (Berger & Luckmann, 1990). Pengetahuan lebih berurusan antara subjek dengan objek yang berbeda dengan diri sendiri, sedangkan kesadaran lebih berurusan dengan subjek yang sedang mengetahui dirinya sendiri.

Kemampuan berpikir dialektis (tesis-antitesis dan sintesis) merupakan persyaratan ilmiah awal atau elementer yang perlu dicapai, sehingga dapat mensintesakan gejala-gejala sosial yang kelihatan kontradiktif dan paradoksal ke dalam suatu sistem penafsiran yang sistematis, ilmiah dan meyakinkan (Berger & Luckmann, 1990). Kenyataan sosial diterima sebagai kenyataan ganda daripada sebagai kenyataan tunggal. Kenyataan kehidupan sehari-hari memiliki dimensi-dimensi objektif dan subjektif. Manusia adalah pencipta kenyataan sosial yang objektif melalui proses *eksternalisasi*, sebagaimana kenyataan objektif mempengaruhi kembali manusia melalui internalisasi (yang mencerminkan kenyataan subjektif).

Tugas pokok sosiologi pengetahuan adalah menjelaskan adanya dialektika antara diri (*the self*) dengan dunia sosio-kultu-

ral. Dialektika ini berlangsung dalam suatu proses dengan tiga “momen” simultan, yakni eksternalisasi (penyesuaian diri dengan dunia sosio-kultural sebagai produk manusia), objektivitas (interaksi sosial dalam dunia intersubjektif yang dilembagakan atau mengalami proses institusionalisasi), dan internalisasi (individu mengidentifikasi diri dengan lembaga-lembaga sosial atau organisasi sosial tempat individu menjadi anggotanya) (Berger & Luckmann, 1990).

Penyusunan konsep dalam konteks budaya Jawa selayaknya mempertimbangkan sistem nilai budaya Jawa. Sistem nilai budaya Jawa adalah suatu rangkaian konsepsi-konsepsi abstrak yang hidup dalam alam pikiran sebagian besar dari warga suatu masyarakat Jawa, mengenai sesuatu yang dianggap mempunyai makna penting dan berharga, tetapi juga mengenai sesuatu yang dianggap remeh dan tidak berharga dalam hidup” (Koentjaraningrat, 2004). Nilai budaya Jawa bersifat partikularistik, artinya khas berlaku umum dalam wilayah budaya suku bangsa tertentu. Sejak kecil, secara individu orang Jawa telah diresapi oleh nilai-nilai budaya Jawa, sehingga konsepsi-konsepsi itu menjadi berakar dalam mentalitas mereka dan sukar digantikan oleh nilai budaya yang lain dalam waktu yang singkat” (Koentjaraningrat, 2004).

Kultur atau budaya merupakan satu hal yang ikut andil dalam membentuk pribadi seseorang menjadi sehat atau tidak sehat, karena kultur mempengaruhi hidup dan kehidupan manusia secara signifikan. Kultur mempengaruhi proses berpikir setiap individu (Nisbett, dkk, 2001), sesuatu yang dianggap bernilai (Hofstede, 2001), cara berperilaku (Brislin & Holwill, 1977), dan cara menghadapi sesuatu (Barnouw, 1985). Kultur adalah suatu konsep multidimensional yang melibatkan manusia, sejarah, geografi, politik, adat kebiasaan, bahasa, dan juga filsafat dan keyakinan (agama) yang berpengaruh besar.

Nilai kearifan lokal Jawa akan tercermin dalam kebiasaan-kebiasaan hidup masyarakat Jawa yang telah berlangsung lama. Keberlangsungan kearifan lokal Jawa akan tercermin dalam nilai-nilai yang berlaku dalam kelompok masyarakat tertentu. Nilai-nilai itu menjadi pegangan kelompok masyarakat Jawa yang biasanya akan menjadi bagian hidup tak terpisahkan yang dapat diamati melalui sikap dan perilaku mereka sehari-hari (Koentjaraningrat, 2004).

Dalam konteks budaya Jawa, pertanyaan adalah “Apa yang menjadi batasan atau definisi Ke-Jawaan terkait dengan pemahaman kepribadian sehat?” Paling tidak ada tiga hal yang dapat diartikan sebagai Jawa yaitu: keturunan bangsa Jawa (pertalian darah), ada hubungan sejarah dengan Jawa (pertalian sejarah), dan pengikut keyakinan atau praktek budaya kejawen (seperti Saptodarmo, Darmogandul dan PANGESTU). Tiga hal inilah yang merupakan elemen generik yang membentuk atau dimiliki oleh “orang Jawa dimanapun mereka berada dan mendasari seorang dapat dikatakan sehat atau tidak sehat kepribadiannya.

Kultur adalah bersifat genetik, dan kultur ikut serta membentuk diri kita untuk berperilaku sedemikian rupa baik dalam keadaan normal atau dalam menghadapi satu keadaan/peristiwa (Matsumoto, 2000). Orang Jawa telah melalui suatu proses seleksi alamiah, dilahirkan untuk menyesuaikan diri dengan situasi-situasi ekstrim selama lebih dari enam abad. Pengalaman kolektif sejarah untuk memegang nilai-nilai hidup dan ujian kesabaran dalam menghadapi berbagai bencana alam telah membentuk budaya masyarakat. Cara berpikir dan juga sistem komunikasi (bahasa) yang unik ikut membentuk fisiologi otak serta “mencetak” mereka dalam gaya atau cara menghadapi dunia ini secara unik, spesifik. Secara bersama-sama, faktor-faktor inilah yang kemudian menjadi dasar terbentuknya konsep kepribadian sehat dalam konteks budaya Jawa.

Sebagai langkah operasional untuk menggali konsep yang dalam konteks penggalian data dalam penelitian ini adalah konsep kepribadian sehat dalam konteks budaya Jawa menurut Strauss dan Corbin (1990) maka ada beberapa hal yang perlu dilakukan, yaitu :

1. Mendokumentasikan, mengorganisasi, dan menginterpretasikan pemahaman yang dimiliki orang Jawa terhadap dirinya sendiri dan dunianya, bagaimana individu dan kelompok Jawa berinteraksi dalam konteksnya, untuk kemudian digunakan sebagai alat untuk menemukan persamaan definisi kecerdasan emosi dan definisi kepribadian sehat.
2. Penjelasan sebab-sebab dibalik persamaan yang diobservasi.
3. Membandingkan hasil dari konteks-konteks yang berbeda-beda untuk diperbaiki dan dikembangkan.

Dalam konteks aras individu Jawa, dengan sistem kognisi akan mampu menilai konsep kepribadian sehat yang tetap bertahan dan yang telah terkontaminasi budaya lain. Secara nyata dibutuhkan pemahaman yang mendasar mengenai proses-proses kejiwaan yang membangun dan mempertahankannya. Proses-proses itu meliputi pemilihan perhatian (*selective attention*), penilaian (*appraisal*), pembentukan dan kategorisasi konsep (*concept formation and categorization*), atribut-atribut (*attributions*), emosi (*emotion*), dan memori (*memory*) (Berger & Luckmann, 1990).

Pemilihan perhatian didapat melalui fakta kehidupan sehari-hari. Dalam kehidupan sehari-hari, setiap orang akan selalu berhadapan dengan banyak stimulus sehingga para ahli psikologi sepakat bahwa semua stimulus tidak mungkin untuk diproses (Matsumoto, 2000). Oleh karena itu, individu dalam menghadapi banyaknya stimulus akan melakukan *selective attention* (pemilihan perhatian). *Selective attention* merupakan proses seseorang dalam melakukan penyaringan terhadap stimulus yang dianggap sesuai atau yang mampu menyentuh perasaan (Matsumoto, 2000).

Terkait dengan proses pembentukan konsep kepribadian sehat dalam konteks kearifan lokal Jawa, maka proses pemilihan perhatian menyediakan mekanisme kejiwaan untuk membatasi jumlah informasi yang diterima dan diproses. Dalam tradisi Jawa, terdapat banyak informasi nilai-nilai Jawa mengenai tata cara berperilaku dari ajaran nenek moyang baik dalam kitab-kitab Jawa atau melalui dongeng dan cerita Jawa. Orang Jawa akan menerima dengan pembatasan perceptual, sehingga informasi akan digali dari berbagai perspektif dari orang Jawa (Lazarus, 1991).

Beberapa stimulasi yang telah dipilih secara konstan akan dinilai. Penilaian merupakan proses evaluasi terhadap stimulus yang dianggap memiliki arti bagi kehidupan individu Jawa dan yang mampu menimbulkan reaksi-reaksi emosional. Hasil penilaian ini adalah keputusan yang berupa respon-respon individu, (Lazarus, 1991). Proses ini relevan dengan terbentuknya pengetahuan kepribadian sehat dalam kearifan lokal Jawa karena pemilihan terhadap informasi yang masuk lebih menekankan pada pertimbangan berguna bagi kehidupan mereka. Terkait dengan pembentukan dan berkembangnya kearifan lokal Jawa ini, maka proses *appraisal* menyediakan sebuah mekanisme kejiwaan dimana peneliti secara aktif menilai informasi yang masuk dan proses hanya yang bermakna bagi individu Jawa.

Dalam kehidupan sehari-hari, setiap orang menghadapi stimulus yang banyak dan tidak mungkin diikuti semuanya. Semua orang, benda-benda, tempat-tempat, kejadian-kejadian, dan aktivitas yang dialami tidak mungkin dapat diterima dan disajikan oleh pikiran dalam sebuah unit informasi yang bebas. Oleh karena itu, melalui mekanisme kejiwaan dibuat gambaran mental yang digunakan untuk menjelaskan benda-benda, tempat-tempat, kejadian-kejadian, dan aktivitas yang kita alami yang kemudian disebut dengan konsep. Melalui konsep-konsep seseorang dapat itu, individu dalam menghadapi banyaknya stimulus akan

melakukan *selective attention* (pemilihan perhatian). *Selective attention* merupakan proses seseorang dalam melakukan penyaringan terhadap stimulus yang dianggap sesuai atau yang mampu menyentuh perasaan (Matsumoto, 2000).

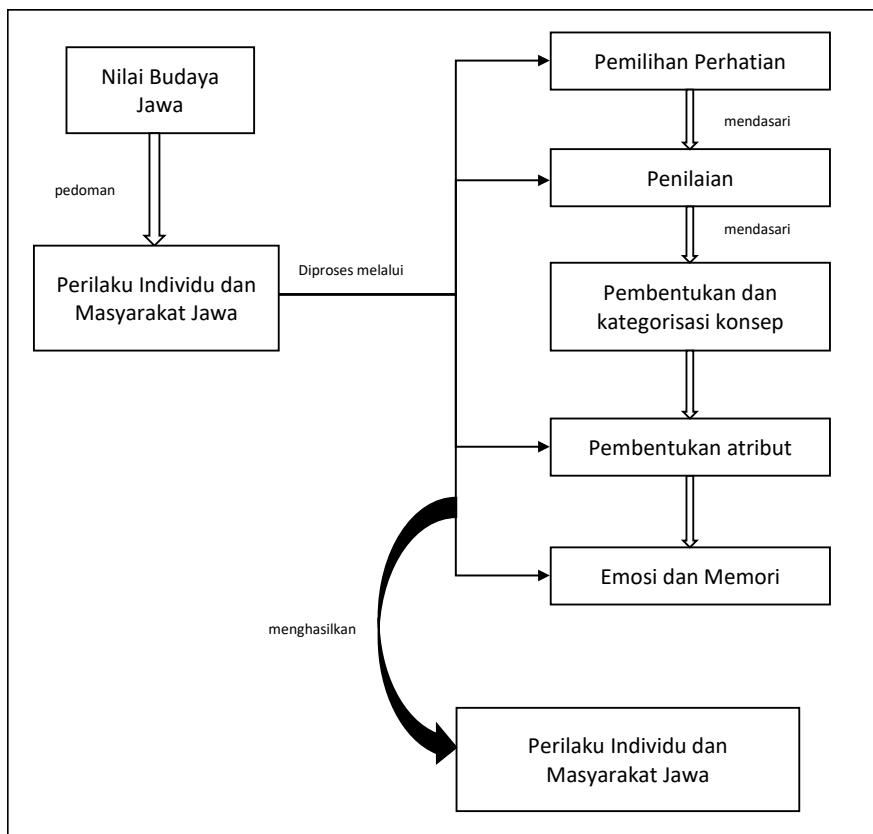
Terkait dengan proses pembentukan konsep kepribadian sehat dalam konteks kearifan lokal Jawa, maka proses pemilihan perhatian menyediakan mekanisme kejiwaan untuk membatasi jumlah informasi yang diterima dan diproses. Dalam tradisi Jawa, terdapat banyak informasi nilai-nilai Jawa mengenai tata cara berperilaku dari ajaran nenek moyang baik dalam kitab-kitab Jawa atau melalui dongeng dan cerita Jawa. Orang Jawa akan menerima dengan pembatasan perceptual, sehingga informasi akan digali dari berbagai perspektif dari orang Jawa (Lazarus, 1991).

Beberapa stimulasi yang telah dipilih secara konstan akan dinilai. Penilaian merupakan proses evaluasi terhadap stimulus yang dianggap memiliki arti bagi kehidupan individu Jawa dan yang mampu menimbulkan reaksi-reaksi emosional. Hasil penilaian ini adalah keputusan yang berupa respon-respon individu, (Lazarus, 1991). Proses ini relevan dengan terbentuknya pengetahuan kepribadian sehat dalam kearifan lokal Jawa karena pemilihan terhadap informasi yang masuk lebih menekankan pada pertimbangan berguna bagi kehidupan mereka. Terkait dengan pembentukan dan berkembangnya kearifan lokal Jawa ini, maka proses *appraisal* menyediakan sebuah mekanisme kejiwaan dimana peneliti secara aktif menilai informasi yang masuk dan proses hanya yang bermakna bagi individu Jawa.

Dalam kehidupan sehari-hari, setiap orang menghadapi stimulus yang banyak dan tidak mungkin diikuti semuanya. Semua orang, benda-benda, tempat-tempat, kejadian-kejadian, dan aktivitas yang dialami tidak mungkin dapat diterima dan disajikan oleh pikiran dalam sebuah unit informasi yang bebas. Oleh karena itu, melalui mekanisme kejiwaan dibuat gambaran

mental yang digunakan untuk menjelaskan benda-benda, tempat-tempat, kejadian-kejadian, dan aktivitas yang kita alami yang kemudian disebut dengan konsep. Melalui konsep-konsep seseorang dapat kejiwaan di atas, merupakan proses yang saling berinteraksi satu sama lain sehingga dapat digambarkan rangkaian kejiwaan pembentukan dan berkembangnya konsep kepribadian sehat.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan tentang pembentukan kepribadian sehat dalam konteks Jawa melalui gambar di berikut ini:



Gambar. Pembentukan Konsep Kepribadian sehat dalam Konteks Budaya Jawa.

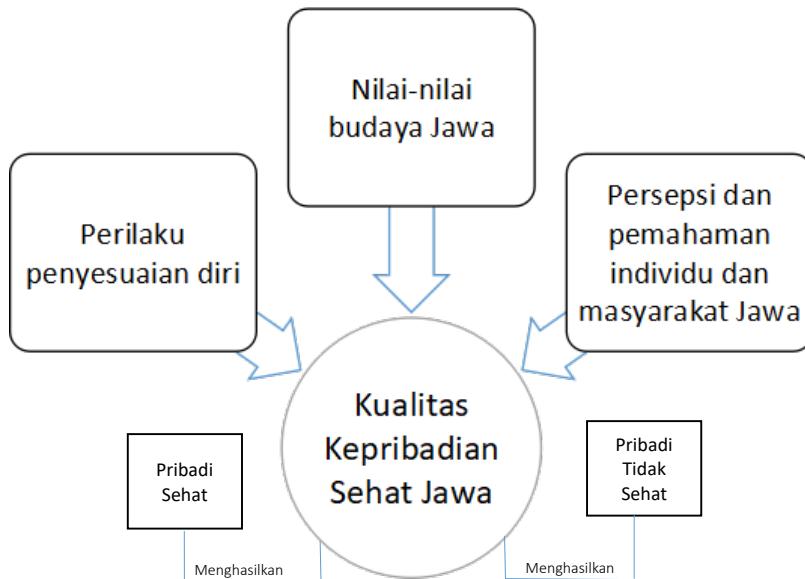
Gambar ini menjelaskan tentang proses pembentukan konsep dalam konteks budaya Jawa. Nilai budaya Jawa merupakan pegangan hidup dalam berperilaku bagi individu dan masyarakat Jawa. Perilaku individu dan masyarakat Jawa terbentuk melalui proses pemilihan perhatian, penilaian, pembentukan dan kategori konsep, pembentukan atribut dan pembentukan emosi dan memori (Lazarus, 1991). Proses pemilihan perhatian menyediakan mekanisme kejiwaan untuk membatasi jumlah informasi yang diterima tentang kepribadian sehat. Stimulus yang dipilih secara konstan dilakukan penilaian dengan melalui proses evaluasi terhadap stimulus yang memiliki arti bagi individu Jawa dalam kepribadian sehat. Stimulus yang terpilih merupakan konsep-konsep yang dimiliki individu Jawa dan kemudian dikelompokkan berdasarkan klasifikasi peristiwa, benda maupun aktivitas kehidupan sehari-hari yang terkait dengan kecerdasan emosi dan kepribadian. Klasifikasi konsep tersebut menimbulkan atribusi yang membantu dalam penyesuaian informasi baru mengenai dunianya dan membantu mengatasi ketidaksesuaian antara cara baru dengan cara yang lama. Atribusi tersebut mengendap dalam emosi dan memori seseorang yang dapat diungkapkan secara spontan (Lazarus, 1991). Kelima tahap tersebut alur proses tersebut mengejawantah dalam diri pribadi Jawa menjadi konsep kepribadian sehat berperspektif budaya Jawa.

### **Skematisasi Kerangka Pemikiran Konsep Kepribadian Sehat dalam Psikologi Indigenous**

Kepribadian sehat individu dapat dijelaskan melalui faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, yaitu persepsi terhadap peristiwa hidup dan perilaku penyesuaian. Hal ini berarti bahwa konsep kepribadian sehat dalam konteks budaya Jawa dan hubungan keduanya dalam meningkatkan kepribadiannya dapat

dijelaskan melalui persepsi terhadap peristiwa hidup yang dialami dan perilaku penyesuaian yang dilakukan oleh individu Jawa, baik penyesuaian terhadap diri sendiri, alam maupun terhadap orang lain.

Selengkapnya kerangka pemikiran dipaparkan melalui penjelasan gambar di bawah ini.



Gambar. Pembentukan konsep kepribadian sehat dalam konteks masyarakat Jawa.

Gambar ini menjelaskan bahwa konsep kepribadian sehat dijelaskan melalui faktor-faktor penyesuaian diri. Penyesuaian diri berpedoman pada nilai-nilai kepribadian Jawa yang diaplikasikan oleh individu dan masyarakat Jawa dalam bentuk sikap dan perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Aplikasi perilaku individu maupun kelompok masyarakat melahirkan pemahaman secara individu dan kelompok masyarakat Jawa yaitu tentang kepribadian sehat. Akumulasi pemahaman ini akan melahirkan sebuah konsep kepribadian sehat berdasarkan konteks budaya

Jawa, yang meliputi simbol-simbol, baik dalam bahasa sebagai alat komunikasi maupun dalam sikap dan perilaku sebagai wujud amaliah/perbuatan yang tampak dalam fenomena, fakta dan peristiwa hidup yang dialami oleh individu Jawa. Fenomena, fakta dan peristiwa hidup mengandung sebuah makna bagi individu Jawa yang mengalaminya.

Pengalaman hidup yang terjadi pada diri individu Jawa terkait dengan emosi yang ada pada dirinya baik emosi positif maupun emosi negatif. Emosi tersebut membutuhkan sebuah pengelolaan untuk mencapai kesuksesan (Goleman, 1996). Apabila individu Jawa berhasil dalam mengelola emosi dirinya maka dia dikatakan sebagai orang yang cerdas emosinya dan apabila tidak berhasil dikatakan sebagai orang yang tidak cerdas emosinya. Orang yang memiliki kecerdasan emosi akan mampu melakukan penyesuaian diri baik terhadap diri dan lingkungannya.

Pengalaman hidup juga akan membentuk kualitas kepribadian. Kualitas kepribadian dapat dilihat melalui kemampuan untuk bertahan hidup dan kemampuan keberhasilan individu dalam mengadakan hubungan dengan lingkungannya. Kepribadian sehat dapat diidentifikasi melalui aspek-aspek positif yang menentukan derajat kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungannya yang dilakukan melalui interaksi secara terus-menerus (Hall dan Lindzey, 1981).

Penyesuaian diri individu dapat dilihat pada kemampuan seseorang/individu Jawa dalam pengelolaan terhadap stres terkait dengan peristiwa hidup yang dialaminya, dan kemampuan memecahkan masalah yang menunjukkan bahwa seseorang berkemampuan untuk bertahan hidup dan berhasil dalam mengadakan hubungan dengan lingkungannya. Individu yang berhasil melakukan penyesuaian diri adalah pribadi yang mencapai derajat sehat dan yang tidak berhasil adalah pribadi yang tidak sehat.

Berdasarkan kemampuan inilah, pengembangan potensi-potensi individu Jawa dapat diidentifikasi melalui pandangan hidup, tujuan hidup, dan strategi menghadapi peristiwa hidup. Individu Jawa yang dapat meraih keberhasilan dalam penyesuaian diri, merekalah individu-individu yang dapat memperoleh kesuksesan hidup dan menikmati rasa bahagia dalam dirinya.



## BAB VI

# Kepribadian Sehat dalam Konteks Metode Penelitian

### Gambaran Umum Metode Penelitian Kepribadian Sehat

*M*enggali konsep kepribadian sehat dalam konteks masyarakat Jawa di Yogyakarta berarti mendeskripsikan konsep kepribadian sehat serta pembuktian konsep berdasarkan pandangan masyarakat Jawa di Yogyakarta. Penelitian yang menelusuri dan mengeksplorasi sebuah topik baru semacam kepribadian sehat membutuhkan proses rekonstruksi yang juga khas. Hal ini berkaitan dengan kekhasan topik kepribadian sehat dalam kerangka indigenous-isasi psikologi. Salah-satu tahap penting untuk menelusuri konsepsi-konsepsi kepribadian sehat dalam kerangka ini terletak pada metode penelitian

yang digunakan. Kerangka indigenous-isasi dengan demikian akan menjadi bagian penting dalam proses penentuan metode penelitian yang digunakan karena berkaitan dengan apresiasi terhadap disiplin keilmuan lain yang akan memperkuat temuan di lapangan.

Konsep adalah kata yang mengungkapkan abstraksi yang tersusun dari generalisasi hal-hal khusus (Conant dalam Kerlinger, 1992). Konsep adalah istilah dan definisi yang digunakan untuk menggambarkan secara abstrak; kejadian, keadaan, kelompok atau individu. Konsep berfungsi untuk menghubungkan dunia teori dan dunia observasi, antara abstraksi dan realitas (Effendi dalam Singarimbun, 1989). Dalam konteks penelitian ini, penggalian konsep kepribadian sehat adalah sebuah usaha untuk mengungkap istilah dan definisi kepribadian sehat yang menggambarkan sebuah kejadian dan atau keadaan baik yang bersifat kelompok atau individu pada masyarakat Jawa di Yogyakarta dan penjelasannya.

Usaha untuk menghasilkan sebuah konsep kepribadian sehat yang bersifat mendalam, maka dalam konteks ini men-dasarkan pada paradigma penelitian dari Tim-Toomey (dalam Gudykunst & Kim, 1997), yang menyebutkan dua paradigma dalam penelitian sosial, khususnya penelitian yang bersinggungan dengan budaya. Kedua paradigma tersebut adalah paradigma fungsional, atau yang lebih dikenal sebagai paradigma positivisme (pendekatan objektif), dan paradigma interpretif (pendekatan subjektif). Dalam konteks metodologi, tugas pokok paradigma fungsional adalah menguji seperangkat hubungan (*relation-ships*) yang berkaitan dengan perilaku manusia yang dapat digeneralisasikan. Tugas pokok dari paradigma interpretif adalah mengkaji interpretasi terhadap aktivitas-aktivitas simbolik dari para pelaku sosial (*social actors*).

Kedua paradigma dilakukan secara bersinergi untuk mendapatkan data yang integratif dan komprehensif tentang

konsep kepribadian sehat. Kajian ini menggunakan berorientasi pada pembahasan yang berwawasan budaya dengan pendekatan psikologi *indigenous*, yang dalam prosesnya berusaha menggunakan metode kualitatif sebagai metode utama dan metode kuantitatif yang dilakukan untuk memperkuat hasil temuan kualitatif. Metode kualitatif dan kuantitatif diaplikasikan secara sistematis (*sequentialized method design*) dan data digali secara *bottom-up*, yaitu teori digali secara empiris pada masyarakat Jawa di Yogyakarta, kemudian dibuktikan melalui pengujian kuantitatif.

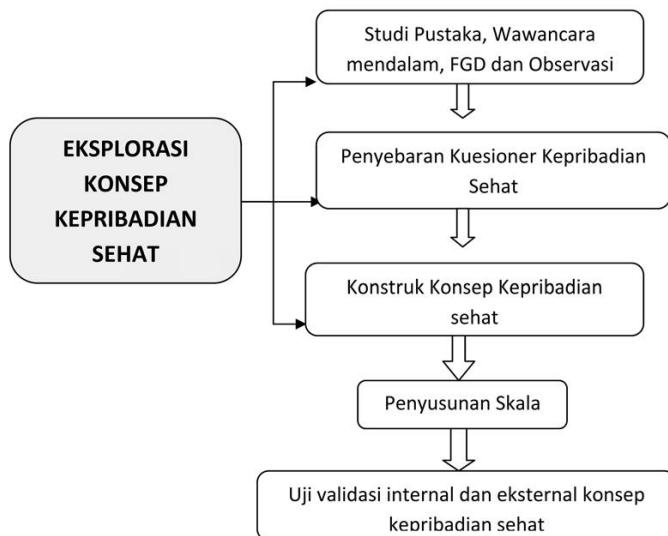
*Sequentialized method design* dalam konteks kajian tampak pada tahapan penelitian yang secara sistematis dilakukan, yaitu dimulai eksplorasi konsep kepribadian sehat, pembuktian konsistensi konsep konsep kepribadian sehat, penyusunan skala kepribadian sehat serta paparan tentang validitas internal dan eksternal konsep kepribadian sehat. Masing-masing tahap tidak dilakukan secara bersamaan, tetapi dilakukan tahap demi tahap dan tahap selanjutnya belum dapat dilakukan manakala tahap sebelumnya belum selesai dan tuntas dilakukan. Secara keseluruhan seluruh tahapan dalam kajian ini bertujuan menggali konstruk empiris kepribadian sehat.

*Sequentialized method design* ini secara nyata memberikan masukan yang lebih menyeluruh, karena pengukuran sejumlah variabel melalui pengisian inventori saja tidak cukup bermakna tanpa disertai penggalian naratif, yang dalam penelitian ini menggunakan wawancara yang mendalam (*indepth interview*) (Morse, dalam Tashakkori dan Teddue, 2003). Wawancara mendalam dilakukan untuk memperoleh data penelitian hasil yang bersifat deskriptif dan mendalam. Data yang diperoleh melalui wawancara mendalam kemudian dikukuhkan oleh data melalui perhitungan statistik.

Penelitian yang baik (*best research*) merupakan penelitian yang mengkombinasikan aspek-aspek pendekatan kualitatif dan

pendekatan kuantitatif (Neuman, 1997). Regin (dalam Neuman, 1997) menerangkan bahwa aspek-aspek data dari metode kualitatif dapat dideskripsikan dengan mengkombinasikan perolehan perhitungan dengan metode kuantitatif. Teknik kualitatif dipahami sebagai suatu teknik dalam memahami fenomena data penelitian secara diperluas (*data enhancers*) dan bersifat deskriptif. Data yang luas dapat memungkinkan peneliti untuk mengembangkan aspek-aspek utama dari kasus penelitian secara lebih jelas. Teknik kuantitatif merupakan penelitian untuk memperoleh data yang ringkas (*data condensers*), yaitu meringkas data guna melihat gambaran yang besar.

Paparan *sequentialized method design* dalam konteks penelitian ini dilakukan dengan mengikuti prosedur pelaksanaan sebagai berikut:



Gambar. Prosedur pelaksanaan penelitian menggali konsep kepribadian sehat.

## **Deskripsi Prosedur Penelitian Konsep Kepribadian Sehat**

### **1. Eksplorasi konsep kepribadian sehat melalui *grounded theory***

Awal studi dilakukan dengan merujuk pada pemikiran paradigma interpretif. Dalam konteks penelitian sosial, paradigma interpretif digunakan untuk melakukan interpretasi dan memahami alasan-alasan dari para pelaku terhadap tindakan sosial yang mereka lakukan, yaitu cara-cara dari para pelaku untuk mengkonstruksi kehidupan mereka dan makna yang mereka berikan kepada kehidupan tersebut. Tindakan sosial tidak dapat diamati, tetapi dapat diarahkan pada pemaknaan individual (Neuman, 1997; Sarantakos, 1993). Paradigma interpretif *grounded theory* merupakan usaha awal, yaitu mengungkap konsep teoretis tekstual dan kontekstual kepribadian sehat dalam perspektif orang Jawa di Yogyakarta. Dalam *grounded theory*, data yang diperoleh di lapangan merupakan sumber teori. Data yang diperoleh disusun berdasarkan kategori-kategori serta konsep-konsep yang berkembang di lapangan. Data yang terus bertambah dimanfaatkan untuk verifikasi teori yang muncul di lapangan, yang terus menerus disempurnakan selama penelitian berlangsung (Strauss & Corbin, 1990, Miles & Huberman, 1984; Singarimbun, 1989; Sarantakos, 1993; Moleong, 1993; Smith, 2006).

Berdasarkan tujuan penelitian untuk menggali sebuah konsep, maka penelitian ini merupakan penelitian deskriptif-eksploratif untuk menyusun sebuah konstruksi teoretis, dengan pendekatan kualitatif sebagai basis analisis utama. Deskriptif dalam konteks ini dimaksudkan untuk mendeskripsikan secara cermat terhadap fenomena sosial tertentu (Faisal, 2007), yaitu kepribadian sehat Jawa. Penelitian mengembangkan konsep dan menghimpun fakta, namun tidak melakukan hipotesis (Singarimbun, 1989). Penelitian deskriptif dilakukan dalam konteks penelitian ini,

dikarenakan data yang dikumpulkan berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka; dan menerapkan metode kualitatif (Moleong, 1991; Brannen, 2005).

Penelusuran konsep konsep kepribadian sehat dalam konteks budaya Jawa sebelumnya belum dilakukan. Alasan ini menjadi dasar dilakukan yang bersifat eksploratif, yaitu memiliki sifat terbuka dan masih mencari-cari sehingga belum memiliki hipotesis (Singarimbun, 1989). Penelitian eksploratif mengharuskan peneliti mencari hubungan di antara gejala-gejala sosial dan berusaha menjelaskan hubungan dengan cara penggalian data. Oleh karena itu, penelitian ini berusaha untuk memperluas dan mempertajam dasar empiris (dengan kajian lapangan) mengenai hubungan antara gejala-gejala yang sedang diteliti (Vredenbergt, 1983). Metode konstruksi teoretis dalam penelitian ini dimaksudkan sebagai suatu skema/struktur/gambar untuk membantu memahami sesuatu dengan lebih jelas (Magnis-Suseno, 1996).

## **2. Studi pustaka, wawancara mendalam, FGD dan observasi sebagai teknik penggalian konsep kepribadian sehat**

Eksplorasi konsep kepribadian sehat dilakukan dengan teknik pengumpulan data yang lazim digunakan dalam penelitian kualitatif, yaitu studi pustaka, wawancara dan observasi (Creswell, 1996). Hasil-hasil penelitian dan karya-karya terdahulu mengenai budaya Jawa dikaji melalui studi pustaka sehingga didapatkan sebuah kerangka teoretis mengenai kultur dan karakter masyarakat Jawa serta konsep kepribadian sehat. Selanjutnya bahan dari studi pustaka dapat dijadikan sebuah konstruksi teoretis tentang karakter kepribadian sehat Jawa berikut pengembangannya. Metode wawancara digunakan sebagai kontrol untuk mengatasi bahaya metode konstruksi teoretis untuk mendapatkan relevansinya dengan realitas-empiris (Creswell, 1996). Secara khusus metode

wawancara dilakukan untuk menggali data pengalaman perilaku dalam meraih kepribadian sehat.

Observasi atau metode pengamatan dalam konteks penelitian ini dilakukan untuk mendukung data konstruksi teoretis, khususnya mengenai makna kepribadian sehat, upaya meraih kepribadian sehat dalam budaya Jawa serta pola tindakan individu Jawa dalam mempengaruhi pengambilan keputusan untuk cerdas emosi dan berkepribadian sehat. Observasi dilakukan secara tidak terstruktur, artinya ketika wawancara berlangsung sekaligus melakukan pengamatan terhadap perilaku-perilaku kepribadian sehat. Sementara itu, teknik wawancara dilakukan dengan pedoman serangkaian tanya jawab antara pencari informasi dan pemberi informasi, dan dikerjakan secara sepihak, sistematis, serta berdasarkan tujuan penelitian. Teknik wawancara sangat berguna untuk memperoleh informasi langsung dari objek tentang simbol-simbol yang ada dalam budaya Jawa, misalnya konsep *kasampurnan*, konsep *nepsu*, *slamet*, dan jika mungkin mitos-mitos masyarakat Jawa terkait dengan kepribadian sehat.

Subjek wawancara dilakukan kepada kaum *priyayi* dan kaum abangan. Kaum priyayi diwakili oleh orang-orang yang konsen terhadap kebudayaan Jawa dengan tidak menentukan berdasarkan atas pertimbangan wilayah dimana mereka bertempat. Wawancara kepada *wong cilik* dan sekaligus melakukan observasi terhadap masyarakatnya dilakukan di Selopamioro, Imogiri yang berada di Kabupaten Bantul. Masyarakat desa yang dipilih masih mempunyai pemahaman yang cukup kental tentang budaya Jawa, masih memegang keyakinan tradisional yang menggambarkan masih kuatnya keterikatan dengan nilai-nilai tradisional budaya Jawa, sebagaimana terlihat dalam perilaku yang mengaplikasikan perilaku seperti *ngruwat*, *kenduren*, *slametan*, dan *neton*.

Berdasarkan tujuan penelitian ini, maka subjek dalam wawancara mendalam tidak ditentukan dari awal, tetapi dilakukan

dengan metode *snowballing* dari berbagai subjek di wilayah Yogyakarta. Jumlah subjek penelitian ditentukan dengan sampel teoretis (*theoretical sampling*), yaitu subjek akan dianggap cukup ketika informasi data yang diperlukan dalam penelitian ini telah mengalami kejemuhan (*saturated*). Kejemuhan data ditunjukkan oleh berulang-ulangnya informasi data yang diperolah.

Subjek dalam wawancara dipilih dengan mempertimbangkan masyarakat umum non kraton berkriteriaan; berusia dewasa  $\geq 22$  tahun, laki-laki dan perempuan serta minimal berpendidikan SMP (Sekolah Menengah Pertama). Subjek dalam wawancara hingga eksplorasi data mengalami kejemuhan adalah 7 subjek yang digali informasinya melalui wawancara mendalam dan 8 subjek melalui wawancara kelompok atau FGD.

Pengalaman peneliti dalam melakukan wawancara dan observasi dalam penelitian ini memakan waktu yang cukup panjang. Data digali mulai dari pra penelitian pada tahun 2005 sampai 2009 untuk penggalian data kualitatif dan 2010 penggalian data kuantitatif, sehingga nampak dalam laporan penelitian cukup sulitnya peneliti untuk mencantumkan kapan tanggal wawancara atau observasi dilakukan. Mulai dari pendekatan personal yang dilakukan peneliti kepada subjek hingga wawancara, cukup bolak-balik bahkan satu subjek didatangi peneliti rata-rata lebih dari tiga kali. Kuantitas wawancara kepada satu subjek mengakibatkan data yang didapat kadang mengulang dan kadang menambahkan data sebelumnya. Selain itu, dengan *snowballing* ternyata penentuan subjek yang sesuai kriteria penelitian cukup mengalami kesulitan, karena subjek yang merupakan dekat lokasinya dengan peneliti tetapi informasinya justru didapatkan setelah penjelajahan dari beberapa wilayah.

Penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif kualitatif, yaitu prosedur penelitian yang menghasilkan data-data berupa ungkapan-ungkapan lisan dan tulisan dari individu dan

kelompok (Moleong, 1993). Teknik analisa data mendasarkan pada langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian kualitatif, yaitu mengumpulkan data, menilai atau menganalisis data, dan kemudian diakhiri dengan penarikan kesimpulan.

Setiap data yang terkumpul dalam penelitian ini kemudian dilakukan koding dan diklasifikasikan berdasarkan kriteria pemahaman masyarakat Jawa di Yogyakarta tentang kepribadian sehat yang meliputi pemaknaan kepribadian sehat, indikator kepribadian yang dikatakan sehat, faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya kepribadian sehat. Proses penilaian dan analisis data dilakukan dengan menelaah seluruh data yang tersedia, dengan melakukan cek silang antar data yang diperoleh, sehingga data dianalisis secara mendalam. Sambil peneliti melakukan analisis data, sekaligus melakukan penafsiran atau memberi makna pada data yang dianalisis, kemudian dilakukan penarikan kesimpulan. Pemaparan hasil dideskripsikan berpegang pada bentuk diskusi teoretis yang memanfaatkan kategori konseptual dan kawasannya, sehingga data terdeskripsikan secara lebih kaya, luwes dan lebih merupakan replikasi dari kerangka pemikiran yang dibangun.

### **3. Pembuktian konsistensi konsep kepribadian sehat**

Konsep-konsep yang tersusun melalui studi pustaka, wawancara, FGD dan observasi kemudian dilakukan pembuktian konsistensi konsep terhadap subjek yang lebih luas dengan melakukan penyebaran kuesioner konsep kecerdasan emosi dan kepribadian sehat. Pembuktian konsistensi konsep dalam konteks penggalian data ini merupakan usaha untuk melakukan validasi konsep kecerdasan emosi dan kepribadian sehat. Validasi yang dimaksud adalah dalam konteks melakukan generalisasi konsep kepribadian sehat atau dalam bahasa Cronbach (1975) disebut dengan ekstrapolasi atau oleh Lincoln & Guba (1985) disebut dengan transferabilitas.

Pembuktian konsistensi konsep tidak mempertimbangkan jumlah subjek, tetapi menggunakan pendekatan *theoretical sampling* dengan menitikberatkan pada konsistensi konsep yang disetujui dan atau yang tidak disetujui dari subjek. Dengan demikian, dari setiap data yang masuk langsung dilakukan *coding*, penghitungan dan analisis konsep, maka subjek akan dianggap cukup manakala data yang menginformasikan konsistensi konsep telah jenuh (*saturated*).

Materi uji pembuktian konsistensi konsep disusun berdasarkan perolehan data hasil wawancara, observasi dan FGD yang di dalamnya memuat definisi kepribadian sehat, ciri-ciri orang yang memiliki kepribadian sehat, serta upaya meraih upaya mencapai kepribadian sehat dalam konteks budaya Jawa. Aitem pernyataan disusun berdasarkan hasil komulasi koding wawancara mendalam, FGD dan *cross check* data dengan litelatur sebagaimana yang diinformasikan oleh subjek serta interpretasi data yang dilakukan oleh peneliti. Uji pembuktian konsistensi konsep dilakukan dengan serangkaian pernyataan dalam bentuk kuesioner tertutup. Subjek dipersilahkan untuk memilih SETUJU jika subjek setuju terhadap pernyataan tersebut dan TIDAK SETUJU jika subjek tidak setuju dengan pernyataan tersebut dengan mencentang pada kolom yang sudah disediakan. Pilihan SETUJU mengindikasikan bahwa konsep tersebut disetujui sebagai konsep Jawa yang tetap diaplikasikan oleh masyarakat Jawa dan pilihan pernyataan TIDAK SETUJU mengindikasikan bahwa konsep tersebut sudah pudar bahkan mungkin bagi masyarakat Jawa tidak lagi mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Hasil kuesioner tertutup dilakukan analisis dengan menghitung nilai prosentase (%) yang disajikan dalam rangkuman bentuk tabel dari seluruh komulasi jawaban subjek.

Selain itu, untuk membuka wacana konsep kepribadian sehat yang lebih luas, maka subjek diberi keleluasaan untuk me-

nuliskan pendapat pada kolom dari setiap nomor. Analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif kualitatif yaitu dilakukan pembahasan dengan pendekatan analisis deskriptif model kualitatif sebagaimana perlakukan terhadap data hasil wawancara dan FGD yang dilakukan sebelumnya. Kedua data (kuisisioner tertutup dan terbuka) merupakan data yang komprehensif, keduanya saling mendukung, memberi penguatan dan sekaligus menginformasikan konsep baru selain yang tercantum dalam pernyataan yang bersifat tertutup.

Penyebaran kuesisioner dilakukan pada lima wilayah di lima Kabupaten di wilayah Yogyakarta, yaitu DIY, Sleman, Kulon Progo, Gunung Kidul dan Bantul. Selengkapnya jumlah subjek pada masing-masing wilayah dijabarkan dalam **Tabel 3.1.** di bawah ini.

**Tabel 3.1.**  
**Daftar sebaran subjek dari lima Kabupaten**

| No | Kabupaten    | Wilayah                 | Jumlah |
|----|--------------|-------------------------|--------|
| 1. | DIY          | Kemuning, Tegalpanggung | 42     |
| 2. | Sleman       | Glagahharjo             | 44     |
| 3. | Gunung Kidul | Soka I                  | 43     |
| 4. | Kulonprogo   | Kaliwiru Sentolo        | 43     |
| 5. | Bantul       | Pandes Wonokromo        | 42     |
|    |              | Jumlah                  | 214    |

Wilayah penelitian ditentukan dengan melakukan observasi bahwa wilayah tersebut masih kental dalam mengaplikasikan budaya Jawa, seperti *kenduren* atau *slametan*, sesajen, atau masih melakukan upacara-upacara adat. Penyebaran kuesisioner pada lima wilayah ini menghasilkan eksplorasi konsep kepribadian sehat yang lebih luas. Penyebaran kuesisioner pada masing-masing wilayah ditujukan kepada 100 subjek, sehingga

penyebaran kuesioner dari 5 (lima) wilayah dikenakan kepada 500 subjek.

Berdasarkan penyebaran kuesioner kepada 500 subjek didapat 214 subjek yang merupakan hasil seleksi dari 287 subjek. Ke-214 subjek tersebut adalah para subjek yang mengisi kuesioner secara lengkap, mewakili subjek berdasarkan data identitas dan data telah mengalami kejemuhan terutama ditunjukkan pada kuisioner terbuka, dimana jawaban subjek menduplikasi jawaban subjek sebelumnya.

Hasil kuesioner tertutup dan terbuka dalam pembuktian kon sistensi konsep disajikan secara sistematis, yaitu pada bagian awal mencantumkan hasil kuesioner tertutup kemudian dilanjutkan hasil pengkategorisasian darikuesioner terbuka. Paparan hasil data disajikan dalam tabel hasil analisis kuesioner tertutup dilanjutkan dengan paparan hasil kuesioner tertutup. Kedua hasil merupakan data yang dioleh dengan cara mengkomunikasikan antara hasil dari kuesioner tertutup dengan kuesioner terbuka.

#### **4. Penyusunan Skala**

Konsep yang tersusun melalui *grounded theory* dan telah dilakukan pembuktian konsistensi konsep kepribadian sehat dijadikan sebagai kerangka dasar dalam penyusunan skala skala kepribadian sehat, sehingga skala adalah skala yang berperspektif *indigenous* Jawa. Definisi *blueprint* skala kepribadian sehat dijelaskan pada bab V untuk sistematisasi pembahasan.

Skala kepribadian sehat berbentuk pernyataan disertai dengan lima pilihan jawaban; SS (Sangat Sesuai ), S (Sesuai), KS (Kurang Sesuai) , TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Pernyataan-pernyataan sebagian dinyatakan dalam bentuk *favourable* dan sebagian lagi *unfavourable*. Penyekoran untuk pernyataan *favourable* bergerak dari nilai 5, 4, 3, 2, dan 1,

serta sebaliknya untuk *unfavourable* nilai bergerak dari 1, 2, 3, 4, dan 5.

## **5. Validasi internal dan eksternal konsep kepribadian sehat**

Validasi internal dan eksternal dalam konteks penelitian ini dila kukan untuk melakukan pengujian terhadap temuan konsep dari hasil *grounded theory*. Penelitian ini merupakan usaha untuk mengetahui sejauhmana konsep kecerdasan emosi dan kepribadian sehat yang telah digali melalui *grounded theory* dan telah dilakukan pembuktian konsistensi konsep tersebut ada ditemukan di masyarakat.

Langkah awal sebelum dilakukannya analisis dalam konteks kuantitatif, selayaknya diawali dengan melakukan uji validitas aitem dan uji reliabilitas aitem. Uji validitas aitem dalam konteks penelitian ini dilakukan dengan analisis bivariat untuk menemukan tingkat validitas aitem dalam skala kecerdasan emosi dan skala kepribadian sehat. Dilanjutkan dengan menggunakan metode *Alpha Cronbach* dalam mencari reliabilitas tiap sub skala atau komponen skala kecerdasan emosi dan skala kepribadian sehat yang berprespektif budaya Jawa. Pengukuran reliabilitas dalam konteks analisis penelitian ini menggunakan rumus Mosier (dalam Azwar, 1999) yang merupakan rumus untuk melakukan perhitungan dalam mencari reliabilitas skor komposit dari skala kecerdasan emosi dan skala kepribadian sehat.

### **1. Uji validitas internal konsep kecerdasan emosi dan kepribadian sehat.**

Uji validasi internal dilakukan dengan analisis faktor, yang dalam penggalian data ini berfungsi sebagai validasi konstruk (*construct validation*). Analisis faktor dilakukan untuk mereduksi data atau meringkas sejumlah besar konsep menjadi konsep yang lebih sederhana (yang direpresentasikan dengan variabel tunggal

atau variabel komposit) yang disebut dengan faktor. Analisis faktor merupakan suatu alat uji banyak variabel untuk mengamati dan menganalisis suatu fenomena yang dapat dibuat suatu pola. Variabel yang banyak dan tidak terobservasi disebut sebagai faktor. Pada dasarnya model faktor merupakan pendorong bagi pembentukan suatu argumentasi. Variabel-variabel yang terdapat dalam model akan dikelompokkan berdasarkan hubungan antar variabel (Raykov dan Marcoulides, 2000). Pertanyaan utama pada analisis faktor adalah bagaimana data dapat konsisten pada struktur model yang sudah ditentukan.

Analisis faktor adalah teknik statistik yang pada prinsipnya digunakan untuk mereduksi data, yaitu meringkas sejumlah besar variabel menjadi konsep yang lebih sederhana (yang direpresentasikan dengan variabel tunggal atau variabel komposit) yang disebut dengan faktor untuk pengolahan lebih lanjut (Costello A.B & Osborne, J.W, 2005). Senada dengan Costello dan Osborne, Santoso (2002), menyatakan bahwa analisis faktor dilakukan untuk mencoba mengetahui hubungan antar sejumlah variabel yang lebih sedikit dibanding jumlah variabel awal. Kumpulan variabel disebut faktor, yang tetap mencerminkan variabel aslinya.

Secara umum, tujuan analisis faktor adalah *data summarization*, yakni mengidentifikasi adanya hubungan antar variabel dengan melakukan uji korelasi dan *data reduction* yakni menemukan satu atau beberapa variabel laten (faktor) yang merupakan variabel hipotetik yang melandasi beberapa atau serangkaian variabel nyata (Santoso 2002; Kerlinger dan Lee, 2000). Dari sini analisis faktor digunakan dalam rangka pengembangan instrumen, yaitu untuk menguji validitas konstruk instrumen pengukuran variabel, terutama variabel yang bersifat multidimensi.

Selain tujuan umum untuk menyederhanakan jumlah variabel, analisis faktor juga mempunyai tujuan khusus. Tujuan khusus ini menyebabkan perbedaan jenis atau model analisis faktor yang

digunakan. Jika peneliti mempunyai tujuan untuk mengeksplorasi pola hubungan yang baru antara beberapa variabel, namun peneliti tidak mempunyai landasan teori atau hipotesis yang kuat tentang pola hubungan antara variabel nyata yang dimaksudkannya, maka peneliti tersebut menggunakan analisis faktor eksploratori. Analisis faktor eksploratori adalah faktor analisis yang digunakan untuk mengeksplorasi struktur faktor umum yang melandasi (*underlying*) beberapa variabel nyata, tanpa ada spesifikasi atau teori tentang jumlah faktor maupun muatan faktor sebelumnya terlebih dahulu (Kim dan Mueller, 1994).

Prosedur analisis faktor meliputi empat tahap, yaitu 1) penyusunan matrik korelasi, 2) ekstraksi faktor awal, 3) rotasi faktor menjadi faktor akhir, dan 4) interpretasi atau penyimpulan faktor (Santoso, 2002). Tahap awal analisis faktor adalah melakukuan penghitungan koefisien korelasi antar variabel nyata (*observed variable*). Hasilnya kemudian disusun ke dalam bentuk matriks korelasi. Matrik korelasi menggambarkan representasi hubungan di antara seperangkat/sejumlah variabel yang telah diukur dalam suatu penelitian. Dalam matriks korelasi, nilai korelasi yang ada di garis diagonal akan selalu bernilai 1.0., karena merupakan nilai yang menunjukkan korelasi sempurna antara suatu variabel dengan dirinya sendiri (Santoso, 2002).

Dalam tahap awal ini, analisis faktor eksploratori dilakukan pula penilaian tentang layak tidaknya seluruh variabel untuk dimasukkan ke dalam suatu faktor dengan menggunakan tes KMO (*Kaiser Mayer Olkin Measure of Sampling Adequacy*). Kegiatan untuk melihat layak tidaknya setiap variabel dalam faktor dilakukan dengan melihat korelasi *anti image* ( Santoso, 2002).

Tahap kedua analisis faktor adalah mencari kemungkinan reduksi (penyederhanaan) data dengan jalan menyusun satu perangkat variabel baru berdasarkan interkorelasi yang ditunjukkan oleh data matrik korelasi yang dianalisis. Hasil dari tahap

ekstrasi adalah munculnya faktor. Proses munculnya faktor (*factoring*) merupakan proses inti dalam analisis faktor (Santoso, 2002). Kegiatan ini akan mengkerucut pada penentuan jumlah faktor yang didasarkan kepada kriteria nilai *eigenvalue* > 1.00.

Tahap ketiga adalah melakukan rotasi faktor menjadi faktor akhir. Tahap ini, rotasi dilakukan terhadap faktor yang telah terbentuk dalam proses *factoring*. Tujuan rotasi ini adalah memperjelas variabel yang masuk ke dalam faktor tertentu. Pada tahap keempat yang merupakan tahap terakhir adalah melakukannya interpretasi atau penyimpulan faktor. Dalam tahap ini, kegiatan yang dilakukan adalah memberi interpretasi atas faktor yang telah terbentuk, berupa pemberian nama atas faktor yang terbentuk tersebut, dengan nama yang dianggap dapat mewakili variabel-variabel anggota faktor tersebut.

Kegiatan dalam melakukan analisis faktor dalam konteks penelitian ini memperhatikan tiga hal penting: tipe dan kualitas data, distribusi, serta ukuran sampel. Tipe dan kualitas data dalam konteks pengukuran yang optimal dalam analisis faktor haruslah bersumber dari data yang berkualitas bagus yang berupa skala interval yang dapat dicapai dengan menggunakan pengukuran model Likert dengan 5 (lima) atau 7 (tujuh). Analisis faktor menggunakan data yang didistribusikan dalam bentuk normal multivariat, meskipun sulit untuk diuji. Normalitas multivariat adalah asumsi yang masuk akal jika setiap variabel dalam sebuah analisis didistribusikan kira-kira normal univariat. Besar sampel dalam analisis faktor antara 50–1000, dengan rasio 1:10 yang berarti 1 variabel minimal terdapat 10 subjek (Santoso, 2002).

## **1. Uji validitas eksternal konsep kecerdasan emosi dan kepribadian sehat**

Uji validasi eksternal konsep kecerdasan emosi dan konsep kepribadian sehat dilakukan dalam rangka validasi konstruk

(*construc validation*). Uji validasi eksternal konsep kecerdasan emosi dan konsep kepribadian sehat dalam konteks perolehan data evidensi dari temuan konsep kecerdasan emosi dan konsep kepribadian sehat hasil temuan *grounded theory*. Dengan demikian uji validasi eksternal merupakan bentuk pembuktian temuan konsep dan bukan merupakan fokus isu dari tema penelitian.

Sebagai bentuk pengujian dalam konteks evidensi data, dapat dijabarkan dengan melalui penelitian perbedaan kelompok (*group differences*) (Cronbach, 1955). Burisch (1984) juga menyuatkan pendapat Cronbach (1955), bahwa uji validitas eksternal empiris dalam inventori kepribadian dapat dilakukan dengan melihat perbedaan dari kelompok atau varian dalam konteks penelitian. Berdasarkan pijakan Cronbach (1955) dan Burisch (1984), maka uji validasi eksternal dalam konteks penelitian ini dilakukan dengan menguji perbedaan berdasarkan gender, usia dan strata sosial Jawa. Menurut Broverman (1972) bahwa gender, usia dan kelompok sosial pada masyarakat tertentu ikut menentukan konstruk budaya. Mempertimbangkan hal tersebut berarti bahwa gender, usia dan kelompok sosial layak dijadikan sebagai perwakilan dalam menguji kepribadian dalam perspektif budaya.

Uji validasi eksternal konsep kecerdasan emosi dan kepribadian sehat dilakukan pada masyarakat Jawa di Yogyakarta yang lebih bersifat heterogen. Lokasi penelitian adalah lokasi di wilayah Yogyakarta yang masih mempunyai pemahaman yang cukup kental tentang hubungan antara Kraton Mataram dan Ratu Kidul yang sarat dengan simbol-simbol Jawa dengan mengambil sampel berdasarkan karakteristik subjek yaitu wilayah Purwomartani Kalasan Sleman. Masyarakat pada lokasi penelitian ini secara umum masih memegang keyakinan-keyakinan tradisional yang kental yang menggambarkan masih kuatnya keterikatan mereka dengan nilai-nilai tradisional budaya Jawa,

sebagaimana terlihat dalam perilaku warga. Meskipun masyarakat ini masih memegang nilai-nilai tradisional budaya Jawa, namun keberadaan lokasi telah mengalami akulturasi budaya dengan masuknya anggota masyarakat dari luar Jawa. Perumahan menjadikan masyarakat ini dimungkinkan mengalami asimilasi budaya perilaku dalam kehidupannya.

Pengujian konsep diberlakukan pada subjek penelitian yang diambil dari lokasi Desa Purwomartani Kalasan Sleman berdasarkan kriteria; yaitu 1) Klasifikasi masyarakat Jawa di Yogyakarta dalam perspektif antropologi dan sosiologi, 2) Masyarakat Jawa bukan Kraton yang mewakili *wong cilik* dan priyayi, 3) laki-laki dan perempuan, 4) Rentang usia dewasa dalam konteks Jawa yaitu berkisar antara 16 tahun (perempuan) dan 19 tahun (laki-laki) sampai dengan 60 tahun, karena telah melewati beberapa pengalaman dalam mengelola emosi dan upaya mencapai kepribadian sehat dan 5) Pendidikan minimal SMP, karena diperlukan pengetahuan dan pemahaman bahasa yang memadai untuk dapat memberikan jawaban yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Pengujian konsep dilakukan pada subjek yang diambil secara variatif berdasarkan kriteria *wong cilik* dan priyayi. *Wong cilik* adalah orang-orang yang berpenghasilan rendah dan bekerja sebagai petani, nelayan maupun buruh. Priyayi adalah orang-orang yang berpenghasilan menengah ke atas dan mereka bekerja sebagai pegawai, pejabat pemerintah dan termasuk orang-orang yang dihormati. Pengambilan subjek ini sangat mempertimbangkan dipilihnya subjek yang bukan orang-orang Jawa dari golongan darah biru (keraton). Pemilihan ini berdasarkan argumentasi bahwa penggalian konsep akan lebih bermakna ketika data digali dari kalangan masyarakat bawah sebagai pelaksana konsep dalam masyarakat dan mengalaminya dalam kehidupan sehari-hari. Data diharapkan dapat digali secara lebih luas dan tidak bersifat elitis.

Wong cilik dan priyayi dalam konteks penelitian ini dipahami sebagai orang Jawa yang didasarkan pada Jawa yang bermakna nama etnis, yang lebih dititik beratkan pada suku bangsa Jawa asli yang berada di Yogyakarta. Lebih dipersempit lagi Jawa asli yang dimaksudkan adalah Jawa asli yang lahir dan hingga penelitian ini berlangsung tinggal di Yogyakarta. Masyarakat Jawa di Yogyakarta yang dimaksud dalam penelitian ini adalah masyarakat yang beretnis Jawa di Yogyakarta yang masih komitmen terhadap kebudayaan Jawa ditandai dengan masih mengaplikasikan *slametan*, *sedekahan*, *mitoni*, *nyadran* (masih menerapkan tradisi Jawa) yang lahir dan tinggal di Yogyakarta.

Pengujian validitas eksternal konsep dibutuhkan jumlah subjek yang setara, yaitu jumlah antara laki-laki dan perempuan, usia dewasa (awal, tengah, dan akhir) serta strata sosial Jawa. Penggolongan usia dewasa diambil dari usia 16 tahun (perempuan) dan 19 tahun (laki-laki) dan maksimal 60 tahun. Pengambilan kelompok usia ini dipertimbangkan karena kedewasaan dalam konteks ke-Jawaan ditandai telah menikah dan sudah bisa ikut *kenduren* pada laki-laki berkisar 16 atau 19 sampai 60 tahun. Berdasarkan rentang usia 16 sampai 60 tahun ini kemudian dilakukan penyesuaian dengan teori yang dikemukakan oleh Erickson dalam Santrock (2002) yang membagi usia dewasa manusia ke dalam tiga tingkatan perkembangan yaitu, dewasa awal, dewasa tengah dan dewasa akhir. Penyesuaian dilakukan untuk membagi tiga rentang tingkatan umur, yaitu a) dewasa awal, dicirikan dengan rentang usia kronologis 16 (perempuan) atau 19 (laki-laki) hingga 30 tahun, b) dewasa tengah, antara usia kronologis 31 tahun hingga 45 tahun dan c) dewasa akhir, antara usia kronologis 45 sampai 60 tahun.

Berdasarkan beberapa pertimbangan tersebut di atas, maka pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel didasarkan

atas pertimbangan yang telah ditentukan, yaitu dengan memilih sekelompok responden didasarkan atas sifat-sifat atau ciri-ciri tertentu yang dipandang mempunyai hubungan yang erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui (Hadi, 2002). Teknik ini digunakan dengan pertimbangan bahwa populasi yang diambil bersifat homogen.

Berdasarkan penyebaran skala kepada 400 subjek didapat 280 subjek yang dapat dianalisis. Jumlah 280 subjek adalah para subjek yang mengisi skala secara lengkap baik data identitas maupun pengisian masing-masing aitem. Proses pengambilan data penelitian ini dibantu oleh *enumerator*, yaitu orang-orang yang membantu peneliti dalam penyebaran skala penelitian. Penggunaan *enumerator* dimaksudkan agar jumlah subjek yang diteliti dapat terkumpul sesuai dengan target penelitian dan dapat tersebar pada beberapa wilayah dusun di Purwomartani Kalasan Sleman.

Analisis dalam validasi eksternal konsep dilakukan dengan menggunakan uji t independen pada uji perbedaan gender (laki-laki dan perempuan) dan strata sosial Jawa (wong cilik dan priyayi), yaitu untuk melihat perbedaan rerata dari dua sampel yang saling independen atau tidak berhubungan. Uji beda t test dilakukan dengan cara membandingkan perbedaan dua nilai rata-rata dengan standar error dari perbedaan rata-rata dua sampel. Pengujian *independent test* membutuhkan asumsi bahwa data kedua sampel berdistribusi normal. Apabila asumsi normalitas data tidak terpenuhi maka *independent test* tidak dapat dilakukan dan digunakan analisis *independent samples test Mann-Whitney U Rank* dari analisis nonparametric. Pengujian perbedaan rerata usia dilakukan dengan *Kruskal Wallis Test*, yaitu analisis nonparametric untuk uji independent dengan k sampel lebih dari 2 ( $k > 2$ ). Pengujian ini dilakukan melalui bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) versi 15.00.



## BAB VII

# Kepribadian Sehat dalam Konteks Metode Penelitian

Salah-satu isu terpenting dalam kepribadian sehat selalu berkaitan dengan relasinya terhadap konsep-konsep kesehatan mental. Kepribadian sehat dalam konteks ini memiliki andil untuk menjelaskan bagaimana kepribadian seseorang akan memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental. Tentu saja, tanpa bermaksud deterministik, pemahaman ini telah menjadi salah-satu isu penting yang perlu untuk diperhatikan. Bagaimana individu-individu dalam konteks kebudayaan tertentu memaknai kepribadian sehat? Bagaimana mereka menjelaskan ciri-cirinya? Bagaimana upaya menuju kepribadian yang sehat? Beberapa pertanyaan itu telah ditelusuri melalui sejumlah wawancara individual serta melalui forum-forum diskusi. Suatu hal yang menarik, melalui data naratif, temuan seputar kepribadian sehat menjadi sangat kaya.

Jawaban-jawaban yang diberikan oleh berbagai individu merepre sentasikan pemahaman-pemahaman unik. Secara umum, beberapa strategi digunakan untuk menyesuaikan antara pemahaman-pemahaman tersebut dengan suatu usaha memperoleh informasi yang relevan. Usaha memahami berbagai pemahaman tersebut merupakan strategi penting untuk memaknai serta menganalisis informasi yang diberikan dari beragam individu. Oleh karena bersangkutan dengan pemahaman terhadap individu, maka langkah pertama adalah dengan melibatkan pemaknaan yang bersifat subjektif-personal. Langkah kedua, yakni dengan melibatkan pemaknaan intra-subjektif. Langkah ketiga, memadukan antara pemaknaan subjektif, intra-subjektif, dan inter-subjektif. Langkah ketiga inilah yang dilakukan melalui penelusuran kategori, properti (*property*), dan pemilihan dimensi yang mendukung properti. Telaah properti dan dimensi yang tepat secara nyata dapat menghasilkan kategori yang sesuai. Strauss dan Corbin (1990) menegaskan bahwa kategori adalah klasifikasi dari sejumlah konsep. Untuk itu penelaahan properti dan dimensi menjadi sangat penting karena kategori disusun atas penelusuran yang tepat berdasarkan atas unsur-unsur keduanya.

## **Konsep Kepribadian Sehat**

Pemahaman-pemahaman subjektif individu merupakan jalan untuk memulai pengertian kepribadian sehat. Pemahaman-pemahaman tersebut membentuk gugus makna yang pada akhirnya memberikan informasi demikian kaya soal bagaimana manifestasi kepribadian sehat. Wujud kepribadian sehat dalam tataran kesadaran (*insight*) membantu menjelaskan perihal yang berhubungan dengan wujud kepribadian sehat dalam konteks kehidupan keseharian. Bagaimana kepribadian sehat itu mengemuka dalam relasi sosial sehari-hari? Bagaimana kepribadian

sehat itu terjadi secara dialektik antara alam makna dan alam kongkret.

Pemahaman-pemahaman subjektif tersebut tentu saja beragam jumlahnya, serta membentuk kompleksitas makna. Pengertian kepribadian sehat dengan demikian dalam kerangka *indigenous* tak selalu tunggal. Selalu ada kemungkinan lain yang dapat mengemuka mengikuti sisi-sisi insight setiap individu yang beraneka ragam. Di bawah ini akan disajikan beberapa pemahaman-pemahaman yang berkenaan dengan pengertian kepribadian sehat. Secara umum, kepribadian sehat itu mencakup *sepuh*, *wutuh*, dan *tangguh*, meskipun kompleksitasnya akan muncul sebagaimana penjelasan di bawah ini.

## 1. Pengertian Kepribadian Sehat

Pengertian kepribadian sehat bagi beberapa individu selalu berkaitan dengan tujuan hidup. Hal itu nampaknya merupakan sesuatu yang demikian akrab dalam persoalan kepribadian sehat. Tujuan hidup seringkali menentukan seberapa berkualitas kepribadian seseorang. Seseorang dianggap “sakit” jika tujuan hidupnya berkaitan dengan pelanggaran terhadap norma sosial yang diakui. Sebaliknya, seseorang dianggap “sehat” jika tujuan hidupnya selaras dengan kehendak sosial atau kehendak sistem norma tertentu. Pemaknaan mengenai tujuan hidup dalam beberapa konteks kebudayaan berkaitan dengan totalitas manusia terhadap takdir. Hidup dipandang sebagai nasib dari Tuhan yang dilaksanakan sesuai dengan titah-Nya, serta menerima keadaan hidup sebagaimana yang telah digariskan. Satu hal menarik untuk menggambarkan filosofi totalitas ini misalnya dengan memperhatikan kehidupan ulat yang menjalani kehidupan sesuai takdirnya. Ulat beralur dari kepompong – kupu-kupu dan baru menjadi ulat senyatanya. Ulat tidak pernah mengeluh dan secara apatis menerima kondisinya secara apa adanya. Pandangan

ini dapat dikatakan sebagai pandangan hidup fatalistik dalam kehidupan.

Berkaitan dengan konsep takdir, terdapat suatu pandangan umum bahwa masa depan terbagi dalam dua sudut pandang, yaitu satu sisi sebagai hal yang optimis, pada sisi yang lain harus sabar dan *narima ing pandum*, karena hidup pada dasarnya adalah sekedar *mampir ngombe* yang harus diterima secara apa adanya. Sesuatu yang bertolak belakang ini senyatanya berada dalam satu kesatuan dalam kehidupan, yaitu manusia harus optimis terhadap kehidupan yang dijalani dengan memanfaatkan potensi yang dimiliki. Pemaknaan *narima ing pandun* bukanlah fatalistik secara total, tetapi memanfaatkan segala potensi yang dimiliki oleh setiap manusia.

Kehidupan di dunia tidak ada yang layak dihindari atau dikejar-kejar mati-matian. Sejalan dengan sesanti Jawa *rasa kang samadya* dengan kiat *ngono ya ngono ning ojo ngono* dan oleh Ki Ageng Suryomentaram memberikan kaidah hidup dengan enam sa, yaitu *sabutuhe* (sesuai kebutuhan), *saperlune* (seperlunya), *sacukupe* (secukupnya), *sapenake* (menyenangkan), *samesthine* (semestinya), dan *sabenere* (sebenarnya). Dalam hidup, seseorang tidak dianjurkan untuk *ngangsa-angsa*, *ngaya-ngaya*, *golek benere dhewe* (mencari benarnya sendiri).

Tujuan hidup bagi orang Jawa diupayakan dengan melakukan olah pikir dan asah budi. Kehidupan lahir diatur oleh tata krama atau etika Jawa, dan kehidupan batin diraih dengan *ngelmu kasampurnan*, yaitu *manunggaling kawula lan gusti*. Dengan demikian tujuan hidup yang bersifat batiniyah dicapai melalui pengendalian sifat angkara, egoisme dan pengendalian hawa nafsu, sehingga dapat seimbang antara lahir dan batin dan dapat *mamayu hayuning saliro*, *mamayu hayuning bangsa* dan *mamayu hayuning bawana*.

Sedemikian kuatnya *rasa* dalam konteks kepribadian Jawa yang sehat, karena rasa merupakan keadaan manusia seutuhnya. Rasa akan mendorong kehidupan terus bergerak, dan gerak ini dimaksudkan untuk keberlangsungan hidup. Manusia mempunyai kemampuan untuk mengerti tujuan hidup dan kebutuhan hidup dengan pikirannya, dan tindakan yang dilakukan untuk mencukupi kebutuhan dan mencapai tujuan didasarkan *ngelmu* dan ilmu.

*Ngelmu* dan ilmu yang oleh orang Jawa menurut subjek dijadikan alat untuk mencapai kepribadian sehat. Dengan demikian kepribadian sehat adalah pribadi yang memahami *sasmitasasmita* kehidupan dan mampu menjaga nama baik dan kewibawaan secara utuh yang dikategorisasikan dengan *sepuh*, *wutuh* dan tangguh. Pribadi *sepuh* adalah pribadi yang senantiasa mengoptimalkan fungsinya sebagai makhluk ciptaan Tuhan. Pribadi *wutuh* adalah pribadi yang utuh tanpa cacat, meskipun melakukan kesalahan akan mengikutinya dengan berbuat kebaikan untuk menutup kesalahan yang telah diperbuat. Pribadi tangguh adalah pribadi yang mampu melaksanakan kehidupan dengan rasa suka cita sekalipun berada ditengah-tengah ujian, duka dan nestapa.

Terdapat juga beberapa individu yang tidak menyebutkan kategorisasi kepribadian sehat, namun dalam penjabarannya mengarah kepada kategorisasi *sepuh*, *wutuh* dan tangguh. Kepribadian sehat dideskripsikan mengarah kepada pribadi *wutuh*. Kepribadian sehat adalah pribadi yang tidak *neka-neka* dan berusaha meninggalkan *clathu* dan perilaku yang tidak bermanfaat. Orang yang mempunyai kepribadian sehat adalah mereka yang mampu berlaku adil terhadap diri sendiri, terhadap orang lain dan terhadap yang ghaib. Bentuk perilaku nyata dalam kehidupan misalnya dengan menata perilaku kepada sesama, yaitu *sumarah*, *sumareh* dan *sumanak*. *Sumarah* berarti *prasaja* perlakunya, *sumareh* adalah *legawa* dan tidak menang sendiri, dan *semanak*

adalah *rasa pangrasa* kepada sesama. Simbolisasinya melalui panca indera yang dimiliki oleh setiap manusia yaitu hidung dan mulut menandakan angka enam yang berarti seharusnya dapat menjaga pembicaraan yang tidak bermanfaat.

Hal yang berbeda tetapi masih dalam kategori sepuh menyatakan bahwa kepribadian sehat adalah kemampuan dalam mengolah rasa dan orang yang *bisa rumangsa* bukan *rumangsa bisa*. Orang yang mempunyai kepribadian sehat dalam perilakunya selalu dihiasi dengan *rasa*, yang berarti mampu mematuhi aturan masyarakat dan hidupnya selalu menselaraskan dengan keadaan lingkungan sekitar.

Pemahaman lain juga muncul, misalnya bahwa pembahasan soal kepribadian sehat seharusnya diawali dengan penelurusan tertentu yang berkaitan dengan makna sehat dan sakit yang sangat beragam. Sakit dalam konteks budaya Jawa banyak istilah misalnya *lara ati* (sakit hati), *kesel* (cape), *mumet*, *mriang*, semuanya berkonotasi pada pemaknaan sakit dan sehat bermakna sebaliknya. Oleh karena itu pengertian kepribadian sehat adalah pribadi yang sehat secara fisik dan psikhis atau sehat lahir dan batin. Penjabaran ini mengarah kepada penjelasan tentang pribadi *sepuh*.

Pengertian kepribadian sehat sering kali dianggap mengarah kepada kategori kepribadian *wutuh* dan tangguh. Penjelasan tentang pribadi *wutuh* adalah pribadi yang berusaha hidup serasi dengan kemampuan yang dimiliki dengan prinsip *rila* dan *narima ing pandum*. Hal yang lain mengungkapkan bahwa pribadi yang sehat adalah pribadi yang mengupayakan untuk selalu sehat lahir dan batin, berpikir positif dalam menghadapi semua hal, optimis bahwa dibalik kesusahan menyimpan kemudahan sehingga tidak ada kata untuk berputus asa, dan kesusahan pasti akan berakhir. Hidup dijalankan dengan penuh kesabaran dan *tatag* dalam menghadapi godaan. Hidup dihadapi dengan suka cita dan dalam hati ditanamkan “saya pasti bisa”.

Kepribadian sehat dalam kategori pribadi *sepuh* adalah pribadi yang menebarkan keharuman, mampu mawas diri, memanfaatkan rasa, cipta dan karya. *Wutuh* adalah pribadi yang menjaga keselarasan, seimbang dengan lingkungan, tidak *aneh-aneh* atau *neka-neka*, mempertimbangkan kondisi sekitar, bertingkah laku sesuai norma, berperilaku tidak menyimpang hukum kemasyarakatan dan pribadi tangguh dijabarkan dengan terhindar dari gangguan fisik dan psikhis dari diri dan lingkungan, tidak mudah terpengaruh dari luar dirinya, berpikir positif, tidak mengalami gangguan atau hambatan, dan stabil emosinya.

## 2. Ciri-ciri Kepribadian Sehat

Kepribadian sehat seseorang pada umumnya ditentukan atas ciri-ciri khas tertentu. Ciri-ciri kepribadian sehat tersebut melekat dengan pemahaman yang beraneka ragam. Tak ada ciri-ciri yang baku untuk menyatakan apakah seseorang termasuk ke dalam kategori “sehat” atau “sakit”. Meski begitu, berbagai upaya telah dilakukan untuk mempermudah proses memahami ciri-ciri kepribadian sehat. Dalam relasi sosial yang kompleks, ciri-ciri kepribadian sehat seringkali menentukan jenis perlakuan yang dinyatakan atau yang diperoleh oleh setiap orang.

Kepribadian sehat adalah pribadi yang berbobot; yang dinyatakan melalui kemampuan menjaga keselarasan antara diri-pribadi, alam, dan Tuhan; mampu berkomunikasi dengan Tuhan; bersih lahir dan batin, sumarah lahir dan batin; *giri lusi jalma tan kena kinira*, yaitu tidak memandang rendah dan menganggap remeh orang lain tetapi merangkul semuanya tanpa memilih-milih strata sosial.

Beberapa individu menyatakan secara langsung bahwa kepribadian sehat adalah pribadi *sepuh*, *wutuh* dan *tangguh*. Sedangkan bagi beberapa individu lain, mengemukakan hal yang berbeda, tak langsung menuju konsep *sepuh*, *wutuh*, dan

*tangguh*, meskipun pada akhirnya mengerucut kepada tiga konsep tersebut. Pribadi yang *sepuh*, yaitu sosok pribadi yang selalu menebar keharuman (*nebar gondo arum*), mawas diri, olah rasa, dan berkemampuan dalam rasa, karsa dan cipta. Selain itu kepribadian sehat adalah pribadi yang mampu memahami luasnya dunia, kemuliaan yang didasarkan pada *jiwo-jawi*, sikap arif dan bijaksana, mampu memahami diri sendiri, dan berlaku adil yaitu adil terhadap diri sendiri, orang lain dan alam. Hal-hal ini yang mencirikan sebuah karakteristik kepribadian sehat berkategorikan kesalehan spiritual, kasucian dan pandangan diri yang dikelompokkan dalam dimensi pribadi *sepuh*.

Ciri kepribadian sehat dalam indikasi *sepuh* adalah pribadi yang memiliki sifat positif, menjaga bicara yang tidak baik, orang yang *bisa rumangsa*, selalu menutup kejelekan dengan kebaikan, mampu menjaga nama dan kewibawaan secara utuh, tidak membicarakan kejelekan orang lain, berhati-hati dalam berbicara, menjaga keselarasan dengan lingkungan keluarga dan masyarakat. Menjaga keselarasan ditandai dengan makan serasi dengan gizi, pandai bergaul dengan lingkungan, tidak iri hati, mau meninggalkan *clatu* (pertengkar), berbicara tidak menyinggung orang lain, berteman dengan orang yang baik dan hidup serasi dengan apa yang dimilikinya.

Bagi orang Jawa, perjalanan kehidupan harus dilalui dengan tidak dengki, berinteraksi dengan orang lain, *lurus laras* dan *leres*, taat kepada aturan agama dan masyarakat, berperilaku tidak menyimpang terhadap hukum kemasyarakatan, berperilaku sesuai norma, dan melaksanakan ajaran Jawa. Kepribadian sehat adalah pribadi yang memiliki sikap *andap ashor*, *traping susilo dadi sanguning pasrawungan*, *aja dumeh*, tidak *neka-neka*, tidak senang mendengar *clatu* (pertengkar), dan kehidupan yang selaras, seimbang dengan lingkungan, *sumarah* (*prasaja* perbuatannya), *sumareh* (legawa/tidak menang sendiri) dan *semanak*

(mempunyai rasa kepada sesama). Hal-hal ini yang mencirikan sebuah karakteristik kepribadian sehat berkategorikan keselarasan sosial, harga diri, komunikasi, kesehatan fisik, makna hidup dan kepuahan yang dikelompokkan dalam dimensi pribadi *wutuh*.

Kepribadian sehat adalah pribadi yang menjalankan kehidupan dengan suka cita, kehidupan di *ronce* menjadi *kanugrah-an*, mandiri (tidak bergantung kepada orang lain), tidak mudah mengeluh, *rila, narima ing pandum*, dan tidak memaksakan diri, sabar, kuat dalam menghadapi cobaan, *takat* dalam keadaan apapun, kondisi diri yang stabil, tidak mudah terpengaruh dari luar. Dengan demikian, bagi orang Jawa, pekerjaan harus dilaksanakan dengan sebaik-baiknya, sehingga harus menghindari gangguan yang bersifat fisik dan psikhis baik dari diri dan lingkungan. Dapat dikatakan bahwa orang Jawa sangat menjaga untuk tidak sakit fisik, mental, dan psikologisnya. Hal-hal ini yang mencirikan sebuah karakteristik kepribadian sehat berkategorikan ketangguhan, kemandirian, kerelaan, ketabahan, bekerja, sehat fisik, dan sehat psikhis yang dikelompokkan dalam dimensi pribadi *tangguh*. Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik kepribadian sehat Jawa meliputi pribadi *sepuh, wutuh* dan *tangguh*.

Orang Jawa yang telah meraih kepribadian sehat dapat merasakan hati yang *adem, ayem*, tidak ada kekhawatiran, rasa *enak kepenak*, tenang, nyaman, siap mental, tentram lahir dan batin, tidak mudah bingung, sehat lahir dan batin, bebas dari penyakit, serta tidak ada gangguan fisik dan psikhis. Hal inilah menunjukkan kategori ketentraman, kesejahteraan psikologis, dan kesehatan fisik.

Individu yang berkepribadian sehat juga diukur dari perilaku riil, yaitu sikap rendah hati, tidak suka marah, penyabar, tidak sombong, tidak pelit, tidak mengganggu orang lain, mudah bergaul dalam masyarakat, menghargai orang lain, tidak

minder, dermawan, suka menolong orang lain, menghormati sesama, menciptakan kerukunan dalam masyarakat, mampu menempatkan diri ketika bertemu dengan orang lain, berbicara dengan baik mengetahui unggah-ungguh dan pandai bergaul. Ukuran *rasa* kepribadian tersebut dapat dikategorikan ke dalam psikologis dan keselarasan sosial. Kepribadian yang sakit bagi orang Jawa ada beberapa macam, yaitu sakit fisik, sakit hati, dan sakit pikiran. Orang Jawa beranggapan bahwa orang yang berkepribadian sakit adalah mereka yang kondisinya tidak baik, tidak berguna secara semestinya, merasakan gangguan kesehatan, sakit nalar karena kebodohan atau beban pekerjaan dan sakit hati karena dilecehkan. Namun demikian, sakit yang sungguh-sungguh bermakna sakit adalah ketika sudah tidak dapat bangun dari tempat tidur. Hal ini menunjukkan bahwa kepribadian yang sakit dapat dikategorikan ke dalam sakit fisik, sakit psikhis, dan sakit sosial.

Orang Jawa menganggap bahwa orang yang berkepribadian sakit disebabkan oleh diri yang tidak dapat menempatkan dirinya, tidak menjaga unggah-ungguh, tidak andap ashor, tidak menghargai orang lain, tidak mau *srawung* dengan orang lain, serta merana dan merasa sedih. Penyebab kepribadian sakit pada orang Jawa dapat dikategorikan ke dalam sebab sakit pribadi dari diri yang bersifat psikologis dan sebab sakit sosial.

### **3. Upaya Meraih Kepribadian Sehat**

Ada banyak cara meraih kepribadian sehat. Bagi orang Jawa, perihatin adalah salah-satu cara meraih kepribadian sehat. *Perihatin* bagi orang Jawa merupakan *laku-laku* yang tujuan utamanya untuk memancing *ajon-ajon* (melakukan keutamaan) atau *ngeksi ganda*. Orang Jawa biasanya melakukan perihatin melalui *menek rasa*, yakni dengan *laku* semedi di tengah malam yang bertujuan untuk menenangkan pikiran, memohon ampunan

atas segala kesalahan dan memohon keselamatan untuk keluarga serta berharap mendapatkan *kanugrahan*. Langkah selanjutnya adalah dengan berperilaku sabar dan *tirakat* (membiasakan untuk berpuasa) yang oleh satu subjek diterjemahkan dengan puasa Senin dan Kamis. Bagi orang Jawa, yang harus diupayakan dalam kepribadian adalah kepribadian yang sehat lahir dan batinnya dan berbobot kaweruhnya yang diekspresikan dengan *tyas manis kang mantesi runging wicara* (sudah tidak ada kecurigaan, yang dituju hanyalah kebaikan), menjaga fisik dengan olah raga, istirahat yang cukup dan makan makanan yang menunjang kesehatan. Indikasi yang dipaparkan tersebut dapat dikategorisasikan ke dalam keperihatinan, *semedi*, *tirakat*, puasa, pengetahuan, istirahat, olah raga dan makanan.

Di sisi lain, upaya yang dilakukan untuk meraih kepribadian sehat adalah melalui *tataran* yaitu *rila*, *narima*, *sabar*, *teteg* dan *budi luhur* atau *tataran tata*, *narima*, *santasa*, *sabar*, *eling*, dan menata diri. Budaya Jawa mengenal pula budi pekerti sebagai upaya meraih kepribadian sehat, yaitu *njunjung drajate titah* (mengangkat derajat sebagai manusia), *tumetese kacuan dadia rumencenge kanugrahan*, *mangasah mingising budi*, *banyu biru kang menese nganti kalintang dan mangan ora mangan anggere kumpul*.

Kepribadian sehat diupayakan melalui perilaku *alon-alon waton klakon* (berjalan pelan-pelan asal tercapai) serta memikirkan jalan pemecahannya dengan sebuah *petung* (perhitungan Jawa). Dalam konteks sosial juga sangat kuat implikasi upaya meraih kepribadian sehat, yaitu menjaga *busana/tata busana*, *tata wicara* dengan *krama inggil*, *madya* dan *basa ngoko*, serta *tata laku* (mampu menjaga perilaku dalam bergaul). Dengan demikian orang Jawa memegang prinsip *eling lan waspada*, terbuka kepada siapa saja, silaturahmi kepada alam, berusaha bertindak *lempeng*, kehidupan yang bermartabat, menghilangkan keangkaramurkaan, tidak merugikan orang lain, tidak berpikir negatif, menjaga

sikap dalam kehidupan, semangat, disiplin, sabar, ulet, dan tidak cepat putus asa, tidak memperdebatkan hal-hal yang remeh dan menjaga silaturahmi dengan sesama.

## **Pembuktian Konsistensi Konsep Kepribadian Sehat**

Konsistensi konsep kepribadian sehat pada dasarnya direkonstruksi dari makna yang diutarakan dan dikerjakan oleh berbagai individu yang menjadi sumber informasi. Secara singkat pada bagian ini penulis akan memberikan semacam *blueprint* yang berkenaan dengan konsep kepribadian sehat dalam tabel berikut.

**Tabel**

**Blueprint Pembuktian Konsistensi Konsep Kepribadian sehat**

| No. | INDIKATOR                      | KISI-KISI  |
|-----|--------------------------------|--|
| 1.  | Definisi kepribadian sehat     | Makna atau arti kepribadian sehat dalam bentuk lugas atau simbol yang didefinisikan oleh responden, berdasar pada aspek pribadi <i>sepuh, wutuh</i> dan tangguh. |
| 2.  | Ciri-ciri kepribadian sehat    | Hal-hal yang mengindikasikan bahwa orang Jawa mempunyai kepribadian sehat dengan aspek pribadi <i>sepuh, wutuh</i> dan tangguh.                                  |
| 3.  | Upaya meraih kepribadian sehat | Metode, strategi dalam upaya meraih kepribadian sehat meliputi laku-laku Jawa yang dilakukan dengan perihatin.   |

Konsep-konsep yang diperoleh melalui proses diskusi dengan berbagai macam individu di atas tidak secara keseluruhan mencerminkan konsep budaya Jawa dalam konteks kekinian. Hal ini ditunjukkan dengan cukup memudarnya pemahaman konsep yang selama ini mungkin dijadikan sebagai argumen atau bahkan justifikasi kepada perilaku orang-orang Jawa. Untuk lebih jelasnya dalam konteks buku ini, dideskripsikan pemaparan informasi dan pembahasan hasil pembuktian konsistensi konsep kepribadian

sehat berdasarkan identitas ke-Jawaan, jenis kelamin, usia, pendidikan, pekerjaan dan agama pada sejumlah 214 individu.

## **Hasil Pembuktian Konsistensi Konsep Kepribadian Sehat**

Kepribadian sehat sebagai sebuah konsep yang khas, melekat dengan empat hal dalam identitas kejawaan. Pertama, merupakan keturunan Jawa asli. Kedua, mengalami proses sosialisasi budaya Jawa. Ketiga, mempertahankan tradisi budaya Jawa seperti *slametan*, *kenduren* dan *neton*. Keempat, pengikut salah satu aliran kejawen. Pencarian konsep kepribadian sehat ala Jawa pada akhirnya akan sangat bergantung dari empat hal identitas kejawaan yang bersifat biologis, sosiologis, dan kultural. Keturunan Jawa asli memberi dampak tertentu bagi perlakuan - perlakuan kultural pra-kelahiran hingga pasca-kelahiran. Seseorang yang hidup langsung dari orangtua dengan latar Jawa, dipengaruhi nyaris sejak dalam kandungan.

Proses mengenali, memahami, dan memaknai kehidupan Jawa melalui pergulatan subjektif memberi andil yang besar. Proses ini pada akhirnya juga dapat dilihat dari penghayatan-penghayatan batiniah seseorang secara relasional dengan lingkungan. Penghayatan tersebut dialami secara bertahap sejak masa pasca-kelahiran hingga kondisi aktual, yang bersamaan dengan peningkatan kemampuan kognitif. Proses sosialisasi ini menguat tidak hanya karena dipengaruhi oleh pengetahuan keseharian, melainkan juga penghayatan yang begitu kuat. Orang Jawa akan mempertahankan tradisi-tradisinya bukan karena mereka tak mampu secara kreatif mengolah budaya baru, melainkan pada kesadaran bahwa budaya merupakan bagian dari kehidupan yang dihayati. Konsekuensi-konsekuensi dari kehidupan modern bagi identitas kejawaan pada akhirnya dipertahankan melalui proses menuntut ilmu dan makna hidup dari komunitas kejawen.

Empat hal yang mempengaruhi identitas kejawaan menjadi kunci dalam memahami kepribadian sehat menurut orang Jawa. Termasuk, menentukan pada siapa, pertanyaan soal kepribadian sehat ala orang Jawa mampu diperoleh secara baik. Empat hal inilah yang akan digunakan untuk menelaah sumber-sumber informasi mengenai definisi kepribadian sehat, ciri-ciri kepribadian sehat, serta bagaimana upaya orang Jawa meraih kepribadian sehat.

## **1. Definisi kepribadian sehat**

Kepribadian sehat sebagaimana yang dipahami oleh orang Jawa, pada dasarnya berkaitan dengan kompetensi pribadi. Kepribadian sehat dalam hal ini, sekalipun tak tampak dibentuk atas relasi sosial, tetapi memberi dampak pada simbol sosial. Kepribadian sehat sebagai kompetensi pribadi tersusun atas sejumlah “kemampuan” atau “keutamaan” (*arete*) yang secara ideal harus dicapai manusia. Seseorang dianggap tak sempurna atau “sehat” jika tak sanggup mencapai ranah ideal tersebut. Kepribadian sehat dalam hal ini sangat berhubungan dengan sejauhmana setiap orang mengabdikan diri pada keutamaan ideal. Seorang manusia yang mampu mengendalikan diri sebenarnya tidak serta merta karena dirinya dituntut oleh norma sosial, melainkan bahwa perbuatan mengendalikan diri merupakan sesuatu yang pantas dilakukan (*appropriate*). Sebagaimana yang telah dicatat pada tabel di bawah ini, kepribadian sehat menurut orang Jawa terhubung dengan empat jenis kompetensi.

**Tabel**  
**Pembuktian Konsistensi Konsep Kepribadian Sehat**

| NO.                                    | PERNYATAAN   | Identitas Ke-Jawa-an |    |    |    |
|--|--|----------------------|----|----|----|
|  |  | S                    | %  | TS | %  |
| <b>A. Definisi kepribadian sehat :</b> |  |                      |    |    |    |
| 1.                                     | Kepribadian sehat adalah pribadi yang mampu memahami dirinya sendiri dan mengetahui <i>sasmita-sasmita kehidupan</i> . | 207                  | 97 | 7  | 3  |
| 2.                                     | Kepribadian yang sehat adalah pribadi yang mampu menjaga keseimbangan antara dimensi lahir dan dimensi batin.          | 210                  | 98 | 4  | 2  |
| 3.                                     | Kepribadian sehat adalah pribadi yang telah mencapai pribadi <i>sepuh, wutuh</i> dan <i>tangguh</i> .                  | 186                  | 86 | 28 | 14 |
| 4.                                     | Kepribadian sehat adalah pribadi yang memiliki kemampuan dalam mense-laraskan antara "Allah, aku dan alam".            | 196                  | 92 | 18 | 8  |

Kepribadian sehat memiliki makna "kemampuan" ideal. Kepribadian sehat orang Jawa dalam hal ini ditentukan oleh seperangkat kemampuan ideal. Pertama, adalah "kemampuan memahami diri sendiri". Pemahaman terhadap aspek aksiologis dari kehidupan merupakan pemahaman diri yang penting seperti tujuan hidup, nilai-nilai kehidupan yang hendak diadakan, takdir ilahiah, dan segala sesuatu yang berkaitan dengan diri personal. Orang Jawa diharuskan untuk memahami dirinya sendiri dalam rangka memperkuat eksistensi dirinya dari dalam sehingga tidak mudah digangu secara eksternal. Seseorang yang memahami dirinya dengan baik memiliki kemampuan untuk mengatasi perihal yang menggelisahkan. Apa yang dimilikinya menjadi kekuatan dalam membangun kehidupan. Orang Jawa yang memahami dirinya secara utuh membentuk kepribadian yang matang.

Kedua, "kemampuan menjaga keseimbangan lahir dan batin." Orang Jawa yang mampu memahami dirinya, pada akhirnya

akan diuji sejauhmana pemahaman atas diri itu memberinya kemampuan lain, yakni menjaga keseimbangan lahir dan batin. Seseorang yang memahami betul dirinya tidak serta mampu membentuk keseimbangan lahir dan batin. Jenis kemampuan ini dilatih dari praktik sehari-hari. Orang Jawa dilatih untuk mahir memahami dimensi lahir dan batin dari dirinya juga semesta. Dalam hal ini, keseimbangan diciptakan dari pemahaman yang mendalam atas entitas yang selalu tampak tak menyakinkan dari pembedaan lahir dan batin.

Seseorang mungkin tampak mampu mengendalikan diri secara fisik, tetapi secara psikhis memendam hasrat yang berbeda. Keseimbangan lahir dan batin pada akhirnya membantu mengatasi kontradiksi internal tersebut. Pada saat yang bersamaan pertengangan antara *id*, *ego*, dan *superego* dipecahkan melalui kemampuan menyebangkan lahir dan batin. Ketiga, kepribadian sehat menyangkut dengan kemampuan mencapai *sepuh* (unggul), *wutuh* (integritas), dan *tangguh* (sukacita) sebagai wujud dari harmonisasi pribadi. *Sepuh*, *wutuh*, dan *tangguh* adalah perpaduan dari berbagai jenis pencapaian yang pada beberapa sisi merupakan konsekuensi logis dari kehadiran kemampuan pemahaman diri dan kemampuan menjaga keseimbangan. Keempat, adalah kemampuan menselaraskan antara Tuhan, diri pribadi, dan alam. Orang Jawa tak pernah memandang dirinya sebagai entitas yang lepas dari perihal eksternal. Pada satu sisi, orang Jawa mengakui keberadaan dirinya merupakan bagian dari relasi yang telah ada sejak lama antara sang Pencipta (Khaliq) dan ciptaan (makhluq). Maka, menselaraskan diri juga berarti memahami diri sebagai mahluk kodrati (*human being*). Pemetaan di bawah ini akan membantu pemahaman yang lebih baik terhadap kepribadian sehat.

**Tabel**  
**Definisi Kepribadian Sehat berdasarkan Kategorisasi Data**

| Kategori                    | Definisi Kepribadian Sehat   |
|-----------------------------|--|
| Keselarasan lahir dan batin | Kepribadian sehat adalah pribadi yang mampu menselaraskan antara akal, perasaan, pikiran dan perbuatan, antara akal, nalar dan badan, antara cipta, rasa dan karsa, antara jasmani, rohani dan sosial, antara kehidupan dunia dan kehidupan akhirat, antara kehidupan lahir dan batin sehingga dapat menjadi <i>priyayi kang agung (dadi titah sak wantah)</i> .   |
| Kesadaran diri              | Kepribadian sehat adalah pribadi yang mampu memahami dirinya dan orang lain baik kelebihan dan kekurangan serta dapat menselaraskan antara aku, Allah dan alam.  |
| Teguh                       | Kepribadian sehat adalah pribadi yang <i>takat</i> dan <i>tatag</i> serta mempunyai keteguhan diri.  |
| Menyenangkan                | Kepribadian sehat adalah pribadi yang berpenampilan semangat, tegas, gembira, riang, santai, tenang dan pasti, menyenangkan banyak orang dan tekun, tentram dalam kehidupan dan tingkah laku.  |
| Memahami baik dan buruk     | Kepribadian sehat adalah pribadi yang mampu membedakan antara baik dan buruk dan tanggap terhadap keadaan ( <i>jalma lipat seprapat tamat</i> ).   |
| Keselarasan sosial          | Kepribadian sehat adalah pribadi yang menjalankan <i>unggah-ungguh</i> atau <i>tata krama</i> dan menjaga keselarasan dengan orang lain.<br>Kepribadian sehat adalah pribadi yang dapat menempatkan diri ( <i>bisa nglungguhke</i> ), menghargai orang lain ( <i>ngajeni liyan</i> ), <i>ajining diri gumantung ana ing lati</i> dan <i>tansah eling lan waspada lan bisa ngregani marang liyan kanthi adhedasar tepa selira</i> . |

Kepribadian sehat sebagaimana telah dipetakan di atas, didominasi oleh kemampuan mengolah dan mendialektikkan berbagai entitas yang tampak dikotomis. Hasil dari akhir semua

kemampuan-kemampuan tersebut adalah harmonisasi. Maka, kepribadian sehat adalah pribadi yang harmoni, yaitu pribadi yang mampu melakukan penyesuaian terhadap dirinya atau keselarasan personal (*sepuh, wutuh*, dan *tangguh*), terhadap lingkungan sosial (keselarasan sosial), dan terhadap Tuhan (keselarasan vertikal).

## 1. Ciri-ciri Kepribadian Sehat

Kepribadian sehat sebagaimana telah dibahas sebelumnya, melibatkan kemampuan menselaraskan diri atau harmonisasi kehidupan yang ditandai dengan pencapaian terhadap *sepuh*, *wutuh*, dan *tangguh*. Dengan demikian, ciri-ciri kepribadian sehat akan ditentukan oleh faktor semacam *sepuh*, *wutuh*, dan *tangguh*. Di bawah ini tabel mengenai ciri-ciri kepribadian sehat berdasarkan pada tiga faktor kepribadian sehat tersebut.

**Tabel Konsep Ciri-ciri Kepribadian sehat Faktor Kasepuhan**

| NO | PERNYATAAN  | Identitas Ke-Jawa-an |    |    |    |
|----|---|----------------------|----|----|----|
|    |   | S                    | %  | TS | %  |
| B. | <b>Ciri-ciri kepribadian sehat :</b>  |                      |    |    |    |
|    | <b>Faktor Kasepuhan</b>   |                      |    |    |    |
| 1. | Mampu memegang teguh keutamaan.   | 210                  | 98 | 4  | 2  |
| 2. | Memiliki kemampuan berkomunikasi dengan Tuhan.                                    | 186                  | 87 | 28 | 13 |
| 3. | Bersih lahir dan batin.   | 207                  | 97 | 7  | 3  |
| 4. | Sumarah lahir dan batin   | 207                  | 97 | 7  | 3  |
| 5. | Tidak memandang rendah orang lain.  | 210                  | 98 | 4  | 2  |
| 6. | Tidak menganggap remeh orang lain.  | 210                  | 98 | 4  | 2  |
| 7. | Dapat merangkul semua tanpa pilih kasih.  | 206                  | 96 | 8  | 4  |
| 8. | Pribadi sepuh, yaitu dapat menebarkan aroma kebaikan ( <i>nebar ganda arum</i> ). | 196                  | 92 | 18 | 8  |
| 9. | Memiliki kemampuan mawas diri   | 210                  | 98 | 4  | 2  |

| NO  | PERNYATAAN  | Identitas Ke-Jawa-an |    |    |    |
|-----|---|----------------------|----|----|----|
|     |   | S                    | %  | TS | %  |
| 10. | Dapat melakukan <i>olah rasa</i> .  | 207                  | 97 | 7  | 3  |
| 11. | Mampu rasa, karsa dan cipta.  | 196                  | 92 | 18 | 8  |
| 12. | Mampu berpikir secara luas.   | 179                  | 84 | 35 | 16 |
| 13. | Memegang teguh prinsip kemulyaan yang didasarkan pada kedewasaan jiwa-jawi. | 178                  | 83 | 36 | 17 |
| 14. | Bersikap arif dan bijaksana.  | 210                  | 98 | 4  | 2  |
| 15. | Mampu memahami diri.  | 200                  | 93 | 14 | 7  |
| 16. | Berlaku adil (adil terhadap diri sendiri, orang lain, alam dan Tuhan)       | 207                  | 97 | 7  | 3  |
| 17. | Menghindari pembicaraan yang tidak baik.                                    | 209                  | 98 | 7  | 2  |
| 18. | Bisa rumangsa.  | 203                  | 95 | 11 | 5  |

Faktor-faktorkesepuhan dalam konsep ciri-ciri kepribadian sehat dari 18 pernyataan berada pada rentang skor 83 % – 98 %. Setiap bagian rinci dari faktor kesepuhan disetujui sebagai konsep dari ciri-ciri kepribadian sehat dalam aspek kasepuhan yang masih kuat diaplikasikan oleh masyarakat Jawa di Yogyakarta. Rentang skor yang tinggi tersebut merupakan pembuktian kuantitatif bagaimana secara konseptual 18 pernyataan mengenai faktor kesepuhan diterima. Salah-satu contoh dari 18 pernyataan faktor kesepuhan yang bernilai skor 98 adalah “memegang teguh keutamaan”. Sedangkan yang bernilai skor 83 adalah “memegang teguh prinsip *kemulyaan* yang didasarkan pada kedewasaan *jiwa-jawi*”.

Faktor kesepuhan yang diungkap melalui 18 pernyataan tersebut memberikan gambaran bagaimana kesepuhan dipahami oleh orang Jawa. Kesepuhan dalam hal ini berkaitan erat dengan keteguhan atas keutamaan. Seseorang disetujui sebagai *sepuh*, jika dirinya mampu “memengang teguh keutamaan” yang berarti menghindarkan diri dari kehinaan.

Faktor *kawutuhan* dinyatakan dalam 13 pernyataan yang bersinggungan dengan dimensi sosial. berbeda dari faktor kesepuhan yang berasal dari bobot internal, faktor *kawutuhan* banyak berkaitan dengan sikap temporal dan aktual orang Jawa. Meskipun secara ideal seharusnya *kawutuhan* adalah sesuatu yang selalu dikontekstualisasikan kembali sebagai sesuatu yang stabil. Artinya, orang Jawa dalam kondisi apapun, harus menjaga dirinya dari kecenderungan untuk meleburkan diri dalam tindakan-tindakan yang menciderai *kawutuhan*. Orang Jawa sekalipun dalam kondisi yang tak memungkinkan, dikawal oleh hasrat untuk tidak bertindak jelek kepada orang lain. Tigabelas pernyataan yang menggambarkan faktor *kawutuhan* di bawah ini adalah sebagai berikut.

**Tabel**  
**Konsep Ciri-ciri Kepribadian sehat Faktor Kawutuhan**

| NO. | PERNYATAAN   | Identitas Ke-Jawa-an |     |    |    |
|-----|--|----------------------|-----|----|----|
|     |  | S                    | %   | TS | %  |
| B.  | Ciri-ciri kepribadian sehat :                                  |                      |     |    |    |
|     | <b>Faktor Kawutuhan</b>  |                      |     |    |    |
| 1.  | Menutup kejelekan dengan kebaikan.                             | 193                  | 90  | 21 | 10 |
| 2.  | Mampu menjaga nama dan kewibawaan diri secara utuh.            | 202                  | 94  | 12 | 6  |
| 3.  | Tidak membicarakan kejelekan orang lain.                       | 210                  | 98  | 4  | 2  |
| 4.  | Berhati-hati dalam berbicara.                                  | 214                  | 100 | -  | -  |
| 5.  | Menjaga keselarasan antara lingkungan keluarga dan masyarakat. | 214                  | 100 | -  | -  |
| 6.  | Pandai bergaul dengan lingkungan.                              | 207                  | 97  | 7  | 3  |
| 7.  | Tidak iri hati dan dengki.                                     | 200                  | 93  | 14 | 7  |
| 8.  | Mau meninggalkan <i>clathu</i> /pertengkarahan.                | 207                  | 97  | 7  | 3  |
| 9.  | Berbicara tidak menyinggung orang lain.                        | 207                  | 97  | 7  | 3  |
| 10. | Berteman dengan orang yang baik.                               | 165                  | 77  | 49 | 23 |

| NO. | PERNYATAAN                                   | Identitas Ke-Jawa-an |     |    |    |
|-----|--|----------------------|-----|----|----|
|     |  | S                    | %   | TS | %  |
| 11. | Hidup serasi dengan kemampuan yang dimiliki. | 130                  | 61  | 84 | 39 |
| 12. | Berinteraksi dengan orang lain.              | 207                  | 97  | 7  | 3  |
| 13. | <i>Lurus, laras dan leres.</i>               | 214                  | 100 | -  | -  |

Faktor-faktor *kewutuhan* dalam konsep ciri-ciri kepribadian sehat dari 13 (tiga belas) pernyataan, terdapat dua pernyataan yang berada pada rentang skor di bawah 80 %, yaitu pernyataan “berteman dengan orang yang baik” 77 % “dan hidup serasi dengan kemampuan yang dimiliki” 61 %. Pernyataan konsep ciri-ciri kepribadian sehat yang disejutui sebagai konsep kasepuhan yang masih kuat diaplikasikan oleh masyarakat Jawa di Yogyakarta berada pada kisaran skor 93 % - 100 % dari selain dua pernyataan tersebut.

Berbeda dengan faktor-faktor *kewutuhan*, faktor-faktor dalam *ketangguhan* diungkap melalui 29 pernyataan. Faktor *ketangguhan* sebagaimana yang dapat diperhatikan pada tabel di bawah ini, memberikan pemahaman bahwa faktor-faktor *ketangguhan* berkaitan dengan sikap hidup yang selalu antusias, tidak mudah menyerah, dan sabar. Faktor *ketangguhan* dalam hal ini mendeskripsikan sikap hidup yang selalu kokoh berhadapan dengan berbagai kondisi aktual. *Ketangguhan* juga dapat berarti kemampuan menjaga keutamaan dari gangguan. Orang Jawa yang tangguh berarti memiliki *ketangguhan* untuk memahami keutamaan sebagai proses yang senantiasa diuji, maka harus mampu menuntaskannya.

**Tabel**  
**Konsep Ciri-ciri Kepribadian sehat Faktor Ketangguhan**

| NO.                       | PERNYATAAN  | Identitas Ke-Jawa-an |     |    |    |
|---------------------------|---|----------------------|-----|----|----|
|                           |   | S                    | %   | TS | %  |
| B.                        | Ciri-ciri kepribadian sehat :   |                      |     |    |    |
| <b>Faktor Ketangguhan</b> |   |                      |     |    |    |
| 1.                        | Taat kepada aturan agama dan masyarakat.  | 203                  | 95  | 11 | 5  |
| 2.                        | Berperilaku tidak menyimpang dari hukum kemasyarakatan  | 196                  | 92  | 18 | 8  |
| 3.                        | Berperilaku sesuai norma.   | 207                  | 97  | 7  | 3  |
| 4.                        | Melaksanakan ajaran Jawa.   | 154                  | 72  | 60 | 28 |
| 5.                        | Bersikap andhap ashor.  | 210                  | 98  | 4  | 2  |
| 6.                        | Menerapkan kesusilaan dalam pergaulan (Traping susilo dadi sanguning pasrawungan).                                | 210                  | 98  | 4  | 2  |
| 7.                        | Tidak berbuat neka-neka (macam-macam).  | 196                  | 92  | 18 | 8  |
| 8.                        | Tidak senang mendengar clathu.  | 193                  | 90  | 21 | 10 |
| 9.                        | Hidup selaras antara kepentingan diri dan lingkungan.   | 203                  | 95  | 11 | 5  |
| 10.                       | Sumarah (prasaja perbuatannya), sumareh (legawa/tidak menang sendiri) dan semanak (mempunyai rasa kepada sesama). | 214                  | 100 | -  | -  |
| 11.                       | Mempertimbangkan kondisi sekitar.   | 197                  | 92  | 17 | 8  |
| 12.                       | Menjalankan kehidupan dengan suka cita  | 203                  | 95  | 11 | 5  |
| 13.                       | Dapat meronce kehidupan menjadi karnugrahan.  | 211                  | 99  | 3  | 1  |
| 14.                       | Mandiri/tidak menggantungkan orang tua dan orang lain.  | 207                  | 97  | 7  | 3  |
| 15.                       | Tidak mudah mengeluh  | 203                  | 95  | 11 | 5  |
| 16.                       | Rila  | 200                  | 93  | 14 | 7  |
| 17.                       | Tidak memaksakan diri.  | 189                  | 88  | 25 | 12 |

| NO. | PERNYATAAN                                 | Identitas Ke-Jawa-an |     |    |    |
|-----|--|----------------------|-----|----|----|
|     |  | S                    | %   | TS | %  |
| 18. | Narima ing pandum.                         | 193                  | 90  | 21 | 10 |
| 19. | Sabar.                                     | 207                  | 97  | 7  | 3  |
| 20. | Kuat godha (godaan).                       | 207                  | 97  | 7  | 3  |
| 21. | Tatag dan takat dalam keadaan apapun.      | 203                  | 95  | 11 | 5  |
| 22. | Mempunyai nafsu yang stabil.               | 196                  | 92  | 18 | 8  |
| 23. | Bekerja dengan sebaik-baiknya.             | 203                  | 95  | 11 | 5  |
| 24. | Berpendirian teguh dalam kebenaran.        | 196                  | 92  | 18 | 8  |
| 25. | Tidak sakit fisik, mental, dan psikologis. | 168                  | 79  | 46 | 21 |
| 26. | Terhindar dari gangguan fisik dan psikhis. | 179                  | 84  | 35 | 16 |
| 27. | Tidak mengalami gangguan dan hambatan.     | 172                  | 80  | 42 | 20 |
| 28. | Bersosial dengan keikhlasan.               | 214                  | 100 | -  | -  |
| 29. | Berpikir positif                           | 207                  | 97  | 7  | 3  |

Faktor-faktor *ketangguhan* dalam konsep ciri-ciri kepribadian sehat dari 29 pernyataan terdapat pernyataan yang berada pada rentang skor di bawah 80 %, yaitu melaksanakan ajaran Jawa (72 %), tidak sakit fisik, mental, dan psikologis (79 %), dan tidak mengalami gangguan dan hambatan (80 %). Pernyataan konsep ciri-ciri kepribadian sehat yang disejutui sebagai konsep yang masih kuat diaplikasikan oleh masyarakat Jawa di Yogyakarta berada pada kisaran skor ketangguhan 84 % – 100 % dari selain pernyataan tersebut.

Bagi orang Jawa, *ketangguhan* merupakan kemampuan mengolah diri pribadi yang selalu bersentuhan dengan perihal eksternal yang tak dapat dikontrol. Misalnya *ketangguhan* sebagai “bersosial dengan keikhlasan” atau “berpikir positif” hanya dapat dilakukan jika mampu menjaga diri dari gangguan-gangguan. Meski begitu, sebagaimana telah nampak dalam tabel di atas, *ketangguhan* tidak diniscayakan dari keadaan “terhindar dari

gangguan fisik dan psikhis” melainkan dari kekuatan menahan godaan. Jadi bukan terhindar, melainkan mampu menghadapi adalah bentuk *ketangguhan*.

Ciri-ciri kepribadian sehat sebagaimana yang telah dijelaskan di atas, dapat dilihat melalui tabel sebagai berikut.

**Tabel**  
**Kategorisasi Ciri-ciri Kepribadian Sehat Hasil Pernyataan Terbuka**

| Kategori           | Ciri-ciri Kepribadian Sehat   |
|--------------------|---|
| Keteguhan          | Tidak mudah kena pengaruh, berpendirian teguh, <i>setiti, ngati-ati lan waspada</i> , berani mengatakan benar bila benar dan sebaliknya, tidak mudah goyah, tegar dalam menghadapi cobaan, lapang dada dan sabar.   |
| Optimis            | Lancar dalam segala usaha, baik pekerjaan, keluarga dan masyarakat sosial.<br>Berpikir positif.<br>Mengutamakan hal-hal yang halal.<br>Bertanggungjawab dengan perbuatan yang telah dilakukan.<br>Selalu berperilaku sesuai dengan norma agama dan norma hukum.<br>Selalu optimis akan tetapi tetap percaya pada ketentuan Allah (takdir Allah).<br>Bersyukur dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.            |
| Keselarasan sosial | Bergotong-royong <i>saiyeg saekapraya</i> .<br>Mengembangkan diri demi sebuah tujuan mulia.<br>Mensyukuri apa yang dipunyai.<br>Selalu berusaha untuk menjadi lebih baik.<br>Tidak pernah membicarakan kejelekan orang lain.<br>Dapat menempatkan diri dalam masyarakat dan keluarga.<br>Bermusyawarah dalam mengambil keputusan.<br>Baik kepada semua orang, membuat senang orang lain dan menciptakan kedamaian |

| <b>Kategori</b>         | <b>Ciri-ciri Kepribadian Sehat</b>   |
|-------------------------|--|
| Religiusitas            | Selalu berusaha dan berdoa dalam menggapai sesuatu.<br>Taat menjalankan perintah Allah, menghindari larangan.<br>Takut kepada Allah.<br>Ketentraman dan kenyamanan dalam hidup.<br>Murah senyum. |
| Pengelolaan <i>rasa</i> | Mulat sarira hangrasa wani.<br>Mampu menahan nafsu syahwat.<br>Bisa rumangsa nanging ora rumangsa bisa.<br>Mempunyai hati yang bersih.<br>Berpikir jernih, tenang dalam menghadapi masalah.      |
| Mawas diri              | Menerima masukan/kritikan untuk evaluasi diri.<br>Memperbaiki kekurangan.  |
| Pola hidup sehat        | Menjaga pola hidup sehat   |

## 2. Upaya Meraih Kepribadian Sehat

Dalam upaya meraih kepribadian sehat, ada sejumlah syarat-syarat yang secara langsung atau tak langsung membentuk kepribadian sehat. Bagi orang Jawa, kepribadian sehat tidak muncul seketika. Dibutuhkan proses dan upaya reflektif yang membantunya mewujud. Kepribadian sehat dalam hal ini hanya bisa diraih jika seseorang ter berikan anugerah untuk memahami kehidupan ataupun juga melalui pengalaman yang senantiasa dipelajari makna-maknanya. Upaya meraih kepribadian sehat juga meniscayakan kesadaran untuk menjaga keutamaan. Orang Jawa memahami bahwa kepribadian sehat tidak diraih dari ruang kosong; dibutuhkan praktik-praktik dan pemikiran yang harmonis untuk mencapainya. Upaya meraih kepribadian sehat bagi orang Jawa ditampilkan melalui tabel sebagai berikut.

**Tabel**  
**Upaya Meraih Kepribadian Sehat Hasil Pernyataan Tertutup**

| NO. | PERNYATAAN  | Identitas Ke-Jawa-an |      |    |     |
|-----|---|----------------------|------|----|-----|
|     |   | S                    | %    | TS | %   |
| 1.  | Perihatin.  | 207                  | 97   | 7  | 3   |
| 2.  | Memancing <i>ajon-ajon</i> (melakukan keutamaan) / “ngeksi ganda”.  | 204                  | 95   | 10 | 5   |
| 3.  | <i>Menek rasa</i>   | 207                  | 97   | 7  | 3   |
| 4.  | <i>Semedi</i> untuk memperoleh terangnya pikiran dan berperilaku yang memuat <i>kanugrahan</i> . <i>Laku</i> pada tengah malam dengan | 187                  | 87   | 27 | 13  |
| 5.  | menenangkan pikiran, memohon ampun atas segala kesalahan dan memohon keselamatan untuk keluarga dan memperoleh kanugrahan.            | 197                  | 92   | 17 | 8   |
| 6   | Latihan sabar dan <i>tirakat</i>  | 205                  | 96   | 9  | 4   |
| 7.  | Membiasakan puasa ala Jawa dan puasa Senin dan Kamis.   | 189                  | 88   | 25 | 12  |
| 8.  | Menjaga fisik dengan olah raga, istirahat yang cukup, makan makanan yang menunjang kesehatan.   | 208                  | 97   | 6  | 3   |
| 9.  | Menjaga untuk sehat lahir dan batin.  | 213                  | 99,5 | 1  | 0,5 |
| 10. | Memperluas <i>kaweruh</i> (pengetahuan).  | 214                  | 100  | -  | -   |

Kunci orang Jawa meraih kehidupan sehat terletak pada penguasaan diri menyeluruh. Kepribadian sehat hanya dapat diraih ketika seseorang secara total memahami keselarasan-keselarasan yang harus dijaga di alam semesta. Seperti tampak pada tabel di atas, upaya meraih kepribadian sehat banyak berkaitan dengan penguasaan (“menjaga”) dan sejumlah laku yang mengasah keutamaan. Upaya meraih kepribadian sehat adalah dengan menjaga keseimbangan lahir dan batin, berpikir positif, prihatin, *manung galih kawula lan gusti*, bersyukur atas semua nikmat, bersemangat dalam menghadapi hidup, mengutamakan ke-

selarasan sosial, *narima ing pandum* (ikhlas), *kawruh Jawi* dari pengalaman diri, lingkungan dan alam.

## **Penyusunan Skala Kepribadian Sehat**

### **1. Definisi Operasional Variabel Kepribadian Sehat Berperspektif Budaya Jawa**

Kepribadian sehat adalah sejumlah dimensi yang memberikan gambaran tentang cara seseorang dalam mengolah berbagai keadaan yang harus dihadapi, melakukan penyesuaian terhadap tuntutan, baik yang berasal dari dirinya maupun dari luar dirinya dan berhasil mengadakan hubungan dengan lingkungannya. Variabel ini diungkap melalui skala kepribadian sehat berperspektif Jawa yang menyebutkan 3 indikator kepribadian sehat, yaitu pribadi sepuh, pribadi wutuh dan pribadi tangguh. Komponen pribadi sepuh meliputi kejujuran, disiplin, menanam kebaikan, adil, tanggung jawab dan rila. Komponen pribadi wutuh meliputi narima, keselarasan sosial, rukun, dan hormat. Sedangkan komponen pribadi tangguh meliputi ketabahan/kesabaran, kuat godho dan produktifitas.

Tingkat kepribadian sehat seseorang ditunjukkan oleh skor yang diperoleh melalui Skala Kepribadian Sehat yang terdiri dari tiga indikator kepribadian, yaitu sepuh, wutuh dan tangguh (lihat Skala Kepribadian Sehat pada lampiran). Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi tingkat kepribadian sehat yang termanifestasikan dalam kemampuan penyesuaian diri individu.

### **2. Penyusunan Blueprint Skala Kepribadian Sehat**

Kepribadian sehat dalam perspektif Jawa memiliki tiga indikator, yaitu pribadi *kasepuhan*, pribadi *kawutuhan* dan pribadi *ketangguhan*. Indikator ini mendasari disusunnya pernyataan dalam skala kepribadian sehat.

Skala Kepribadian sehat berbentuk pernyataan yang disertai dengan 5 pilihan jawaban, yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), KS (Kurang Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Skor bergerak dari 5, 4, 3, 2, dan 1 untuk pernyataan *favorable* dan sebaliknya 1, 2, 3, 4, dan 5 untuk *unfavorable*. Adapun kisi-kisi skala kepribadian sehat dipaparkan dalam tabel berikut.

**Tabel  
Kisi-kisi Skala Kepribadian Sehat Berperspektif Jawa**

| <b>Dimensi</b> | <b>Faktor</b>   | <b>Penjelasan</b>   |
|----------------|---|---|
| Kasepuhan      | Kejujuran<br>kedisiplinan<br>Menanam kebaikan<br>Adil<br>Tanggung jawab<br>Rila | Pribadi yang menebarkan aroma keharuman nama dan kebaikan, serta mampu menjaga fungsinya sebagai makhluk ciptaan Tuhan. |
| Kawutuhan      | Narima<br>Keselarasan sosial<br>Rukun<br>Hormat                                 | Pribadi yang senantiasa menutupi kejelekhan dengan kebaikan dan tetap terjaga keutuhan pribadinya.                      |
| Kateguhan      | Ketabahan/ kesabaran<br>Kuat godho<br>Produktifitas                             | Pribadi yang menjalankan kehidupan dengan suka cita di tengah-tengah ujian dan nestapa hidup yang dialami.              |

Kisi-kisi skala kepribadian sehat menuntun dalam pembuatan skala dan dapat dituangkan dalam *blueprint* susunan butir skala kepribadian sehat tabel sebagai berikut.

| <b>Dimensi</b> | <b>Faktor</b>    | <b>Nomor Favorable</b> | <b>Nomor Unfavorable</b> | <b>Jumlah</b> |
|----------------|------------------|------------------------|--------------------------|---------------|
| Kasepuhan      | Kejujuran        | 31                     |                          | 1             |
|                | Kedisiplinan     | 32                     |                          | 1             |
|                | Menanam kebaikan | 19                     |                          | 1             |
|                | Adil             | 23                     |                          | 1             |
|                | Tanggung jawab   | 24                     |                          | 1             |

| <b>Dimensi</b> | <b>Faktor</b>       | <b>Nomor Favorable</b> | <b>Nomor Unfavorable</b> | <b>Jumlah</b> |
|----------------|---------------------|------------------------|--------------------------|---------------|
|                | Rila                | 1, 9                   | 30                       | 3             |
| Kawutuhan      | Narima              | 6, 14, 29              |                          | 3             |
|                | Keselarasan sosial  | 2, 8, 13, 18, 28       |                          | 5             |
|                | Rukun               | 3, 17                  | 5                        | 1             |
|                | Hormat              |                        | 4, 20                    | 2             |
| Ketangguhan    | Ketabahan/kesabaran | 11, 12, 15, 25         | 21                       | 5             |
|                | Kuat godho          | 7, 16                  |                          | 2             |
|                | Produktifitas       | 10, 22, 27             | 26                       | 4             |
| <b>Jumlah</b>  |                     |                        |                          | <b>32</b>     |

Skala kepribadian sehat berbentuk pernyataan yang disertai dengan 5 pilihan jawaban, yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), KS (Kurang Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Skor bergerak dari 5, 4, 3, 2, dan 1 untuk pernyataan *favorable* dan sebaliknya 1, 2, 3, 4, dan 5 untuk *unfavorable*. Skala kepribadian sehat dari hasil penyusunan skala sebagai berikut;

| <b>No</b> | <b>Pernyataan</b>   | <b>Pilihan</b> |          |           |           |            |
|-----------|---|----------------|----------|-----------|-----------|------------|
|           |   | <b>SS</b>      | <b>S</b> | <b>AS</b> | <b>TS</b> | <b>STS</b> |
| 1         | Saya <i>rila</i> dan <i>narima ing pandum</i> terhadap musibah yang terjadi                         |                |          |           |           |            |
| 2         | <i>Niat ingsun nebar gondo arumsaya</i> terapkan pada kondisi apapun                                |                |          |           |           |            |
| 3         | Meski peristiwa itu menyakitkan hati, namun saya tidak akan memberi pelajaran kepada orang tersebut |                |          |           |           |            |
| 4         | Pada suatu saat perlu memandang rendah orang lain, agar bisa dihargai                               |                |          |           |           |            |
| 5         | Harapan dan rasa kasihan tidak selayaknya saya perlihatkan dimuka umum                              |                |          |           |           |            |

| No | Pernyataan   | Pilihan |   |    |    |     |
|----|--|---------|---|----|----|-----|
|    |  | SS      | S | AS | TS | STS |
| 6  | Saya berusaha memahami apa yang terjadi pada diriku, karena itu kehendak Sang Hyang Wenang                       |         |   |    |    |     |
| 7  | Saya berusaha untuk kuat terhadap godaan harta dan tahta, sehingga saya menerapkan prinsip hidup sak madya       |         |   |    |    |     |
| 8  | Bagi saya, menyampaikan sesuatu tidak perlu dengan basa basi   |         |   |    |    |     |
| 9  | Dibalik peristiwa yang terjadi pastilah ada hikmah yang dapat dipetik  |         |   |    |    |     |
| 10 | Saya memiliki keinginan yang kuat untuk berhasil dalam berbagai bidang kehidupan                                 |         |   |    |    |     |
| 11 | Meskipun menyedihkan, saya yakin segala sesuatu yang terjadi akan membawa manfaat bagi kehidupan saya kelak      |         |   |    |    |     |
| 12 | Saya berusaha menerima cobaan yang Allah berikan kepada saya   |         |   |    |    |     |
| 13 | Memanfaatkan potensi lingkungan untuk menjaga keselarasan sosial   |         |   |    |    |     |
| 14 | Kegagalan merupakan sesuatu yang tidak perlu saya sesali   |         |   |    |    |     |
| 15 | Prinsip alon-alon waton klakon saya terapkan, sehingga saya tidak bersikap grusa-grusu dalam mengambil keputusan |         |   |    |    |     |
| 16 | Harta yang saya miliki merupakan titipan Tuhan, sehingga saya gunakan untuk kebaikan                             |         |   |    |    |     |
| 17 | Pemufakatan diterapkan demi menjaga kedamaian dan ketenangan hidup di masyarakat                                 |         |   |    |    |     |

| No  | Pernyataan  | Pilihan |   |    |    |     |
|-----|---|---------|---|----|----|-----|
|     |   | SS      | S | AS | TS | STS |
| 18  | Saya bertanggung jawab terhadap perbuatan yang saya lakukan kepada orang lain                   |         |   |    |    |     |
| 19  | Traping susilo dadi angune pasrawungan layak diterapkan pada saat kapanpun                      |         |   |    |    |     |
| 20  | Dalam pergaulan, saya tidak perlu memegang prinsip laras, lurus dan leres                       |         |   |    |    |     |
| 21  | Bagi saya, cobaan merupakan sesuatu yang saya ratapi  |         |   |    |    |     |
| 22  | Ketika saya berbuat kesalahan dalam pekerjaan, maka berusaha untuk melakukan mawas diri         |         |   |    |    |     |
| 23. | Saya berhati-hati dalam menyelesaikan ketegangan, konflik dan konfrontasi di lingkungan sekitar |         |   |    |    |     |
| 24. | Saya memiliki keinginan yang kuat untuk selalu berupaya untuk kesuksesan prestasiku             |         |   |    |    |     |
| 25. | Kesulitan hidup membuat diriku tetap bersemangat  |         |   |    |    |     |
| 26. | Prestasi membuat hidup saya merasa terbebani dan khawatir                                       |         |   |    |    |     |
| 27. | Kualitas kerja urusan belakang, yang penting saya telah melakukannya dengan madhep manthep      |         |   |    |    |     |
| 28. | Mendengarkan keluhan orang lain, menjadikan saya ikut berempati dengan kondisinya               |         |   |    |    |     |
| 29  | Masalah yang saya hadapi saya pasrahkan kepada Tuhan  |         |   |    |    |     |
| 30  | Kuciwa segera kulupakan   |         |   |    |    |     |
| 31  | Saya berusaha jujur mengakui segala kesalahan yang pernah saya lakukan                          |         |   |    |    |     |

## **Validitas Internal Empiris Konsep Kepribadian Sehat Berperspektif Budaya Jawa**

### **1. Uji Validitas dan Reliabilitas Item Konsep Kepribadian Sehat Berperspektif Budaya Jawa**

Pengujian validitas internal empiris konsep kepribadian sehat didahului dengan melakukan uji validitas dan reliabilitas item skala kepribadian sehat. Pengujian validitas dan reliabilitas item dikenakan kepada subjek yang mengisi skala berjumlah 280 orang. Penentuan validitas ditentukan dengan menelaah aitem yaitu dengan skor korelasi minimal  $r \geq 0,3$  dan reliabilitas dengan  $r \geq 0,6$ . Perhitungan analisis validitas dilakukan dengan metode Korelasi Product Moment, sedangkan analisis reliabilitas dilakukan dengan metode Cronbach's Alpha dengan menggunakan bantuan paket program SPSS versi 15.00.

Hasil uji validitas terhadap 32 pernyataan dalam skala kepribadian sehat menunjukkan bahwa enam aitem diantaranya memiliki nilai korelasi di bawah 0,3 yaitu bergerak antara nilai 0,002 hingga 0,209. Keenam aitem tersebut selanjutnya digugurkan dari skala kepribadian sehat karena nilai korelasi dibawah 0,3, sehingga selanjutnya skala kepribadian sehat terdiri atas 26 pernyataan. Daftar sahih dan gugur aitem variabel kepribadian sehat dijelaskan dalam tabel di bawah.

**Tabel**  
**Hasil Uji Validitas Butir Skala Kepribadian Sehat**

| Dimensi       | Favorable                         |               | Unfavorable |       |
|---------------|-----------------------------------|---------------|-------------|-------|
|               | Sahih                             | Gugur         | Sahih       | Gugur |
| Pribadi Sepuh | 1, 9, 31, 32                      | 19, 23,<br>24 | 30          | -     |
| Pribadi Wutuh | 2, 3, 6, 8, 13, 17, 18, 28,<br>29 | 14            | 4, 5, 20    | -     |

| <b>Dimensi</b>  | <b>Favorable</b>          |       | <b>Unfavorable</b> |       |
|-----------------|---------------------------|-------|--------------------|-------|
|                 | Sahih                     | Gugur | Sahih              | Gugur |
| Pribadi Tangguh | 7, 10, 12, 15, 16, 22, 25 | 11    | 26, 27             | 21    |
| Jumlah          | 20                        | 5     | 6                  | 1     |

Sebaran butir Skala Kepribadian Sehat dengan tidak memasukkan aitem yang gugur adalah sebagai berikut.

**Tabel**  
**Sebaran Butir Skala Kepribadian Sehat**

| <b>Dimensi</b>  | <b>Favorable</b>               | <b>Unfavorable</b> | <b>Jumlah</b> |
|-----------------|--------------------------------|--------------------|---------------|
| Pribadi Sepuh   | 1, 9, 25, 26                   | 24                 | 5             |
| Pribadi Wutuh   | 2, 3, 6, 8, 12, 15, 16, 22, 23 | 4, 5, 17           | 12            |
| Pribadi Tangguh | 7, 10, 11, 13, 14, 18, 19      | 20, 21             | 9             |
| Jumlah          | 20                             | 6                  | 26            |

Hasil uji reliabilitas terhadap variabel kepribadian sehat menunjukkan nilai korelasi berada di atas 0,6, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel bersifat reliabel sebagai alat ukur. Hasil tersebut juga mengindikasikan bahwa terdapat konsistensi responden dalam menyikapi setiap butir dalam skala kepribadian sehat.

Hasil uji reliabilitas variabel kepribadian sehat menunjukkan nilai 0,915 dan berarti dapat dikatakan reliabel. Pengujian reliabilitas terhadap sub variabel atau dimensi menunjukkan nilai reliabilitas dimensi yang berbeda, yang cenderung lebih kecil dibandingkan dengan nilai reliabilitas variabel. Hasil analisis reliabilitas terhadap dimensi atau sub variabel dipaparkan selengkapnya dalam tabel di bawah.

**Tabel**  
**Hasil Uji Reliabilitas Dimensi/Sub Variabel Kepribadian Sehat**

| Variabel          | Dimensi         | Korelasi |
|-------------------|-----------------|----------|
| Kepribadian Sehat | Pribadi Sepuh   | 0,724    |
|                   | Pribadi Wutuh   | 0,774    |
|                   | Pribadi Tangguh | 0,653    |

Melakukan pencermatan terhadap koefisien reliabilitas dimensi pada variabel Kepribadian Sehat bergerak antara 0,653 sampai dengan 0,774. Hasil tersebut menunjukkan bahwa reliabilitas tiap sub skala kepribadian sehat berperspektif budaya Jawa kurang memuaskan jika berpedoman pada konsensus bahwa reliabilitas yang memuaskan dicapai pada koefisien sebesar  $0,6 \leq$  (Nunnally, 1967) atau  $0,9 \leq$  (Azwar, 2000).

Meskipun hasil analisis aitem menunjukkan bahwa korelasi aitem total yang dicapai tiap-tiap aitem pada masing-masing komponen adalah mayoritas tinggi. Bila menengok pada pendapat Kehoe (1995), koefisien reliabilitas sebesar 0.5942 sampai dengan 0.8924 untuk tiap subskala tetaplah memuaskan karena untuk tes yang pendek, dengan jumlah aitem antara 10 sampai 15 aitem untuk tes prestasi dengan respon pilihan ganda, sedangkan alat ukur dalam penelitian ini adalah alat ukur untuk mengukur atribut non-kognitif.

Kurang memuaskannya koefisien reliabilitas tiap dimensi dalam skala kepribadian sehat berperspektif budaya Jawa adalah karena jumlah aitem yang sedikit, yaitu 26 aitem, dan pada komponen masing-masing berjumlah 3 sampai 9 aitem. Guilford (1954), Azwar (2000), dan Suryabrata (2000) menyatakan bahwa panjang tes akan berpengaruh terhadap reliabilitas suatu alat ukur.

## 2. Validasi Internal Empiris Konsep Kepribadian Sehat

### a. Analisis Skor Skala Subjek

Berdasarkan perhitungan analisis data diperoleh gambaran deskripsi statistik mengenai tendensi sentral skor subjek pada variabel kepribadian sehat. Hasil tendensi sentral variabel kepribadian sehat menunjukkan bahwa data hipotetik skor minimal 26 dan skor maksimal 130 dengan mean (rerata) 52 dan SD= 17, 33. Data empirik menunjukkan bahwa skor minimal 40 dan skor maksimal 125, dengan mean (rerata) 94,26 dan SD= 14,302.

Berdasarkan hasil perbandingan data hipotetik dan empirik pada variabel Kepribadian Sehat dalam perspektif budaya Jaw menunjukkan bahwa mean empirik variabel variabel kepribadian sehat (94,26) menunjukkan nilai yang lebih tinggi dari mean hipotetiknya (52). Hasil tersebut mengindikasikan adanya kecenderungan kepribadian sehat yang tinggi di kalangan subjek.

Untuk lebih spesifik dalam melihat kecenderungan tinggi rendahnya pencapaian skor subjek pada dimensi pembentuk variabel, selanjutnya dilakukan perbandingan rerata empirik dan hipotetik pada dimensi pembentuk masing-masing variabel. Paparan selengkapnya ditunjukkan dalam tabel di bawah ini.

**Tabel**  
**Data Empiris dan Hipotetik Dimensi Penelitian Kepribadian Sehat**

| Variabel        | Data Hipotetik |      |      | SD   | Data Empiris |      |       | SD    |  |  |
|-----------------|----------------|------|------|------|--------------|------|-------|-------|--|--|
|                 | Skor           |      | Mean |      | Skor         |      | Mean  |       |  |  |
|                 | Min            | Maks |      |      | Min          | Maks |       |       |  |  |
| Pribadi Sepuh   | 5              | 25   | 10   | 3,33 | 8            | 25   | 18,07 | 3,562 |  |  |
| Pribadi Wutuh   | 12             | 60   | 24   | 8    | 17           | 55   | 42,38 | 6,367 |  |  |
| Pribadi Tangguh | 9              | 45   | 18   | 6    | 15           | 45   | 33,81 | 5,354 |  |  |

Hasil perbandingan rerata empiris dan hipotetik dimensi penelitian sebagaimana dipaparkan dalam perolehan tendensi sentral di atas sejalan dengan paparan dalam tabel. Pada semua dimensi pembentuk variabel Kepribadian Sehat yang dibentuk oleh dimensi pribadi *sepuh*, *pribadi wutuh* dan *pribadi tangguh*. Mean empirik ketiga dimensi tersebut berada di atas mean hipotetik.

Hasil tersebut mengindikasikan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki kecenderungan tinggi pada dimensi pribadi *sepuh*, *pribadi wutuh* dan *pribadi tangguh* yang membentuk variabel kepribadian sehat dalam perspektif budaya Jawa yang diindikasikan dari lebih tingginya mean empirik ketiga dimensi tersebut dibandingkan dengan mean hipotetiknya.

### **b. Analisis Faktor Eksploratori**

Analisis faktor eksploratori yang dilakukan dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui gambaran struktur faktor pembentuk variabel kepribadian sehat berperspektif budaya Jawa, berdasarkan data dari subjek masyarakat Jawa di Yogyakarta. Analisis faktor eksploratori juga dilakukan identifikasi dimensi suatu struktur dan kemudian menentukan sampai seberapa jauh variabel kepribadian sehat dapat dijelaskan oleh masing-masing dimensinya.

Hasil analisis data dipaparkan sebagai berikut:

#### **1. Memilih variabel**

Analisis faktor menghendaki bahwa matrik data harus memiliki korelasi yang cukup agar dapat dilakukan analisis faktor. Dalam konteks penelitian ini variabel yang layak dianalisis faktor adalah variabel yang mempunyai koefisien korelasi parsial pada masing – masing faktor  $\geq 0.5$  dan keseluruhan variabel layak untuk dianalisis faktor apabila nilai KMO juga  $\geq 0.5$ . Hasil pemilihan variabel dipapar dalam tabel di bawah.

**Tabel  
Koefisien Korelasi Parsial Faktor Penyusun Skala  
KepribadianSehat Berperspektif Budaya Jawa**

| Variabel    | Koefisian Korelasi Parsial |
|-------------|----------------------------|
| Kasepuhan   | 0,640                      |
| Kawutuhan   | 0,604                      |
| Katangguhan | 0,701                      |

Tabel ini menunjukkan bahwa seluruh faktor pada variabel seluruh faktor pada variabel kepribadian sehat layak untuk dianalisis faktor karena masing-masing faktor pembentuk variabel kepribadian sehat mempunyai koefisien korelasi parsial  $\geq 0,5$ . Koefisien korelasi parsial dari faktor-faktor pembentuk variabel kepribadian sehat bergerak dari 0,604 hingga 0,701.

Hasil analisis koefisien korelasi KMO menunjukkan nilai  $\geq 0,5$  yaitu sebesar 0,749 dengan p-value 0,000. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa pada toleransi kesalahan 1%, variabel kepribadian sehat memiliki korelasi yang kuat satu dengan yang lain sehingga asumsi adanya korelasi yang kuat antar variabel dalam suatu analisis faktor terpenuhi. Selain itu, nilai koefisien korelasi KMO memiliki kekuatan korelasi yang nyata karena nilai p-value menunjukkan nilai  $\leq 0,001$ , yaitu 0,000.

## 2. *Ekstraksi faktor*

Ekstraksi faktor dilakukan dengan metode *principle component analysis*. Hasil ekstraksi faktor pada skala kepribadian sehat menjelaskan seberapa besar varians yang dijelaskan oleh setiap faktor. Ekstraksi faktor variabel kepribadian sehat dipaparkan selengkapnya dalam tabel.

**Tabel**

**Faktor-faktor Tidak Dirotasi, Komunalitas dan Varians yang Dijelaskan Setiap Studi Skala Kepribadian Sehat Berperspektif Budaya Jawa**

| No. | Faktor                    | 1      | 2      | Komunalitas |
|-----|---------------------------|--------|--------|-------------|
| 1.  | Kasepuhan                 |        |        | 0,714       |
| 2.  | Kawutuhan                 |        |        | 0,791       |
| 3.  | Katangguhan               |        |        | 0,458       |
|     | Varians yang dijelaskan   | 2,995  | 1,820  |             |
|     | Varians dalam %           | 37,438 | 22,751 |             |
|     | Komulatif Varians dalam % | 37,438 | 60,189 |             |

Dalam ekstraksi faktor terdapat analisis komunalitas yang bertujuan untuk merepresentasikan jumlah variansi terhitung untuk masing-masing faktor. Hasil analisis komunalitas ketiga faktor pembentuk variabel kepribadian sehat menunjukkan nilai komunalitas  $\geq 0,5$ . Menurut Hair dkk (1998), nilai komunalitas sebaiknya tidak kurang dari 0,5 dan jika terdapat faktor yang memiliki komunalitas kurang dari 0,5 maka ada dua pilihan cara menganalisis, yaitu 1) faktor tersebut selanjutnya diabaikan atau dikeluarkan dari analisis, atau 2) diinterpretasikan sebuah solusi yang memungkinkan berkaitan dengan posisi faktor tersebut.

Hasil analisis ketiga faktor yang membentuk masing-masing variabel kepribadian sehat menunjukkan ekstraksi menjadi dua kelompok faktor. Kelompok faktor pertama mampu menjelaskan varians sebesar 37,438 % dan faktor kedua sebesar 22,751 %.

### 3. *Rotasi faktor*

Rotasi faktor dilakukan untuk memaksimalkan pengelompokan faktor-faktor ke dalam variabel. Metode rotasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *varimax*

yang bertujuan untuk memaksimalkan jumlah varian dalam muatan faktor pada masing-masing variabel bentukan. Sebuah variabel dapat mempunyai muatan faktor yang rata-rata tinggi atau rata-rata rendah dalam setiap variabelnya. Metode *varimax* berusaha untuk menjadikan muatan faktor menjadi tinggi mendekati 1 atau -1 pada salah satu faktor (Hair, dkk., 1998).

Hasil rotasi faktor dengan metode *varimax* menghasilkan muatan-muatan faktor yang dipaparkan dalam tabel sebagai berikut.

**Tabel**

**Faktor-faktor Terrotasi Skala Kepribadian Sehat Berperspektif Budaya Jawa**

| No. | Faktor      | 1     | 2     |
|-----|-------------|-------|-------|
| 1.  | Kasepuhan   | 0,092 | 0,840 |
| 2.  | Kawutuhan   | 0,045 | 0,888 |
| 3.  | Katangguhan | 0,051 | 0,675 |

Hasil rotasi faktor menunjukkan bahwa *kasepuhan*, *kawutuhan* dan *katangguhan* yang merupakan dimensi dari variabel kepribadian sehat mengumpul pada kelompok faktor bentukan 2 yang diindikasikan dari besaran nilai korelasi yang lebih besar dari 0,5 (bergerak dari nilai 0,675 sampai dengan 0,888).

#### **4. Penamaan faktor**

Penamaan faktor ditentukan oleh muatan faktor yang dijelaskan oleh faktor terhadap setiap variabel. Hasil analisis menguatkan kategorisasi dimensi yang membentuk kepribadian sehat dalam perspektif budaya Jawa, yaitu faktor-faktor pembentuk variabel kepribadian sehat adalah *kasepuhan*, *kawutuhan* dan *katangguhan*.

## Validasi Eksternal Empiris Konsep Kepribadian Sehat

Uji validitas eksternal empiris konsep kepribadian sehat dilakukan dengan menjelaskan evidensi dari konsep kepribadian sehat yang ber perspektif budaya Jawa. Telaah data ini cukup relevan dalam konteks memberikan penjelasan yang lebih luas terhadap konsep kepribadian sehat yang belum dijelaskan dalam temuan *grounded theory* dan pembuktian konsistensi konsep kepribadian sehat.

Sebagaimana dijelaskan dalam metode penelitian tentang validitas eksternal konsep kepribadian sehat, yaitu dilakukan dalam rangka validasi konstruk (*construc validation*). Uji validasi eksternal merupakan bentuk pembuktian temuan konsep dan bukan merupakan fokus isu dari tema penelitian. Oleh karena itu, dalam konteks pemaparan, data dijelaskan melalui pembuktian perbedaan dalam kelompok (*group differences*). Pembuktian perbedaan kelompok terdiri dari tiga varian yaitu gender, usia dan strata sosial Jawa dengan rumusan hipotesis sebagai berikut.

1. Terdapat perbedaan dalam faktor-faktor kepribadian sehat antara laki-laki dan perempuan dalam konteks budaya Jawa.
2. Terdapat perbedaan dalam faktor-faktor kepribadian sehat antara usia dewasa awal, dewasa tengah dan dewasa akhir dalam konteks budaya Jawa di Yogyakarta.
3. Terdapat perbedaan dalam faktor-faktor kepribadian sehat antara kaum priyayi dan wong cilik.

Pengujian validitas eksternal konsep dalam konteks penggalian data ini dimaksudkan untuk tidak menguji subjek, tetapi menjelaskan kenyataan konsep berdasarkan data dari subjek. Dengan demikian, dalam konteks penelitian ini masih menggunakan identitas subjek penelitian sebagai informasi yang mendeskripsikan data subjek penelitian. Secara keseluruhan

tempat tinggal subjek tersebar di seluruh wilayah Desa Purwomartani Kalasan Sleman sebagai sampel lokasi (dengan memilih satu setting lokasi yang ditentukan sengaja oleh peneliti), tingkat pendidikan yang beragam dari mulai Sekolah Dasar dan tingkat pendidikan tertinggi S2 dan sebagai perwakilan dari masyarakat yang heterogen di Yogyakarta.

Berdasarkan data subjek didapatkan subjek bergender laki-laki (67,1 %), perempuan (32,9 %), dan berasal dari kelompok usia dewasa tengah (46,8 %). Dipandang dari strata sosialnya, subjek sebagian besar berasal dari kalangan wong cilik (58,2 %). Paparan data tentang profil responden ditampilkan dalam tabel berikut.

**Tabel  
Profil Subjek Penelitian**

| Karakteristik | N   | %      |
|---------------|-----|--------|
| Gender        |     |        |
| Laki – laki   | 188 | 67,1   |
| Perempuan     | 92  | 32,9   |
| Jumlah        | 280 | 100,00 |
| Kelompok Usia |     |        |
| Dewasa Awal   | 77  | 27,5   |
| Dewasa Tengah | 131 | 46,8   |
| Dewasa Tinggi | 72  | 25,7   |
| Jumlah        | 280 | 100,00 |
| Strata Sosial |     |        |
| Priyayi       | 117 | 41,8   |
| Wong Cilik    | 163 | 58,2   |
| Jumlah        | 280 | 100,00 |

## **1. Uji Normalitas Data Kepribadian Sehat**

Dengan menggunakan metode *Kolmogorov Smirnov* maka hasil uji normalitas terhadap aspek dan variabel kepribadian sehat dipaparkan dalam tabel di bawah ini.

**Tabel Hasil Uji Normalitas Data Kepribadian Sehat**

| Aspek/Variabel    | p – value | Kesimpulan                 |
|-------------------|-----------|----------------------------|
| Pribadi Sepuh     | 0,001     | Tidak Berdistribusi Normal |
| Pribadi Wutuh     | 0,019     | Tidak Berdistribusi Normal |
| Pribadi Tangguh   | 0,001     | Tidak Berdistribusi Normal |
| Kepribadian Sehat | 0,014     | Tidak Berdistribusi Normal |

Berdasarkan cut off 5% atau 0,05, semua aspek dan variabel kepribadian sehat tidak berdistribusi normal.

## 2. Uji Beda Kepribadian Sehat Berdasarkan Gender

Pada intinya, independent t test bertujuan untuk menguji perbedaan variabel yang berdistribusi normal. Ketiga aspek dan variabel kepribadian sehat adalah tidak berdistribusi normal, maka untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan ketiga aspek yang didasarkan pada faktor moderating gender dilakukan analisis dengan menggunakan Mann–Whitney U test. Hasil analisis deskriptif yang ditunjukkan dalam output ranks menggambarkan paparan sampel ketiga aspek yang dibedakan dengan menggunakan ranking data bukan dengan kualitas data sebagaimana dalam analisis t test.

Berikut resume analisis rata-rata kelima aspek kecerdasan emosi beserta analisis inferensialnya terhadap gender dipaparkan dalam tabel berikut.

**Tabel**  
**Resume Uji Beda dengan Mann Whitney Test Kepribadian Sehat Berdasarkan Usia**

| Aspek   | Mean Ranks |           | Mann – Whitney Test |          |            |
|---------|------------|-----------|---------------------|----------|------------|
|         | Laki –laki | Perempuan | P-value             | Z hitung | Kesimpulan |
| Pribadi | 142,02     | 137,39    | 0,650               | -0,453   | Tidak ada  |

| Aspek               | Mean Ranks |           | Mann – Whitney Test |          |            |
|---------------------|------------|-----------|---------------------|----------|------------|
|                     | Laki -laki | Perempuan | P-value             | Z hitung | Kesimpulan |
| Sepuh Pribadi       | 141,87     | 137,71    | 0,686               | -0,405   | Tidak ada  |
| Wutuh Pribadi       | 141,81     | 137,83    | 0,699               | -0,387   | Tidak ada  |
| Tangguh Kepribadian | 142,03     | 137,38    | 0,652               | -0,451   | Tidak ada  |
| Sehat               |            |           |                     |          | beda       |

Hasil analisis dengan Mann-Whitney Test menunjukkan bahwa pada semua aspek dan variabel kepribadian sehat tidak menunjukkan perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam konstruk sosial. Kesimpulan tersebut didasarkan pada nilai p – value Mann Whitney yang berada dalam posisi  $> 0,05$  dengan nilai Z hitung  $> -1,96$  yang didukung dengan besaran nilai Mean Rank.

### 3. Uji Beda (*t test*) Kepribadian Sehat Berdasarkan Strata Sosial

Berikut resume analisis rata-rata ketiga aspek dan variabel kepribadian sehat beserta analisis inferensialnya terhadap strata sosial dipaparkan dalam tabel berikut;

**Tabel**  
**Resume Uji Beda dengan Mann Whitney Test Kepribadian Sehat Berdasarkan Strata Sosial**

| Aspek         | Mean Ranks |            | Mann – Whitney Test |          |                |
|---------------|------------|------------|---------------------|----------|----------------|
|               | Priyayi    | Wong Cilik | P – value           | Z hitung | Kesimpulan     |
| Sepuh Pribadi | 140,46     | 140,52     | 0,995               | -0,006   | Tidak Ada beda |
| Pribadi       | 137,42     | 142,58     | 0,600               | -0,525   | Tidak Ada      |
| Wutuh Pribadi | 148,07     | 135,38     | 0,197               | -1,291   | Tidak ada      |

|                     |        |        |       |        |           |
|---------------------|--------|--------|-------|--------|-----------|
| Tangguh Kepribadian | 142,10 | 139,42 | 0,785 | -0,273 | Tidak ada |
| Sehat               |        |        |       |        | beda      |

Hasil analisis dengan Mann Whitney Test menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada ketiga aspek (sepuh, wutuh dan tangguh) dan variabel keperibadian sehat.

#### 4. Kruskal-Wallis Test Kepribadian Sehat Berdasarkan Usia

Penggunaan uji Mann Whitney U dilakukan untuk analisis nonparametric uji independent dua sampel, sedangkan Kruskal Wallis Test merupakan analisis nonparametric uji independent untuk k sampel (dengan  $k > 2$ ). Penelitian ini mempunyai kriteria usia dengan tiga batasan, maka untuk melihat ada tidaknya perbedaan dari ketiga sampel digunakan Kruskal Wallis Test. Hasil analisis dipaparkan dalam tabel sebagai berikut.

**Tabel**  
**Resume Uji Kruskal Wallis Test Kepribadian Sehat berdasarkan Usia**

| Aspek/<br>Variabel | Mean Ranks  |               |              | Kruskal Wallis Test |                   |                |
|--------------------|-------------|---------------|--------------|---------------------|-------------------|----------------|
|                    | Dewasa Awal | Dewasa Tengah | Dewasa Akhir | P-value             | Chi-Square hitung | Kesimpulan     |
| Pribadi Sepuh      | 137,96      | 128,31        | 153,08       | 0,132               | 4,043             | Tidak Ada beda |
| Pribadi Wutuh      | 129,24      | 138,98        | 155,60       | 0,064               | 5,507             | Tidak Ada beda |
| Pribadi Tangguh    | 117,32      | 132,72        | 175,18       | 0,000               | 27,346            | Ada beda       |
| Kepribadian Sehat  | 125,40      | 131,25        | 166,33       | 0,001               | 14,422            | Ada beda       |

Berdasarkan paparan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan dalam aspek pribadi tangguh dan variabel kepribadian sehat yang didasarkan pada faktor moderating usia. Untuk mengetahui tingkat signifikansi perbedaan kelompok usia pada ketiga aspek tersebut dan pada kelompok usia yang mana sajakah perbedaan tersebut ada maka dilakukan uji Mann – Whitney Test terhadap ketiga kategori Usia. Resume Uji Mann Whitney Test dipaparkan dalam tabel berikut.

**Tabel**  
**Resume Uji Mann Whitney Test Kepribadian Sehat Berdasarkan Usia**

| <b>Aspek</b>      | <b>Mean Ranks</b>           |                            |                              | <b>P – value Mann – Whitney Test</b> |                            |                              |
|-------------------|-----------------------------|----------------------------|------------------------------|--------------------------------------|----------------------------|------------------------------|
|                   | Dewasa Awal – Dewasa Tengah | Dewasa Awal – Dewasa Akhir | Dewasa Tengah – Dewasa Akhir | Dewasa Awal – Dewasa Tengah          | Dewasa Awal – Dewasa Akhir | Dewasa Tengah – Dewasa Akhir |
| Pribadi Tangguh   | 90,06 – 100,29              | 85,26 – 128,29             | 68,93 – 93,89                | 0,206                                | 0,000                      | 0,001                        |
| Kepribadian Sehat | 92,88 – 95,79               | 90,53 – 121,78             | 71,96 – 91,55                | 0,720                                | 0,000                      | 0,009                        |

Berdasarkan paparan tabel dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada aspek pribadi tangguh antara kelompok usia dewasa awal dengan dewasa akhir dan dewasa tengah dengan dewasa akhir, kelompok dewasa akhir memiliki aspek pribadi tangguh yang lebih kuat dibandingkan dengan kelompok usia dewasa awal maupun dewasa tengah. Secara keseluruhan, terdapat perbedaan kepribadian sehat yang signifikan antara kelompok usia dewasa awal dengan dewasa akhir dan dewasa awal dengan dewasa tengah, kelompok dewasa akhir memiliki kepribadian sehat yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia dewasa awal dan dewasa tengah.





## BAB VIII

# Kepribadian Sehat dalam Konteks Metode Penelitian

### Inti Kepribadian Sehat dalam Konteks Budaya Jawa

#### 1. Harmonisasi: Inti Kepribadian Sehat

Kepribadian dalam konteks budaya Jawa dipahami sebagai dhiri (self), yaitu akumulasi dimensi lahir dan batin diri manusia. Kepribadian merupakan hal yang nampak sebagai dhiri yang terbentuk melalui perpaduan antara proses-proses impersonal. Dhiri yang nampak adalah jumlah keseluruhan dari bagian-bagian tubuh, yakni pikiran, penginderaan, hawa nafsu, dan ingatan. Apa yang nampak dalam dhiri lahir merupakan sinkronisasi yang ada dalam dhiri batin. Dengan demikian, bagi orang Jawa kepribadian sehat adalah kesempurnaan dalam dimensi lahir dan dimensi batin (Magnis-Suseno, 2001).

Kesempurnaan diri dalam hidup bagi orang Jawa merupakan tujuan hakiki yang harus ditempuh dalam proses kehidupan. Kesempurnaan diri dilakukan untuk memenuhi martabatnya selaku manusia sebagai makhluk yang paling sempurna dibandingkan dengan makhluk yang lain. Jalan yang ditempuh oleh setiap diri individu tergantung pada gambaran tentang dirinya dan tentang kesempurnaan yang ingin dicapai.

Untuk mencapai kesempurnaan yang dimaksud oleh dirinya, manusia Jawa akan menyelaraskan yang lahir dan yang batin serta kepentingan dunia dan kepentingan akhiratnya. Mengatur dimensi lahir adalah dengan melakukan tatakrama dan etiket yang mengarah pada etika, sedangkan mengatur dimensi batin dengan mengendalikan “*angkara*”, egoisme, dan hawa nafsu yang terdapat dalam diri manusia, yang merupakan penghalang jalan ke arah kesempurnaan. Upaya tersebut merupakan “*laku*”, suatu tindakan yang harus dilaksanakan untuk mencapai hakikat batin “*ngelmu*” (pengetahuan batin), kesempurnaan, dan pengertian akan hakikat hidup. Puncak kesempurnaan ialah bersatu dengan Tuhan, *manunggaling kawula gusti*, sesudah lepas dari hawa nafsu dan tiada keraguan dengan percampuran sukma (Magnis-Suseno, 2001).

Hal yang bersifat lahir harus diatur dengan *tata krama*, karena yang lahir merupakan cermin keadaan yang batin serta perbuatan dan perkataan akan mencerminkan keadaan jiwa yang bersangkutan, baik yang positif maupun yang negatif. Dengan demikian, dalam pergaulan orang Jawa harus mengetahui “*semu*”, mengetahui “*rasa*”, isyarat, alamat, yang tersirat dalam tingkah laku orang lain, tenggang rasa, hati-hati, hingga tidak memberi kesan jelek atau melukai hati orang lain.

Orang yang tidak mengatur yang batin akan terlihat pada sikap-sikapnya, antara lain: tidak mampu mengendalikan perkataan, berbicara seenaknya sendiri, tidak mau dikatakan

bodoh, selalu mencari pujián orang lain, dan mau menang sendiri. Sedangkan yang batin diupayakan kesempurnaannya dengan menguasai yang lahir, yakni dengan berpuasa (mencegah makan dan tidur), menyépi, membersihkan hati untuk mencapai keheningan hati dan pikiran karena hanya di dalam keheningan hatilah orang akan menyatu dengan Tuhan. Sikap – sikap yang menyertai *laku* itu adalah merasa ikhlas apabila kehilangan, tidak marah apabila disakiti orang lain, dan menyesali segala kesalahan, murah hati dan senantiasa pasrah kepada Tuhan. Dalam konteks budaya Jawa, kesempurnaan manusia diukur dari jauh dan dekatnya dengan sesama dan dengan Tuhan. Oleh sebab itu, manusia harus mengusahakan damai dengan sesama dan dengan Tuhan yaitu dengan mengetahui agama, cara bertindak terhadap sesama dan terhadap Tuhan. Masyarakat Jawa, meyakini bahwa rasa batin sebagai alam kehidupan yang benar-benar penting. Keyakinan rasa batin diungkapkan dalam kecenderungan untuk menyimpan diri sendiri dan *kerasan* dengan diri sendiri serta berhati-hati.

Sebagai dasar pijak dalam mencapai kesempurnaan hidup bagi orang Jawa tercantum dalam Serat *Wedhatama* karya KGPAAG Mangkunegara IV (1811-1881) yang merupakan salah satu kitab memuat *ageming aji priyayi Jawi*. Serat Wedhatama, membicarakan tentang manusia, cita-citanya, hubungannya dengan sesama manusia, dan hubungannya dengan Tuhan dalam upaya mencapai kesempurnaan tertinggi selaku manusia. *Wedhatama* berarti “Pelajaran Utama”, kitab berbahasa Jawa dengan tembang-tembang yang mengandung ajaran tentang tingkah laku lahir maupun batin. Isi pokok ajaran “*Wedhatama*” pada intinya dibagi menjadi empat, yakni:

1. Pelajaran etika, perbuatan baik dan tidak baik yang ditulis dalam tembang pangkur.
2. Pelajaran tentang hukum sebab dan akibat, ditulis dalam tembang Sinom.

3. Pelajaran ilmu dan amal (ilmu itu harus dapat dilaksanakan) yang ditulis dalam tembang Pucung, dan
4. Pelajaran tentang manembah (menghadap kepada Yang Maha Esa) yang ditulis dalam tembang Gambuh.

Ajaran-ajaran tersebut mengarah kepada kesempurnaan manusia dalam upayanya menuju kepada Tuhan, kepada Penciptanya. Pencapaian kesempurnaan dilakukan dengan upaya melatih diri lahir dan batin dalam kehidupan sehari-hari. Latihan tingkah laku dan latihan berpikir akan membentuk pribadi yang semakin lama semakin kuat. Kedua, yaitu berisi uraian mengenai sebab dan akibat dan menjelaskan hal-hal yang praktis yang dilakukan oleh manusia Jawa. Isi yang mendasar adalah bahwa manusia akan memetik buah dari perbuatannya sendiri. Manusia harus melakukan kewajiban untuk lahir dan untuk batin. Hal-hal yang lahir itu misalnya, mencari penghidupan, kepandaian, dan kedudukan, sedangkan untuk yang batin dengan menambah pengertian dan ilmu. Namun demikian, ajaran-ajaran tersebut harus dijalankan dan diamalkan. Ajaran ketiga yang merupakan klimaksnya, yakni cara-cara untuk menyempurnakan jiwa menuju kepada penyembahan yang sempurna kepada Tuhan Yang Maha Esa. Ajaran penyembahan atau sembah terbagi menjadi empat, yaitu sembah raga (badaniyah), sembah cipta (pikiran), sembah jiwa dan sembah rasa. Pada bait kedua tembang Gambuh, misalnya, berbunyi :

*Sembah raga puniku,  
Pakartine wong amagang laku,  
Sesucine asarana saking warih,  
Kang wus lumrah limang waktu,  
Wantu wataking wewaton*

Pokok ajaran ini adalah, pertama tentang sembah raga merupakan pendahuluan dari laku-laku selanjutnya. Hal ini

dijalankan dengan tindakan badaniah, yakni badan harus bersih dan bersihnya badan dengan air. Badan harus sehat, karena di dalam badan yang sehat terkandung pikiran-pikiran yang sehat. Badan harus tunduk pada kemauan pikir, bukan sebaliknya pikir hanya menuruti kemauan raga, misalnya malas, kotor dan sebagainya. Menyembah dangan raga biasanya dilakukan dengan shalat lima waktu atau sembahyang.

Ajaran kedua mengenai sembah cipta atau sembah kalbu, atau sembah pikir. Pikir harus dituntun menuju jalan keselamatan atau kebahagiaan, cipta dituntun untuk mencari inti rasa dari hidup ini, dan hawa nafsu harus dikendalikan, tidak dilepaskan sehingga menjadi liar. Berbeda dengan yang pertama, maka bersih pikiran bukan dengan air melainkan mengurangi hawa nafsu atau pikiran kotor, dan harus dimulai dengan hidup teratur, hati-hati dan waspada.

Kegagalan *laku*, apabila orang mengumbar hawa nafsu, sompong dan mengharap-harap hadiah dari Tuhan. Gambaran halusinasi bukanlah wahyu dari Tuhan, melainkan hanya gambaran dari pikiran sendiri, sedangkan ajaran ketiga, yakni sembah jiwa adalah sembah kepada Tuhan. Pelaksanaan dari sembah Jiwa adalah manusia harus dapat menyatukan diri antara makrokosmos (jagad besar) dengan mikrokosmos (jagad kecil). Selanjutnya “Aku”-mu lepas dari kedua jagad yang sudah melebur tersebut, untuk masuk ke alam yang lain.

*Ruktine ngangkah ngukut  
Ngiket ngruket triloka kakukut  
Jagad agung ginulung lan jagad ali  
Den kandel kumandel kulup  
Mring kelaping alam kono*

Sementara ajaran keempat, yaitu sembah rasa, adalah leburnya rasa pribadi dengan rasa semesta alam. Untuk sampai

kepada peleburan maka membutuhkan tekad sentosa dan hanya orang yang sudah tidak mempunyai rasa takut, dan percaya kepada takdir Allah serta berani menempuh kesengsaraan saja yang akan kuat menerima ilmu ini.

Pribadi yang berkemampuan menjaga dimensi lahir dan batin merupakan pribadi yang seimbang yang menunjukkan sebagai manusia yang seutuhnya, yang mampu arif terhadap dirinya dan lingkungan masyarakatnya. Secara nyata, bagi masyarakat Jawa bahwa penguasaan atas dunia lahir akan mendatangkan ketenangan batin seperti keadaan tenram dan perasaan pribadi mendalam, serta pribadi yang tenang (*ayem*). Kondisi ketahanan diri yang sehat diperoleh melalui penguasaan nafsu dan penerapan rasa dan secara seimbang menyesuaikan kondisi masyarakat (*ngeli*), menanamkan kesabaran, rendah hati (*andhap ashor*), dan kemampuan untuk menerima antara kemalangan dan harapan (*narimo*). Manusia dengan ciri seperti ini yang mendapat label manusia yang sehat serta mempunyai derajat yang tinggi di muka masyarakat Jawa dan Tuhan.

Manusia berkualitas merupakan idaman setiap insan. Kualitas pribadinya harus didukung oleh unsur sehat lahir (*jasmani*) dan batin (*rohani*). Sehat jasmani adalah sehat secara fisik dan sehat rohani adalah sehat dalam akhlaknya. Membentuk kepribadian yang sehat rohaninya adalah dapat mengendalikan hawa nafsunya. Kepribadian sehat adalah pribadi yang mampu memahami dirinya sendiri dan mampu mengetahui *sasmitasasmita* kehidupan. Kepribadian sehat ditunjukkan oleh adanya afek positif; rasa damai, tenang, tenram, bahagia dan kemampuan dalam mengatasi afek negatif; rasa sesal, khawatir, iri hati dan sompong.

Tujuan tertinggi orang Jawa adalah kesatuan abdi dengan Tuhan (*manunggaling kawula gusti*), yang dapat dicapai melalui penaklukan dunia lahir dan pengembangan dunia batin.

Penaklukan ini dicapai oleh manusia dengan jalan *olah rasa*, penghalusan, dan pendalaman rasa terus menerus (Magnis-Suseno, 2001). Dapat dikatakan bahwa tujuan ilahiah ini menjadi faktor yang menentukan kepribadian seseorang. Apabila seseorang mampu melakukan *olah rasa* yang tinggi maka kecenderungan untuk menjadikan kepribadian dirinya matang. Selain itu, olah pikir dan asah budi juga menjadi sarana untuk mencapai tujuan hidup. *Mamayu hayuning saliro, memayu hayuning bangsa, mamayu hayuning bawana* (memelihara kesejahteraan diri, memelihara kesejahteraan bangsa dan memelihara kesejahteraan dunia) merupakan tujuan hidup yang hakiki.

Dalam logika sederhana dapat dikatakan bahwa untuk menjadi sehat pribadi, sewajarnya menjalani kehidupan dengan mengambil lokus pada pusat diri, dan pusat spiritual. Senada dengan pandangan metafisika Fritjof Schuon (dalam Sukidi, 2004) bahwa dunia adalah kesalahan, Brahman adalah kebenaran. Jiwa tidak lain adalah Brahman. Rumusan prinsip kebatinan adalah menjangkau diri Illahi yang bersemayam dalam diri.

Tuhan hanya ditemukan oleh individu yang sudah mampu menaklukkan dirinya, yang artinya memasuki dunia batin. Dunia batin adalah kenyataan dalam diri manusia yang secara hakiki bersifat halus. Tolok ukur arti pandangan dunia bagi orang Jawa adalah untuk mencapai keharmonisan, ketenangan, ketentraman, dan keseimbangan batin. Bagi orang Jawa, suatu pandangan dunia dapat diterima jika semua unsurnya semakin mewujudkan suatu kesatuan pengalaman yang harmonis, yaitu semakin unsur-unsurnya cocok satu sama lain. Kecocokan itu merupakan suatu kategori psikologis yang menyatakan bahwa diri tidak berada dalam ketegangan dan gangguan batin. Semua ini merupakan dimensi kepribadian sehat yang melekat pada diri individu Jawa, yang perlu ditelusuri lebih operasional lagi dalam praktik kehidupan.

Secara umum, diri dan atau pribadinya orang Jawa akan sulit ditebak. Kepribadian yang dimiliki cenderung bersifat introvet, dan terkesan agak tertutup dengan dirinya. Misalnya ketika peneliti menyapa kepada salah satu warga masyarakat Pajenengan sebagai berikut;

”ditanya perihal keadaan diri dengan sapaan: “sugeng?” Jawabnya ringan: “pangestunipun”. Pada kali lain, saat ditanya, “bagaimana kabarnya?” Jawabnya enteng, Älhamdulillah, sae”.

Pengakuan Ita, seorang Bangka Belitung yang sudah sepuluh tahun menikah dengan laki-laki Jawa, mengaku masih belum bisa sepenuhnya memahami orang Jawa. “Sulit menebak orang Jawa, apa maunya. Sesulit bahasanya. Orang Jawa terlalu hemat untuk berterus terang”.

Secara nyata ungkapan “*pangestunipun*” atau ”*alhamdulillah sae*”, terkadang tidak menunjukkan bahwa orang Jawa tersebut dalam keadaan sehat bugar secara fisik, tetapi bisa jadi sudah lama mengidap penyakit yang menahun. Hal ini disebabkan karena kesulitan dan penderitaan bagi perasaan orang Jawa, tidak layak dibeber-beberkan, apalagi kepada orang yang belum akrab. Kesulitan dan penderitaan yang dialami, dianggap sebagai saudara kandungnya keperihatinan, dan perihatin itu artinya, mampu menahan diri dan sebagai bentuk pertahanan batin orang Jawa.

Makna sehat dan sakit tidak selalu terkait dengan kesehatan secara fisik, namun lebih dimaknai sebagai dapat bekerja, dapat beraktivitas, tercapainya produktivitas dan kreativitas, atau tercapainya aspek-aspek spiritual. Sehat dan sakit lebih dimaknai sebagai pencapaian kesejahteraan sosial dan kesempatan untuk mengenyam pendidikan, sehingga pendekatan pelayanan kesehatan yang berorientasi fisik dan biomedik sudah waktunya ditinjau ulang. Pada masyarakat Jawa, aspek-aspek falsafah hidup Jawa dan sikap hidup orang Jawa sangat mewarnai pemahaman

mereka tentang sehat dan sakit.

Orang Jawa yang secara pribadi merasakan gangguan kesehatan, karenanya tidak segera mencari pengobatan dan lebih memilih mendiamkan penyakitnya. Rasa *lungrah*, *nggreges*, *aras-arasan*, atau *mriyang*, belum dikategorikan sebagai sakit secara fisik. Biasanya orang Jawa lebih beranggapan sebagai akibat masuk angin, atau akibat terlalu capek, kurang istirahat. Pengobatan dilakukan dengan cukup diusir dengan *kerikan*, dan minum *wedang jahe*. Pada prinsipnya, *yen arip yo digawe turu, yen kesel digawe leyeh-leyeh* (apabila mengantuk maka tidur, apabila lelah rebahkan badan). Istirahat diperlukan secukupnya, apabila badan semakin tidak enak badan dan sudah tidak bangun dari tempat tidur, maka hal tersebut baru dianggap sakit (*lara*). Sakit atau *lara* bagi orang Jawa berarti sudah tidak dapat menjalankan tugasnya secara baik. Secara umum, pola pandangan demikian menjadikan orang Jawa terlambat di dalam merespon penyakit yang datang.

Orang Jawa mengenal beberapa kategori penyakit dan penyebabnya baik sakit fisik, sakit hati, dan sakit nalar. Ketiganya dapat berdiri sendiri, tetapi dapat saling memiliki keterkaitan. Orang yang sakit fisik, dapat disebabkan karena kecapaian, bekerja terlalu keras yang tanpa diimbangi dengan istirahat yang cukup. Tetapi sakit fisik seperti itu, dapat datang secara tiba-tiba. Misalnya, tiba-tiba terangguk batu saat berjalan sehingga jatuh, atau kepala tiba-tiba pusing, dan perut tiba-tiba seperti kemasukan benda-benda keras. Apabila terdapat kondisi yang dianggap aneh, maka mulai mencari penalaran melalui penalaran subjektif, misalnya "karena sengaja dibuat oleh orang lain lewat bantuan *mbah dukun*".

Ketika dukun ditemui, secara umum akan memberankannya, karena sebagai peluang untuk dapat memberi pengobatan kembali. Apabila pengobatan yang diberikan gagal, maka dukun secara mudah akan menjawab misalnya karena dikirim penyakit

lagi oleh orang yang sakit hati. Sakit hati, dapat muncul karena dilecehkan, atau karena iri kepada keberhasilan orang, sedang sakit nalar dapat karena kebodohan atau karena beban pekerjaan, atau memiliki kedudukan tetapi tidak memahami dalam menjalankan pekerjaan tersebut.

Dengan demikian, persepsi orang Jawa terhadap penyebab penyakit meliputi tiga hal, yaitu pertama; karena keteledoran diri, kedua; karena dibuat orang yang sakit hati, dan ketiga; karena dikehendaki oleh Pangeran. Sakit karena teledor sering bersifat fisikal, misalnya sakit maag adalah sakit karena yang bersangkutan lupa makan tepat waktu, sakit karena dibuat orang adalah seperti sakit ditenung atau diguna-guna, sedangkan sakit karena kehendak *Pangeran* (Tuhan) dapat dipahami sebagai peringatan atau sebagai penghapus dosa apabila bersabar dalam menjalannya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kepribadian sehat adalah pribadi yang matang dan dewasa, yaitu pribadi yang mampu menyeimbangkan atau mengintegrasikan pemikiran (rasio)nya, perasaan (emosi)nya, dan kehendak (hati)nya. Secara implementatif diwujudkan oleh rasa tanggung jawab terhadap diri secara apa adanya dan dengan penuh rasa percaya diri mengembangkannya, mempergunakannya demi kebahagiaan pribadi dan bersama.

## **2. Kepribadian Sehat: Pribadi yang Sepuh, Wutuh dan Tangguh**

Dalam penjabaran manusia Jawa (Taruna, 1987), kepribadian sehat Jawa dijelaskan beberapa ciri manusia Jawa, misalnya, memiliki kadar kerelaan yang tinggi, memiliki sikap terbuka, mudah memaklumi, mudah memahami, mampu melihat yang baik atau mencari hikmah yang terkandung dalam suatu peristiwa, mampu mengendalikan diri dan tidak grusa-grusu

(tidak serba cepat tanpa perhitungan), mampu memadukan apa saja, dan pandai menciptakan suasana. Penjabaran tentang ciri-ciri kepribadian sehat menurut Hardjowirogo (1983) adalah sebagai berikut, melakukan tindakan manusiawi terhadap orang lain, mengutamakan kebahagiaan atau kesenangan orang lain, mementingkan keharmonisan hubungan, mudah mengadakan kompromi untuk menyelesaikan konflik, takut malu, mampu mengeliminir perilaku aja dumeh (jangan bersikap atau berbuat semena-mena), tepa salira (menempatkan diri dengan keadaan orang lain sehingga mampu mengerti dan berbuat sesuatu bagi orang itu), dan mawas diri (meninjau ke dalam hati nurani untuk mengetahui).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa kepribadian sehat adalah kepribadian yang sehat secara lahir (jasmani) dan batin (rohani). Secara eksplisit kepribadian orang Jawa yang sehat adalah orang yang sehat badannya dan yang mampu menjaga nama dan kewibawaan secara utuh, dalam kontek Jawa dikategorikan sebagai kepribadian sepuh, wutuh dan tangguh.

Deskripsi data wawancara, FGD, observasi dan hasil Pembuktian Konsistensi konsep tentang kepribadian sehat, dapat disimpulkan bahwa kepribadian sehat adalah harmonisasi pribadi yang ditandai oleh adanya kasepuhan, kawutuhan, dan keteguhan. Kasepuhan dan kawutuhan dan keteguhan sebagai variabel pembentuk kepribadian sehat didukung oleh hasil validitas internal konsep kepribadian sehat. Visualisasi pemaparan kasepuhan, kawutuhan dan keteguhan dideskripsikan dalam tabel di bawah ini.

**Tabel**  
**Konseptualisasi Kepribadian Sehat dalam Konteks Budaya Jawa**

| Konseptualisasi  | Konsep-konsep  | Contoh kualitas KS Tinggi  |
|------------------|--|--|
| <i>Kasepuhan</i> | <p>Memegang teguh <i>kautaman</i>.<br/> <i>Jalma tan kena kinira</i> (tidak memandang rendah dan remeh orang lain).<br/> <i>Niat ingsun nebar gondo arum</i> (bertekad menebarkan kebaikan).<br/> Merangkul semua tanpa pilih kasih.<br/> Arif lan wicaksana<br/> Adil kepada diri, alam dan Tuhan.</p>  | Mentalitas religius<br>jujur<br>disiplin<br>adil<br><i>rila</i><br>Katresnan<br>Arif dan bijaksana     |
| <i>Kawutuhan</i> | <p><i>Resik lan sumarah</i> lahir dan batin.<br/> Mawas diri.<br/> <i>Olah rasa</i><br/> Mampu rasa, karsa dan cipta.<br/> Menutup kejelekhan dengan kebaikan.<br/> Menjaga nama dan kewibawaan diri secara utuh.<br/> Traping susilo dadi sanguning pasrawungan.<br/> Andhap ashor <i>Lurus, laras</i> dan <i>leres</i><br/> Bisa rumangsa<br/> Wicara kang ngugemi<br/> Paugeran Keselarasan sosial<br/> Eling lan waspada<br/> Mulat sarira hangrasa wani</p> | Narima<br>Disenangi orang lain<br>Berbudi <i>alus</i><br>Sopan<br>Tentrem ing manah<br>Rukun<br>Hormat |

| Konseptualisasi  | Konsep-konsep  | Contoh kualitas KS Tinggi  |
|------------------|--|--|
| <i>Kateguhan</i> | Berpikir positif<br>Tidak mudah mengeluh.<br>Rila<br><i>Narima ing pandum</i><br>Sabar<br>Kuat <i>godha</i> (godaan)<br>Menjalankan kehidupan dengan suka cita<br>Sumarah (prasaja perbuatannya), <i>sumareh</i> ( <i>legawa</i> /tidak menang sendiri) dan <i>semanak</i> (mempunyai <i>rasa</i> kepada sesama)<br>Dapat <i>meronce</i> kehidupan menjadi <i>kanugrahan</i> . | <i>Ketabahan</i><br><i>Kesabaran</i><br>Kuat godho<br>Produktifitas mesu raga. |

## 1. Pribadi Kasepuhan/Sepuh

Pribadi sepuh adalah pribadi yang berbobot, mempunyai nilai sebagai manusia yang dihormati dan mampu menjaga fungsinya sebagai makhluk ciptaan Tuhan. Kekecewaan dan kesedihan dijadikan sebagai anugrah makhluk Tuhan. Kesadaran bahwa hidup merupakan anugrah, amanah, tugas, takdir dan tidak kekal akan membentuk diri pribadi *sepuh*. Dalam konteks menjalankan amanah dan tugas, individu Jawa akan berusaha untuk mengisi dengan hal-hal yang bersifat positif. Manusia wajib berusaha dengan sebaik-baiknya, karena amal yang dilakukan diyakini akan dipertanggungjawabkan di kehidupan kelak sesudah mati.

Bukti riil sikap sehat orang Jawa *sepuh* adalah selalu me nebarkan aroma keharuman nama dan menebarkan kebaikan (*niat ingsun nebar gondo arum*). Siapapun yang mengundang, penjahat sekalipun tetap gembira dan akan siap sedia. Dengan

demikian kedewasaan orang Jawa tercermin dalam setiap perilaku orang Jawa kepada orang lain. Sebagai suri taulada Jawa adalah Hamengkubuwono IX, yang mencerminkan sikap kedewasaan Jawa yaitu selalu menerima siapapun yang datang, meskipun anak TK. Hamengkubuwono IX memegang prinsip *hamengku* yang berarti *merangkul* semua tanpa pilih kasih dan pandang bulu.

*Kasepuhan* mengandung makna kompetitif yang lebih bersifat internal (persaingan dengan cara mengoptimalkan potensi pribadi) daripada eksternal (persaingan dengan cara semata-mata untuk mengalahkan orang lain). Hal ini menunjukkan bahwa pribadi yang sehat dalam konteks *sepuh* tidak bersifat egois atau tidak menjadikan orang lain sebagai objek atau sarana dalam mencapai ambisi pribadi. Relasi subjek-objek yang sarat dengan konflik akan berganti menjadi perdamaian dan sikap saling menghormati sesama manusia. Kompetitif model kepribadian *sepuh* akan meminimalisir terjadinya konflik dalam hubungan interpersonal dan akan mengurangi efek negatif pada individu.

Orang yang berkepribadian sepuh diistilahkan dengan “*girilusijalmo tan kena kiniro*”. Secara etimologi, *giri* berarti gunung dan *lusi* berarti cacing. *Giri lusi* yang dimaksudkan adalah *cacing munggah gunung* (cacing naik ke gunung), dan *giri lusi jalmo tan kena kiniro* berarti cacing naik ke gunung yang ternyata tidak dapat diremehkan. Makna yang terkandung adalah orang yang sehat pribadinya adalah orang yang tidak mudah memandang rendah terhadap orang lain. Prinsip hidup yang harus dipegang adalah harus selalu berprasangka baik dan berbuat baik kepada siapa saja, karena orang yang dianggap rendah pada saat yang lain justru menjadi orang yang lebih dan secara status sosial berada di atas kita. Paparan subyek dalam wawancaranya mencontohkan dirinya sebagai berikut

“Ketika saya duduk di SMA dulu, saya selalu *cumlaude* dan selalu dapat nilai baik ya 9 begitu. Sementara ada temanku

yang nilainya selalu rendah dan jauh dari saya, namun sekarang dia sudah bisa doktor bahkan sudah mau professor. Dia jadi konsultannya orang di Asia Tenggara. Padahal di SMAnya sempat mau dikeluarkan. Saya punya banyak teman yang dulu dibawah saya, namun sekarang sudah pada punya jabatan. Padahal waktu SMA saya jagonya SMA saya. Jadi *jalmo tan keno kiniro* itu manusia yang bisa menghargai siapa saja.

Kepribadian sepuh adalah pribadi yang menguasai nafsi mutma'inah, yaitu mentalitas religius, jujur, disiplin, adil dan rila melaksanakan pengabdian. Seseorang yang berkarakteristik kepribadian yang sepuh adalah pribadi yang unggul, yaitu seseorang yang memiliki keinginan yang kuat untuk selalu memperbaiki dan meningkatkan prestasinya dalam berbagai bidang kehidupan. Keinginan ini didorong oleh usahanya untuk mengaktualisasikan potensinya semaksimal mungkin.

Penjelasan tentang kepribadian sepuh dipertajam oleh temuan data hasil validitas eksternal konsep kepribadian sehat yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan berdasarkan gender (laki-laki dan perempuan dalam konstruk sosial), usia dan strata sosial Jawa dalam *kasepuhan*. Hal ini menunjukkan bahwa konsep kasepuhan berlaku menyeluruh dan diaplikasikan oleh orang Jawa dengan mengesampingkan dirinya sebagai laki-laki atau perempuan, wong cilik atau priyayi dan usia dewasa awal, dewasa tengah maupun dewasa akhir.

## 2. Pribadi Kawutuhan/Wutuh

Pribadi wutuh adalah pribadi yang berintegritas, yaitu pribadi sebagai suatu keseluruhan yang utuh, dan tidak terbagi. Pribadi yang senyatanya dan seutuhnya merupakan kesatuan dari perasaan, pikiran, kehendak, sejarah masa lampau, pengalaman, keadaan fisik, latar belakang keluarga, cita-cita, watak dan sifat, kekuatan dan kelemahan.

Pribadi wutuh dalam konteks Jawa adalah pribadi yang mampu menjalankan hidup dengan secara utuh tanpa ada pada dirinya. Apabila pada dirinya melakukan cacat, maka secepatnya harus menutupi dengan kebaikan, sehingga akan tetap terjaga keutuhan pribadinya. Kepribadian *wutuh* adalah kepribadian yang empatik yaitu menguasai nafsu supiyah, bersikap toleran (menghargai keberbedaan), sopan dan santun, *andhap ashor*, suka damai dan demokratis. Seseorang yang berkepribadian empatik adalah apabila mempunyai kemampuan untuk merasakan dan memikirkan kondisi dan pengalaman perasaan orang lain sebagaimana yang dihayati oleh orang lain tersebut. Kepribadian optimis (menguasai *nafsi lauwamah*); yaitu produktif dalam hal materi, inovatif (mampu menciptakan hal yang baru), bisosiatif (mampu memperbaiki sistem kearah yang lebih baik) atau mampu memanfaatkan potensi lingkungan dengan baik dan merealisasikannya secara tepat.

Bagi orang Jawa, seorang yang berkepribadian *wutuh* memiliki kepribadian yang *alus* atau berbudi halus, elegan, bertutur-kata lembut, sopan, mudah beradaptasi dan sensitif, dengan kekuatan dari dalam yang diperlukan nampak seperti merendahkan diri. Emosi-emosi seperti kebahagiaan, kesedihan, kekecewaan, kemarahan, penyerahan, harapan dan rasa kasihan tidak seharusnya diperlihatkan di depan umum. Ketegangan pribadi dan sosial, konflik dan konfrontasi dengan sangat hati-hati akan dihindari oleh orang Jawa yang menganggap kerukunan atau keharmonisan sebagai sifat yang sangat penting. Hidup dalam harmoni berarti hidup dalam permufakatan, dalam kedamaian dan ketenangan tanpa konflik dan pertentangan atau bersatu agar masyarakat dapat saling tolong tolong satu sama lain.

Orang Jawa kelihatannya tidak dapat membayangkan konsep alam semesta tanpa adanya Yang Maha Kuasa. Meskipun sejumlah orang tertentu menganut atau terpengaruh oleh

Hinayana, kebanyakan orang memerlukan adanya akar dari mana asalnya, sehingga timbulah pengakuan mereka terhadap sesuatu yang bersifat kedewaan. Unsur-unsur pandangan hidup sosial. Meskipun orang Jawa telah mentaati aturan agama, yaitu telah dinikahkan lewat KUA dan telah dilegalkan oleh negara, tetapi akan mempunyai cacat sosial ketika perkawinan atau “*mantenan*” tidak diberitahukan kepada masyarakat secara umum melalui *janur melengkung*. Janur melengkung merupakan isyarat atau pemberitahuan kepada masyarakat agar mengetahui bahwa seseorang telah menikah.

Pemaparan di atas relevan dengan pendapat Erich Fromm dalam (Hall dan Lindzey dan Hall, 1993) yang menyatakan bahwa manusia adalah makhluk sosial, maka salah satu ciri pribadi yang sehat adalah kemampuan untuk hidup dalam masyarakat sosial. Kepribadian seseorang merupakan hasil dari proses sosial di dalam masyarakat. Sifat-sifat seseorang, keinginan-keinginannya, dan kegelisahan-kegelisahan merupakan produk dari suatu budaya. Erich Fromm dalam (Hall dan Lindzey, 1993) menyatakan bahwa kepribadian sehat adalah pribadi yang mampu hidup dalam masyarakat sosial yang ditandai oleh hubungan-hubungan yang manusiawi, diwarnai oleh solidaritas penuh cinta dan tidak saling merusak atau menyingkirkan satu dengan lainnya.

Penjelasan tentang kepribadian *wutuh* dipertajam oleh temuan data hasil validitas eksternal konsep kepribadian sehat yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan berdasarkan gender (laki-laki dan perempuan dalam konstruk sosial), usia dan strata sosial Jawa dalam *kawutuhan*. Hal ini menunjukkan bahwa konsep *kawutuhan* berlaku menyeluruh dan diaplikasikan oleh orang Jawa dengan mengesampingkan dirinya sebagai laki-laki atau perempuan, wong cilik atau priyayi dan usia dewasa awal, dewasa tengah maupun dewasa akhir.

### 3. Pribadi Kateguhan/Tangguh

Pribadi tangguh adalah pribadi yang mampu menjalankan kehidupan dengan suka cita di tengah-tengah ujian dan nestapa hidup yang dialami. Orang dengan pribadi yang tangguh adalah mampu *meronce*, merangkai peristiwa hidup *dadi tumetese kanugrahan* (menjadi sebuah anugerah Tuhan).

Titik sentral kesejahteraan psikologis dalam pribadi tangguh terletak pada makna atau sikap *tatag* (tabah), yaitu mempunyai sikap keberanian, tidak memiliki rasa takut dan khawatir yang berlebihan, bersedia menerima kenyataan dengan apa adanya. Kepribadian tangguh adalah pribadi yang menguasai nafsi amarah, yaitu hidup secara dinamis, antusias (penuh semangat), kreatif, mampu mengantisipasi permasalahan yang datang. Seseorang dikatakan tangguh apabila terbebas dari belenggu penyesalan dan kekhawatiran yang berkepanjangan, serta memiliki kapasitas ketekunan yang tinggi dalam menyelesaikan setiap tugas ataupun masalah dalam kehidupannya.

Pribadi tangguh adalah pribadi yang *tirakat*. *Tirakat* berasal dari kata “*takat*” yang berarti tetap tegar dalam situasi apapun, baik dalam keadaan susah maupun sedih. Peribahasa Jawa mengatakan bahwa “*tumetese kacuan dadio rumencenge kanugrahan*”. Hidup di dunia akan mengalami peristiwa hidup yang menyenangkan dan menyedihkan. Hal yang menyenangkan dan menyedihkan menurut orang Jawa adalah bagaimana upayanya dalam menjalani dan merangkaikan kesenangan dan kesedihan menjadi sesuatu yang indah.

Penjelasan tentang kepribadian tangguh dipertajam oleh temuan data hasil validitas eksternal konsep kepribadian sehat yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan berdasarkan gender (laki-laki dan perempuan dalam konstruk sosial) dan strata sosial Jawa namun terdapat perbedaan berdasarkan usia

dalam *kasepuhan*. Hal ini menunjukkan bahwa dalam konteks usia dapat dikatakan bahwa semakin usia bertambah, maka akan semakin tegar, *tatag*, dan matang dalam menghadapi peristiwa-peristiwa hidup yang dialami. Konsep kateguhan berlaku menyeluruh dan diaplikasikan oleh orang Jawa dengan mengesampingkan dirinya sebagai laki-laki atau perempuan dan wong cilik atau priyayi. *Tirakat* adalah usaha yang disengaja dalam bentuk menjalani kesukaran dan kesengsaraan dengan maksud-maksud tertentu, yang berakar dari asumsi bahwa usaha-usaha yang dilakukan dapat membuat keteguhan imannya dan mampu mengatasi kesukaran-kesukaran, kesedihan dan kekecewaan dalam hidupnya (Murtadho, 2002). Tirakat, dapat dilakukan dengan puasa *mutih* (pantang makan selain nasi), puasa *ngebleng* (puasa dengan menyendiri dalam suatu ruangan), puasa *patigeni* (puasa dalam suatu ruangan yang pekat, tidak tertembus cahaya).

Paparan ini relevan dengan teori yang dikemukakan pada bab II, bahwa kepribadian sehat ditandai dengan ketrampilan dalam mengelola stres. Kemampuan mengelola stres pada masyarakat Jawa diimplementasikan dengan wujud sikap ketabahan dan tirakat dalam upaya menguasai dimensi batinnya. Proses ini diyakini oleh orang Jawa menjadikan seseorang dapat berfikir jernih, sehingga pengambilan solusi terhadap permasalahan dalam kehidupan menjadi mudah dilakukan. Konsep *waspada*, menandakan bahwa orang Jawa penuh pertimbangan dalam memutuskan penyelesaian suatu masalah yang secara teoretis berarti orang Jawa memiliki kemampuan analisis yang tinggi untuk sampai dilakukannya pengambilan keputusan.

Dijelaskan dalam Serat Pepali Ki Ageng Sela bahwa manusia utama atau luhur dan sehat pribadinya adalah mereka yang selalu dalam kewaspadaan atau *kaprayitnan*. Orang yang penuh kewaspadaan ibarat dapat melihat sesuatu yang sangat luas, sehingga alam semesta bagaikan saudaranya. Manusia utama

ibarat seorang pendeta, ketika mencapai gelar harus melewati sebuah jalan bertapa, tidak makan dan minum, menahan rasa kantuk dan menahan sahwat (Prabowo, 2002).

Sri Pakubuwono IV (dalam Darusuprapta, 1982) menyampaikan pesan berkaitan dengan kepribadian individu yang sehat adalah orang yang tidak bersikap adigang, adigung dan adiguna. Sifat *adigang* adalah sifat mengandalkan dirinya sebagai anak penguasa atau anak orang *gedhe*. Sifat adigung adalah menyombongkan kekayaan dan kepandaianya, dan sifat adiguna adalah mengandalkan keberanian atau kekuatannya. Kepribadian yang selayaknya nampak adalah sifat perwira yaitu berbudi luhur, dan *mesu raga* yaitu mampu menekan hawa nafsu atau diri sehingga tidak melakukan hal yang negatif, tidak *kementhus* dan *kumaki*.

Dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kepribadian sehat dalam konteks Jawa adalah meliputi *sepuh*, *wutuh* dan tangguh. Pribadi yang sehat bagi orang Jawa dimaknai sebagai sehat dari sisi jasmani dan rohani. Sehat secara jasmani berarti kondisi dirinya berada dalam keadaan sehat secara medis, dan sehat dalam arti mampu berkarya. Kepribadian yang sehat secara rohani berarti memahami bahwa dirinya mempunyai kondisi seimbang dalam jiwnya. Pribadi sehat adalah pribadi yang *prasodjo*, yaitu 1) pribadi yang sederhana dalam berpikir, dalam berbicara dan berperilaku, 2) tidak *neka-neka*, yaitu selalu mentaati norma dan hukum agama dan kemasyarakatan, dan 3) tidak *golek-mala*, yaitu tidak membuat masalah, tetapi mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi. Kepribadian yang terbentuk adalah *andap ashor* (rendah hati, bukan rendah diri), penuh *welas asih*; selalu berempati dan peduli kepada orang membutuhkan dan gemi, nastiti, ati-ati; hidup tekun dan sungguh-sungguh, cerdas dalam menata hidupnya, hati-hati, ingat miskin pada waktu kaya, dan ingat sakit pada waktu sehat.

Realitas pribadi sehat dalam konteks psikologi positif Jawa

relevan dengan konsep kesejahteraan psikologis yang menyatakan bahwa pribadi yang sehat adalah pribadi yang telah mencapai kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis diartikan sebagai ada dan berfungsinya sifat-sifat psikologis positif yang meliputi enam dimensi (Ryff, 1989), yang pada perkembangannya diperluas dalam ranah spiritual (Ryff, 2004). Keenam dimensi tersebut adalah dimensi penerimaan diri, relasi positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan dalam hidup dan pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989). Dimensi penerimaan diri diartikan sebagai sikap positif terhadap diri, penerimaan terhadap aspek dan kualitas diri dan masa lalunya. Relasi positif diartikan sebagai kemampuan untuk menjalin hubungan hangat, percaya dan peduli kepada kesejahteraan orang lain. Otonomi, diartikan sebagai kemampuan untuk menentukan diri sendiri, mampu bertahan dari tekanan luar, memiliki evaluasi secara pribadi. Penguasaan lingkungan, diartikan sebagai kemampuan untuk mengatur kehidupan dan menggunakan kesempatan yang tersedia secara efektif. Tujuan dalam hidup diartikan sebagai adanya perasaan hidup terarah dan perasaan akan bermaknanya hidup. Pertumbuhan pribadi, adalah perasaan individu akan adanya perkembangan diri yang berkelanjutan, terbuka terhadap pengalaman baru, dan mampu untuk berubah (Ryff & Keyes, 1995).

Sebagai titik puncak kepribadian yang sehat bagi orang Jawa adalah *pupuse ngidung pepujan jati*, yaitu bersatu dengan Tuhan Yang Maha Kuasa. *Pupuse* berarti selalu hijau, *pupuse ngidung pepujan jati* berarti sejelek apapun seseorang, tetapi akan selalu ingin bersatu dengan Tuhan, karena sejelek apapun seseorang misalnya penjahat tetap bercita-cita agar anaknya menjadi orang yang baik. Dalam makna “Jawa” siapapun dapat menjadi sehat pribadinya ketika seorang individu selalu menebarkan kebaikan.

Berdasarkan penjelasan tentang kepribadian sehat dalam konteks budaya Jawa di atas dapat dikatakan bahwa kepribadian

sehat dalam konteks budaya Jawa lebih tepat dimaknai sebagai kepribadian matang atau kepribadian sempurna yang lebih berkonotasi pada etis atau moral yang meliputi *sepuh*, *wutuh* dan *tangguh* dalam capaian sebagai *satriya pinandita*. Sebagai sebuah capaian, maka ukuran secara normatif sulit untuk diformulasikan dalam bentuk kuantifikasi. Oleh karena itu kepribadian matang atau kepribadian dewasa dan atau kepribadian sempurna merupakan sesuatu yang ingin digapai, namun tidak berujung dan secara kontinyu harus dilakukan dalam setiap langkah kehidupan. Konsep kesehatan tidak sepadan dengan konsep kematangan. Konsep kesehatan lebih bersifat generik dan tidak terkait dengan usia kronologis, namun konsep kematangan akan terkait dengan kronologis usia. Hasil dari validasi eksternal empiris konsep kepribadian sehat dalam konteks budaya Jawa menunjukkan bahwa terdapat perbedaan berdasarkan usia, semakin tua usianya maka semakin matang kepribadiannya. Data menunjukkan pada usia dewasa akhir menunjukkan semakin matang kepribadiannya.

### **3. Laku: Upaya menuju Sehat Pribadi dalam Konteks Jawa Yogyakarta**

Cara untuk mencapai keadaan jiwa yang sehat dalam konteks budaya Jawa adalah dengan meniadakan faktor-faktor yang tidak sehat dengan kutub yang sebaliknya sebagaimana yang dilakukan oleh Abhidhamma (Lindzey dan Hall, 1993). Faktor sehat yang terpenting dalam konteks budaya Jawa adalah penguasaan rasa sebagai bentuk pemahaman terhadap diri (insight), sebagai lawan dari delusi yaitu pemahaman yang tidak benar dengan perilaku nguja hawa nafsu. Kedua faktor ini dalam diri manusia tidak muncul dalam keadaan bersamaan, tetapi akan muncul satu persatu dan saling menentang. Mawas diri merupakan mindfulness dalam memahami hakikat dan keadaan diri yang membuat seseorang merasa tenram. Pemahaman diri

dan sikap penuh perhatian merupakan faktor-faktor sehat yang utama, apabila keduanya muncul dalam suatu keadaan jiwa, maka faktor-faktor sehat yang lain akan bermunculan juga.

Dua faktor kognitif, yakni mesu raga atau andhap ashoring manah akan menghambat sikap kumenthus, dan sikap alon-alon waton klakon akan menghambat sikap kecerobohan. Kedua sikap ini akan berhubungan dengan kejujuran, yaitu melakukan penilaian secara tepat. Sikap lain adalah eling/pracaya, yang merupakan lawan dari sikap egoisme, yaitu kepastian yang didasarkan pada persepsi yang tepat. Sikap mesu raga, alon-alon waton klakon, dan kejujuran serta *eling/pracaya* akan bekerjasama membentuk perbuatan kebajikan berdasarkan ukuran norma pribadi dan norma masyarakat.

Kelompok faktor tidak sehat yang terdiri dari *jail, srei (iri hati), tamak, owel, ora duwe isin, grusa-grusu, ora kuat godho, adigang-adigung adiguna, blenjanji janji*, dan kecerobohan dilawan oleh faktor-faktor *legawa, rila lan narima ing pandum, dermawan, ashoring manah, setiti ati-ati, tataq, semanak, tepe salira, temen* dan *kaprayitnan*. Sikap-sikap ini mencerminkan ketenangan secara fisik dan *rasa* yang terjadi karena berkurangnya perasaan-perasaan yang dirasakan mengikat. Faktor tidak sehat *jail, tamak, owel, ora duwe isin, grusa-grusu, ora kuat godho* dapat menyebabkan seseorang ingin menguasai segalanya dan kehidupan yang berorientasi materialistik. Namun sebaliknya, faktor-faktor sehat *legawa, rila, narima ing pandum, setiti ati-ati, tataq, temen* dan *kaprayitnan* akan membuat diri seseorang melakukan *petung* atau perhitungan yaitu menimbang-nimbang apa keuntungan dan kerugian yang akan diperoleh. Faktor-faktor ini pula yang akan menetralisir diri sehingga akan berfikir dengan ketenangan, ketentraman, dan akan melakukan penentuan pilihan kehidupan dengan kematangan, serta berpikir dan bertindak secara leluasa dan menekan keadaan-keadaan seperti depresi. Faktor-faktor

sehat ini menyebabkan seseorang memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri secara fisik dan psikis terhadap keadaan-keadaan (aku, alam dan Tuhan) yang terus mengalami dinamisasi kehidupan.

Secara implementatif dalam diri manusia, faktor-faktor sehat dan tidak sehat dalam konteks budaya Jawa meliputi faktor kognitif dan faktor afektif. Kedua faktor ini dijelaskan dalam tabel berikut:

**Tabel**  
**Faktor-faktor jiwa yang tidak sehat dan yang sehat**

| Faktor-faktor yang tidak sehat | Faktor yang sehat           |
|--------------------------------|-----------------------------|
| Kognitif                       |                             |
| Delusi                         | <i>Mawas diri (Insight)</i> |
| Pandangan yang salah           | Sikap penuh perhatian       |
| Kumenthus                      | Mesu raga                   |
| Kecerobohan                    | Alon-alon waton klakon      |
| Egoisme/ <i>Methakil</i>       | Eling/Pracaya               |
| Afektif                        |                             |
| Kekhawatiran                   | Tentem ing manah            |
| Jail, Srei (iri hati)          | Legawa (Sumareh)            |
| Tamak                          | Rila, Narima ing pandum     |
| Owel                           | Dermawan                    |
| Ora duwe isin                  | Ashoring manah              |
| Grusa-grusu                    | Setiti ngati-ati            |
| Ora kuat godho                 | Tatag                       |
| Adigang adigung adiguna        | Semanak, Tepa salira        |
| Blenjani janji                 | Temen                       |
| Kecerobohan                    | Kaprayitnan/ kawaspadan     |

Kepribadian yang sehat tidak akan muncul tanpa ada sebuah upaya atau dalam bahasa Jawa disebut *laku*. Laku dalam konteks implementasi terhadap pengaruh personal dilakukan

dengan meditasi, hanya paparan data tidak menunjukkan strategi yang spesifik dengan sikap penuh perhatian atau konsentrasi. Temuan data hanya menunjukkan konsep semedi untuk melakukan perenungan. Namun demikian konsep *semedi*, juga telah mengalami rekonseptualisasi pada saat sekarang, yaitu tidak dengan menyendiri di sebuah tempat khusus untuk dapat berkonsentrasi menemukan dirinya. Kesamaan konsep meditasi ini pada usaha mengatur arus kesadaran penuh terhadap setiap dan semua isi jiwa.

Suryomentaram menjelaskan proses dalam melakukan meditasi, yaitu dengan pengawikan pribadi atau pengetahuan tentang diri pribadi. Pengawikan pribadi dilakukan dengan *olah rasa* dengan melalui beberapa tahap yaitu *menggalih, manah manekung ing ngasepi, semusup ing telenging kalbu hingga mencapai pambukaking wahana*. *Menggalih* dari kata ‘galih’ yaitu bagian paling tengah pada batang kayu. Pengolahan jiwa (*olah rasa*) dilakukan dengan mengidentifikasi berdasar kebenaran, hingga mencari makna terdalam. *Manah*, dari kata ‘panah’ yakni berpikir dengan hati sampai menembus hakekat yang terdalam. *Manekung ing batin*, yakni berkonsentrasi dengan mata batin, memusatkan kehendak dan sejenisnya, sehingga mencapai *pambukaking wahana* atau pencerahan (Sa'adi, 2010; Sunarto, 2004; Jatman, 2008).

Meditasi dilakukan dengan melakukan beberapa tahapan sebelumnya, yaitu tahap relaksasi dan konsentrasi. Apabila seseorang telah mampu melakukan konsentrasi baru dapat melakukan meditasi secara sempurna. Relaksasi merupakan tahap untuk melakukan pengkosongan pikiran dan perasaan secara totalitas dengan sikap kepasrahan. Semua otot syaraf dilemaskan, berserah diri dan mengembalikan segalanya kepada Tuhan Yang Maha Esa. Apabila seseorang telah mengalami kondisi lemasnya otot syaraf dan sikap penuh kepasrahan, maka kemudian dapat

melakukan konsentrasi. Konsentrasi adalah kondisi relaks dengan memusatkan mata hati pada suatu titik antara dua alis mata, dan berupaya melihat hal-hal penting yang perlu dipecahkan, dengan memohon petunjukNya semata. Terpusatnya pikiran dan perasaan menjadikan seseorang dapat melakukan meditasi, yaitu melakukan perenungan cipta batin melalui suara hati (Herusatoto & Digdoatmadja, 2004).

Kesadaran penuh terhadap isi jiwa, tidak berhenti hanya dilakukan dengan meditasi atau *semedi*, tetapi diteruskan dengan *laku perihatin* untuk lebih menghaluskan *rasa*. *Laku perihatin* memberi kesempatan pada diri untuk merenungkan perjalanan hidup dan mengarahkan hati serta pikiran hanya kepada Tuhan. Kondisi seperti ini, seseorang dapat *wening* (hening), sehingga pikiran dan hatinya menjadi jernih dan dapat mengendalikan dunia lahir (nafsu dan keinginan pribadi). Dengan demikian, orang Jawa memiliki kecenderungan kepribadian yang jernih (sehat), karena terhindar dari kepentingan pribadi dan terbebas dari sifat egoisme, semakin bersedia untuk mengalah, sabar, tenang dan tentram.

*Laku* yang diaplikasikan oleh masyarakat Jawa yang berimplikasi terhadap kehidupan personal dan sosial berdasarkan hasil wawancara, FGD dan pembuktian konsistensi konsep kepribadian sehat relevan dengan konsep dalam konteks **Kitab Sasangka Jati** meliputi beberapa hal, yaitu; **Tri Sila** merupakan pedoman pokok yang harus dilaksanakan setiap hari oleh manusia, dan merupakan tiga hal yang harus dituju oleh budi dan cipta manusia di dalam menyembah Tuhan dan Panca Sila (Budiyono, 1981) . **Tri Sila** meliputi *Eling/sadar* , pracaya/percaya, dan mituhu dan **Panca Sila** meliputi rila, narima, temen, sabar dan berbudi luhur.

*Laku* sebagaimana yang dikemukakan oleh Ronggowarsito dalam *Serat Tamarin Pamrayugo* mengajarkan bahwa kepribadian

sehat akan diraih manakala seseorang melampaui tataran *rinosotebu* yaitu *rla, narima, sabar, teteg* dan budi luhur atau “*tata, narimo, santoso, sabar dan eling*. *Eling* atau sadar yaitu sadar untuk selalu berbakti kepada Tuhan Yang Maha Tunggal. Pangestu memandang bahwa Tuhan Yang Maha Tunggal adalah kesatuan dari tiga sifat yaitu: suksma kawekas atau Allah ta’ala, suksma sejati atau Rasulullah dan roh suci atau jiwa manusia yang sejati, ketiganya disebut Tri Purusa. Bersikap selalu sadar terhadap Tuhan maka manusia akan dapat bersifat hati-hati hingga dapat memisahkan yang benar dan yang salah, yang nyata dan yang bukan, yang berubah dan yang tidak berubah.

*Pracaya/percaya*, ialah percaya terhadap suksma sejati atau utusan-Nya, yang disebut guru sejati dan berarti pula percaya kepada jiwa pribadinya sendiri serta kepada Allah, karena ketiganya adalah Tri Purusa. *Mituhu*, ialah setia kepada dan selalu melaksanakan segala perintah-Nya yang disampaikan melalui utusanNya. Semua kewajiban manusia sebenarnya merupakan kemauan untuk melaksanakan tugas Suatu ungkapan khas Jawa berbunyi: “Hidup itu tidak mudah, disebut mudah ya mudah, disebut sulit ya sulit”.

*Narima* (menerima) berarti menerima dengan senang hati terhadap segala sesuatu yang menimpa dirinya. *Narima* berpengaruh terhadap ketentraman hati, dengan demikian bukan orang yang malas bekerja, tetapi yang merasa puas dengan nasibnya. Apapun yang sudah diraih, dikerjakan dengan senang hati, tidak *loba* dan “*ngangsa*”. *Narima* berarti tidak menginginkan milik orang lain, serta tidak iri hati terhadap kebahagiaan orang lain, maka dari itu orang yang *narima* dapat dikatakan sebagai orang yang bersyukur kepada Tuhan.

*Temen* berarti menepati janji atau ucapannya sendiri, baik yang sudah diucapkan maupun yang diucapkan di dalam hati. Orang yang tidak menepati kata hatinya berarti menipu diri

sendiri, sedangkan kata hati yang telah diucapkan padahal tidak ditepati, itu berarti kebohongannya disaksikan oleh orang lain.

Sabar berarti *momot*, kuat terhadap segala cobaan, tetapi bukan berarti putus asa, melainkan orang yang kuat imannya, luas pengetahuannya, tidak sempit pandangannya, sehingga pantas untuk diumpamakan sebagai samudera pengetahuan, dimana sudah tidak lagi membeda-bedakan antara emas dan tanah liat, sahabat dan musuh sudah dianggap sama saja. Sabar berarti mempunyai nafas panjang dalam kesadaran bahwa pada waktunya nasib yang baik pun akan tiba, sehingga dapat diibaratkan sebagai samudera yang memuat dari berbagai aliran sungai. Kesabaran dapat diumpamakan sebagai minuman jamu yang pahit sekali rasanya, yang hanya kuat diminum oleh orang yang kuat pribadinya, namun demikian jamu itu menyehatkan kesedihan dan penyakit.

Berbudi luhur, yaitu apabila manusia selalu berusaha untuk menjalankan hidupnya dengan segala tabiat dan watak serta sifat-sifat yang dimiliki oleh Tuhan Yang Maha Mulia, seperti kasih sayang terhadap sesamanya, suci, adil dan tidak membeda-bedakan tingkat derajat: besar kecil, kaya miskin semua dianggap sebagai saudara sendiri, tanpa menghilangkan tata krama dan tata susilanya. Suka menolong serta melindungi dengan tanpa mengharapkan balas jasa dan selalu menuju terselenggaranya kesejahteraan. Mereka tidak mengharapkan balas jasa berupa apapun juga, baik harta, tenaga maupun pikiran orang lain. bahkan apabila mungkin jiwa sendiripun dikorbankannya. Budi luhur dapat dianggap sebagai rangkuman dari segala apa yang dianggap watak utama oleh orang Jawa. Siapa yang berbudi-luhur seakan-akan menyinarkan kehadiran Allah dalam manusia kepada lingkungannya. Budi luhur adalah kebalikan dari semua sifat yang amat dibenci oleh orang Jawa, seperti kebiasaan untuk mencampuri urusan orang lain (*dahwen, open*), budi yang rendah

(*drengki*), keirian (*srei*), suka main intrik (*jail*) dan kekasaran (*methakil*). Budi luhur berarti mempunyai perasaan yang tepat dalam bersikap terhadap orang lain, *ngono ya ngono, nanging mbok aja ngono*. Orang yang berbudi luhur akan bersikap baik tidak hanya terhadap orang baik, melainkan juga terhadap orang buruk.

Dalam kehidupan masyarakat Jawa terdapat sikap hidup yang digunakan untuk membentengi diri agar selalu tercipta keadaan yang selaras antara hubungan dengan Tuhan sebagai sang pencipta, antara hubungan dengan orang lain dalam bermasyarakat, dan diri sendiri agar memiliki kepribadian yang baik. Sikap hidup yang dimiliki oleh orang Jawa merupakan perwujudan tingkah laku yang berasal dari pemahaman terhadap gejala-gejala kehidupan dan pengalaman-pengalaman.

Sikap orang Jawa dalam kehidupan beragama yang meliputi eling, pracaya dan mituhu. Sikap orang Jawa dengan diri sendiri meliputi sikap rila, narima, dan sabar. Sikap orang Jawa dalam kehidupan bermasyarakat meliputi *ethok-ethok*, *wedi*, *isin*, dan *sungkan*. Sikap hidup orang Jawa dalam kehidupan beragama bertujuan agar menyatuhan diri dengan Tuhan, dengan selalu sadar akan keberadaan Tuhan dan menjalankan perintah-Nya. Pertama, sikap beragama meliputi (1) sikap *eling* yang menjadikan seseorang bisa membedakan yang benar dan yang salah, tidak berbuat jahat terhadap orang lain, dan teguh pendirian, (2) sikap *pracaya* membuat seseorang meneladani apa yang sudah dicontohkan utusan Tuhan (nabi) untuk memperbaiki akhlak manusia, dan (3) sikap *mituhu* menjadikan seseorang taat dalam menjalankan kewajiban yang diperintahkan oleh agama. Kedua, deskripsi sikap orang Jawa dengan diri sendiri dimaksudkan agar memiliki kepribadian yang tangguh dan tidak mudah terlena akan kenikamatan dunia maupun putus asa terhadap cobaan kehidupan. Sikap untuk diri sendiri meliputi (1) sikap *rina*

menjadikan seseorang rela melepaskan apa yang dimiliki karena mengharap pengganti yang lebih baik dan rela menghadapi kesusahan yang menimpa, (2) sikap *narima* membuat sadar akan keadaan yang dimiliki berupa harta dan kedudukan serat tidak iri terhadap kenikamatan orang lain. Tetap menjalankan kewajiban dan berusaha dalam menjalani hidup serta tidak putus asa, dan (3) sikap sabar membawa kebijakan dan kehati-hatian dalam setiap melakukan tindakan dan mengambil keputusan, optimis dalam menyongsong kehidupan, lembut dalam menghadapi orang lain, dan tetap mengendalikan diri meski kenyataan tidak sesuai dengan harapan. Ketiga, deskripsi sikap orang Jawa dalam bermasyarakat digunakan untuk tetap mempertahankan kerukunan dan sebagai wujud penghormatan terhadap orang lain. Sikap-sikap dalam bermasyarakat meliputi (1) sikap *ethok-ethok* dilakukan karena tidak ingin urusannya dicampuri oleh orang lain, menyembunyikan kenyataan yang sebenarnya, dan menghindari konflik dengan orang lain, (2) sikap *wedi* dilakukan karena memahami kedudukan dirinya dan menghindari kesalahan dengan orang yang dianggap lebih tinggi, (3) sikap *isin* dilakukan untuk menjaga kesopanan serta menjaga diri untuk menghindari kekacauan, dan (4) sikap *sungkan* sebagai wujud basa-basi terhadap orang lain yang bertujuan untuk menghargai orang lain serta agar tidak menyakiti atau membuat orang lain tersinggung.

“*Isin* berarti malu, juga dalam arti malu-malu, merasa bersalah dan sebagainya. Belajar untuk merasa malu (*ngerti isin*) adalah langkah pertama ke arah kepribadian Jawa yang matang. Sebaliknya penilaian ‘*ora ngerti isin*’, dia tidak tahu malu, adalah sebuah kritik yang sangat tajam. Rasa isin dikembangkan pada anak dengan membuat dia malu di hadapan tetangga, tamu dan sebagainya, apabila dia melakukan sesuatu yang pantas ditegur. Sebagai akibat, anak-anak sering kelihatan amat malu kalau ada tamu, seakan-akan mereka dibanjiri suatu perasaan malu total,

sehingga sama sekali tidak bisa disapa, bahkan oleh ibu mereka sendiri” (Magnis-Suseno, 2001).

Dalam masyarakat Jawa pula, rasa malu dan hormat adalah suatu kesatuan. Perlu diberi catatan, bahwa kadang orang Jawa mengagungkan rasa malu tersebut melebihi proporsinya. Akibatnya mereka tidak berani terang-terangan mengemukakan pendapatnya, menutup dialog, menahan diri atau ‘*ngempet*’. Fenomena ‘*rai gedheg*’ atau tidak tahu malu sendiri disinggung dalam ‘*jaman edan*’ ramalan Jayabaya.

“*Akeh wong nyambut gawe apik-apik padha krasa isin, luwih utama ngapusi. Wegah nyambut gawe kepingin urip mewah, ngumbar nepsu angkara murka, nggedheake duraka* (Banyak orang yang bekerja dengan baik-baik malah malu, lebih baik berbuat tidak jujur saja. Orang malas bekerja tapi ingin hidup mewah, mengumbar nafsunya, menangkarkan kedurhakaannya)”.

*Laku-laku* yang dijalankan oleh orang Jawa, sebagaimana yang dijelaskan di atas tentang rinosotebu (*rla, narima, sabar, teteg* dan berbudi luhur) merupakan pengalaman hidup yang bersifat pribadi. Konsep ini relevan dengan teori eksistensial yang menekankan realita fenomenologis yaitu pengalaman-pengalaman pribadi, perasaan-perasaan dan nilai-nilainya dan semua teringkas dalam kehidupan batin. Pengalaman-pengalaman yang secara terus menerus diupayakan secara personal maka akan memunculkan pribadi-pribadi yang sehat.

### **Integrasi Konsep Kepribadian Sehat dan Budaya Jawa**

Berpijak pada pandangan Matsumoto (1994, 2004), yang menyatakan bahwa masyarakat Jawa mencerminkan interdependensi konsep diri yang kuat nampak pada pendidikan yang

dilakukan secara turun temurun untuk selalu menyesuaikan diri dengan orang dalam suatu hubungan atau kelompok, membaca maksud orang, menjadi orang yang simpatik, menempati dan menjalani peran yang diberikan pada diri, dan bertindak secara pantas. Tugas kultural ini dijalani berpijak pada terciptanya keselarasan sosial dan interpersonal yang khas. Ketidakmampuan untuk menciptakan keselarasan sosial dan interpersonal dianggap sebagai kekurangan, bahkan penyimpangan dan digolongkan kedalam pribadi yang tidak sehat (pribadi yang mengalami gangguan mental).

Besarnya ikatan kekeluargaan dalam masyarakat Jawa, menunjukkan dalam kultur Jawa menampakkan sifat “momot” (memuat), sehingga budaya Jawa mampu mengintegrasikan hal-hal yang bertentangan dan hal-hal yang baru. Budaya Jawa berfungsi juga sebagai ideologi (Handayani dan Novianto, 2004; Magnis-Suseno, 2001), dan karenanya penetrasi dari luar yang muncul akan selalu mendorong timbulnya kepentingan untuk mempertahankan sistem kultur yang sudah ada.

Pertahanan sistem kultur pada masyarakat Jawa, diperlukan melalui konsep-konsep kepribadian sehat yang secara mendasar menekankan konsep keselarasan atau harmoni. Keselarasan atau harmoni tersebut dalam konteks budaya Jawa memuat kompetensi, yaitu keselarasan atau harmoni spiritual, keselarasan atau harmoni ”rasa”, keselarasan atau harmoni sosial dan keselarasan atau harmoni personal. Berdasarkan paparan data kepribadian sehat yang ditemukan dapat dikatakan bahwa konsep dalam konten definisi kepribadian sehat dalam konteks Jawa mirip dengan definisi yang dikemukakan oleh Bar-On (2000) yang menyebutkan komponen kepribadian terkait dengan emosi terdiri dari kompetensi emosional, kompetensi sosial dan kompetensi personal. Hal yang membedakan adalah kompetensi spiritualitas dan kompetensi rasa Jawa yang mendasari perilaku hidup orang

dan masyarakat Jawa, yang secara riil konsep kepribadian sehat dalam kompetensi keselarasan rasa dan spiritual merupakan konsep yang khas Jawa yang tidak ditemukan pada budaya lain. Pemaparan konsep dapat dilihat dalam tabel di bawah ini:

**Tabel**  
**Konseptualisasi Kepribadian Sehat dalam Konteks Budaya Jawa**

| Konseptualisasi       | Konsep-konsep  | Contoh kualitas KS Tinggi  |
|-----------------------|--|--|
| Keselarasan spiritual | Manunggaling kawula lan gusti.<br>Kesadaran kepada Sang Hyang Widhi<br>Eling akan Allah<br>Waspada<br>Pracaya atas bimbingan-Nya.<br>Mituhu.<br>Sepi ing pamrih<br>Rame ing gawe | Kesadaran,<br>ketenangan,<br>ketentraman batin.<br>Tidak gelisah<br>Tegar<br>Hati-hati |
| Keselarasan rasa      | Mawas diri<br>Iso rumangsa<br>Mulat sarira hang rasa wani<br>Ati segara<br>Landep ing panggraita<br>Lantiping panggraita<br>Rasa pangrasa<br>Meper hawa nafsu                    | Kesadaran<br>Tenang, tentram<br>Sejahtera  |
| Keselarasan sosial    | Tepa salira<br>Tata krama<br>Unggah-ungguh<br>Gotong royong<br>Rukun, hormat<br>Empan papan<br>Sepi ing pamrih   | Minim konflik  |

| Konseptualisasi      | Konsep-konsep   | Contoh kualitas KS Tinggi   |
|----------------------|---|---|
|                      | Rame ing gawe<br>Ajining dhiri saka lati,<br>ajining<br>salira saka busana.<br>Aja dhumeh, aja gumunan,<br>aja<br>kagetan.<br>Ngerti kuwalat.<br>Sugih tanpa bandha,<br>digdaya<br>tanpa aji, ngalurung tanpa<br>bala, menang tanpa<br>ngasorake. |   |
| Keselarasan personal | Madhep mantep<br>Rila<br>Narima ing pandum<br>Sabar   | Setiti<br>Hati-hati<br>Tidak grusa-grusu<br>Tatag<br>Tanggung jawab |

Berdasarkan data dalam tabel tersebut dapat dideskripsikan secara satu persatu sebagai berikut.

## 1. Keselarasan spiritual

Spiritualitas Jawa ditandai oleh pribadi yang luhur, yaitu kebebasan dari pamrih, *sepi ing pamrih* (Suseno, 2001). Manusia yang dapat mengendalikan diri untuk tidak bersikap pamrih membuatnya tidak gelisah dan tegar dalam menghadapi kehidupan. Sikap *sepi ing pamrih* oleh orang Jawa dikembangkan melalui sikap yang lebih terperinci. Sikap *sepi ing pamrih* dilakukan oleh orang Jawa dalam menghadapi persoalan kehidupannya dengan selalu bergantung kepada Tuhan. Ketergantungan manusia terhadap Tuhan, membuat manusia memiliki keyakinan terhadap agama yang diturunkan oleh Tuhan melalui utusannya. Kesadaran bahwa manusia bergantung kepada Yang Illahi menjadi

latar belakang kesadaran orang Jawa dalam setiap tindakan yang dilakukan.

Masyarakat Jawa hendaknya ingat (*eling*) akan Allah dan sesuai dengan itu bersikap mawas diri (*waspada*). Orang hendaknya mempercayakan diri pada bimbingan Yang Ilahi (*pracaya*) dan percaya kepadaNya (*mituhu*) (Suseno, 2001). Sikap *sepi ing pamrih rame ing gawe* erat hubungannya dengan sikap *eling* dan *waspada*. Sikap *eling* yang berarti ingat akan asal usulnya bergantung pada Tuhan membuat orang Jawa selalu waspada dalam menjalankan kehidupan. Sikap *eling* dan *waspada* memiliki makna, manusia tak peduli besar ataupun kecil hendaknya selalu ingat, bahwa dirinya berasal dari Dzat Yang Maha menjadikan, Tuhan Maha Besar (Sastroadmodjo, 2006).

Sikap percaya manusia terhadap Tuhan berdasarkan data penelitian kepribadian sehat dalam konteks masyarakat Jawa secara nyata relevan dengan pemahaman penganut aliran kebatinan Jawa Pangestu. Kepribadian yang harus dimiliki oleh pengikutnya adalah delapan sikap dasar, yang terdiri dari tri-sila dan panca-sila. Tri-sila merupakan pedoman pokok yang harus dilaksanakan setiap hari manusia, dan merupakan tiga hal yang harus dituju oleh budi dan cipta manusia di dalam menyembah Tuhan, yaitu *eling* atau sadar, *pracaya* atau percaya, dan *mituhu* atau setia melaksanakan perintah, R.Sunarto (1966) (dalam Herusatoto, 2008). Sikap hidup yang diajarkan oleh aliran Pangestu tidak hanya dilakukan oleh pengikutnya, tetapi sebagai fakta yang dilakukan oleh masyarakat Jawa secara umum. Realitas ini dideskripsikan dalam data penelitian yang jawabannya identik dengan ajaran Pangestu.

Sikap *Eling* (ingat) atau sadar ialah sadar untuk selalu berbakti kepada Tuhan Sang Maha Tunggal. Kesadaran terhadap Yang Maha Tunggal maka manusia akan dapat bersifat hati-hati hingga dapat memisah-misahkan yang benar dan yang salah,

yang nyata dan yang bukan, yang berubah dan yang tidak berubah (Herusatoto, 2008). Sikap *eling* yang dimiliki oleh orang Jawa membuatnya selalu sadar akan siapa dirinya, bahwa semua yang terdapat dalam dunia ini ada yang menciptakan. Oleh karena itu orang Jawa dalam menjalani kehidupannya dituntun agar selalu ingat kepada Tuhan agar bisa membedakan yang baik dan buruk.

Sikap *Pracaya* (percaya) ialah percaya terhadap Sukma Sejati atau utusan-Nya, yang disebut Guru Sejati. Dengan percaya kepada utusan-Nya berarti pun percaya kepada Jiwa Pribadinya sendiri serta kepada Allah (Herusatoto, 2008). Sikap percaya terhadap utusan yang dikirim oleh Tuhan dalam menyampaikan agama membuat orang Jawa semakin mantap dalam menjalani agama kerena mereka memiliki seseorang yang dijadikan teladan. Sikap percaya terhadap Tuhan, utusan-Nya, dan roh yang ada dalam diri sendiri oleh orang Jawa dijadikan sebagai bimbingan agar lebih mendekatkan diri kepada Tuhan.

*Mituhu* (taat) ialah setia kepada dan selalu melaksanakan segala perintah-Nya yang disampaikan melalui utusan-Nya (Herusatoto, 2008). Orang Jawa meyakini bahwa dengan memiliki kepercayaan terhadap Tuhan berarti terdapat kewajiban-kewajiban yang harus dilaksanakan. Pelaksanaan kewajiban dilakukan sebagai wujud dari ketataan terhadap apa yang disampaikan oleh utusan-Nya. Menjalankan tuntunan dari utusan-Nya berarti juga menjalankan perintah Tuhan.

## 2. Keselarasan Rasa

Keselarasan dalam perjalanan hidup orang Jawa tidak dapat dipisahkan. Keselarasan tersebut merupakan sikap harmoni orang Jawa dan merupakan ciri khas yang dimiliki oleh orang Jawa. Keselarasan ini akan tercermin melalui sikap hidup dalam menghadapi dan menanggapi persoalan kehidupan. Sikap hidup orang Jawa dilakukan sebagai wujud dari pemikiran atau

penghayatan terhadap lingkungan. Cara berpikir orang Jawa dapat dilihat dalam orang Jawa memahami dan menginterpretasikan gejala-gejala dan pengalamannya, yang pada gilirannya terimplementasi dalam sikap hidup.

Sikap hidup orang Jawa diterapkan sebagai hasil dari kombinasi antara pikiran dan kemantapan hati yang bebas dari kekhawatiran tentang diri sendiri serta mampu mengendalikan diri terhadap peran di dunia yang telah ditentukan. Suatu sikap yang dimiliki oleh orang Jawa tidak terbentuk secara tiba-tiba melainkan melalui suatu proses dan pembinaan. Sikap yang dimiliki oleh orang Jawa ini selain untuk menghadapi persoalan hidup juga dapat dijadikan sebagai perkembangan bagi pribadi dan masyarakat. Persoalan kehidupan yang dihadapi oleh manusia dapat dibedakan menjadi tiga macam, yakni manusia dengan diri sendiri, manusia dengan manusia lain dalam lingkup sosial, dan manusia dengan Tuhan (Nurgiantoro, 2005). Persoalan kehidupan yang dihadapi oleh manusia tersebut dalam kehidupan orang Jawa diatasi dengan cara memiliki sikap batin yang tepat.

Orang Jawa memandang bahwa manusia merupakan bagian kecil dari alam. Orang Jawa menganggap bahwa alam akan berjalan secara teratur apabila manusia sebagai bagian terkecil mampu mengendalikan batinnya untuk tenang. Batin tidak dikuasai oleh nafsu dan pamrih. Untuk mengupayakan keteraturan dan keharmonisan alam, sikap hidup orang Jawa selalu berusaha menganut sikap “*sepi ing pamrih, rame ing gawe, memayu hayuning bawana*” (Mardimin, 1994). Sikap *sepi ing pamrih* berarti orang tidak boleh mengejar kepentingan dan kenginan pribadi, membatasi diri agar tidak merugikan diri sendiri, orang lain, dan alam. Sikap *rame ing gawe* berarti bekerja keras untuk diri sendiri dan untuk senantiasa berbuat baik terhadap orang lain. *Memayu hayuning bawono* berarti menghiasi dunia dengan melakukan tindakan-tindakan yang

tidak merugikan atau menjaga keselamatan dunia. Dengan sikap *sepi ing pamrih, reme ing gawe, memayu hayuning bawana* orang Jawa bisa menjalankan peranannya dalam dunia dengan memenuhi kewajiban-kewajiban didalamnya. Orang Jawa mampu menguasai nafsunya dan mengendalikan egoisnya serta bisa memenuhi kewajiban-kewajibannya sebagai sumbangan terhadap keselarasan masyarakat dan alam semesta (Suseno, 2001).

### **3. Keselarasan Sosial**

Nilai-nilai *adiluhung* didalamnya mensyiratkan pandangan hidup orang Jawa yang menjunjung tinggi martabat kemanusiaan, menjaga keselarasan menuju hubungan harmonis baik dengan sesama maupun alam semesta. Adapun potensi falsafah Jawa yang dapat digunakan sebagai tameng diri adalah sebagai berikut; *Ajining dhiri saka lati, ajining salira saka busana*, Artinya, nilai diri seseorang terletak pada gerak lidahnya, nilai badaniah seseorang terletak pada pakaiannya. Harga diri seseorang terletak pada ucapannya, yaitu kata-kata yang keluar dari mulutnya baik, maka ia pun akan dikatakan sebagai orang baik. Sebaliknya, apabila menipu, maka ia pun akan dicap sebagai penipu.

Setiap orang harus memahami konsep “*ajining dhiri saka lati*”, yang artinya : harga diri seseorang itu dinilai dengan apa yang keluar dari lidahnya. Suara yang manis, sopan, dan merdu bisa membuat rasa simpati. sebaliknya, suara yang keras, kasar, tidak memperhatikan perasaan orang lain, akan menimbulkan masalah dan menurunkan harga dirinya. Penghargaan orang terhadap orang lain banyak bersumber dari tutur kata. Apabila tutur kata mengenakkan hati, tentu orang lain akan senang, teduh, dan dihormati, sebaliknya tutur kata sinis, pedas, caci maki akan mendatangkan rasa benci dari pihak lain. Maka daripada itu, dalam pergaulan sedapat-dapatnya orang itu berbuat kebijakan dalam tutur kata. Kata pepatah Arab : setajam-tajamnya pedang

masih tajam lidah. Luka fisik masih bisa diobati tetapi luka hati tiada obatnya. Oleh karena itu, sebelum diucapkan, hendaknya kata-kata yang akan keluar dari mulut dipikirkan dengan masak-masak.

Sedangkan harga diri fisikal seseorang terletak pada busana dan bagaimana ia berbusana. Semakin tinggi kelas sosial seseorang biasanya ia berpakaian yang lebih baik. Setiap orang harus memahami konsep *ajining salira saka busana*, yang artinya badan jasmani seseorang akan dihargai jika dibungkus dengan busana yang pantas. Pantas tidak berarti harus mahal dan mewah, tetapi cukuplah sopan dan sesuai lingkungan. Cara berpakaian yang *luwes* akan membuat mudah bergaul dengan segala lapisan sosial. Pakaian menggambarkan jiwa seseorang yang mudah dinilai pihak lain.

“*Aja dhumeh, aja gumunan, aja kagetan,*” artinya, jangan sok, jangan mudah terkagum-kagum, jangan mudah terkejut. Prinsip hidup agar tidak sompong, tidak mudah terkagum terhadap suatu hal yang baru, karena akan mudah terperdaya. Ungkapan ini dipertegas dengan “*Aja gumunan kaya kethek mlebu kutha,*” jangan mudah terkagum-kagum seperti kera masuk kota. Jangan mudah terkejut ketika menerima berita, melihat sesuatu yang menakjubkan, atau melihat suatu kejadian. Sebab, orang yang mudah kagum dan mudah terkejut adalah orang yang mudah tertipu dan mudah ditakut-takuti.

“*Aja dumeh, tepa slira, ngerti kuwalat,*” artinya, jangan merasa hebat, tenggang rasa, tahu karma. Dimanapun kita berada, janganlah merasa hebat, berbuat semaunya. Terhadap siapapun bersikap tenggang rasa, dan mengetahui ‘kena tuah’ (hukum karma). Apa yang diperbuat oleh diri, maka akan menanggung akibat dari perilaku-perilaku buruk yang dilakukan, yakni akan dibenci banyak orang dan akhirnya mendapatkan hukum karma.

“*Sugih tanpa bandha, digdaya tanpa aji, nglurug tanpa bala, menang tanpa ngasorake,*” artinya, kaya tanpa harta, sakti apa azimat, menyerang tanpa balatentara, menang tanpa merendahkan. “*Sugih tanpa bandha*” mempunyai makna harafiah kaya tanpa harta. Hal ini menunjukkan bahwa kekayaan tidak diukur dengan kepemilikan harta saja. kekayaan hati dan kekayaan persaudaraan adalah hal yang sangat penting dalam kehidupan orang Jawa. Berlandaskan prinsip itu sebenarnya dapat menjadi kaya asalkan hatinya sudah memiliki sikap *nrima*, tidak membanding-bandtingkan dengan orang yang secara material ada di atasnya. Kalau menoleh seseorang yg berada di bawahnya, maka sebenarnya masih banyak orang yang jauh lebih miskin. Jika mau bersikap seperti itu, maka seseorang akan merasa kaya, karena toh kekayaan tidak ada batasnya, karena sifat asli manusia itu selalu merasa kekurangan. apa lagi kalau mempunyai kawan yang beraneka ragam. Sewaktu dalam kesulitan banyak yang mau mengulurkan tangan untuk memberi pertolongan. Kadang-kadang tanpa diminta pun mereka berbondong-bondong membantu.

Orang tersebut akan sangat bahagia. “*Digdaya tanpa aji*” adalah orang yang sakti mandraguna tanpa harus memiliki ajian, jimat, atau benda-benda keramat lainnya. Dia sakti karena dirinya sendiri, bisa karena kecerdasan, karena ketaqwaan, karena keunggulan dalam hubungan antarmanusia dan lain sebagainya. Dengan demikian, ia dapat menaklukkan lawan bukan karena kekerasan tetapi justru dengan kasih sayang. Singkat kata, orang yang sakti sebenarnya orang yang sedikit mengalami rintangan dari orang lain. Supaya lepas dari rintangan, maka seseorang itu wajib memperbanyak sahabat dengan berprinsip bahwa satu musuh sudah terlalu banyak, apalagi dua. Orang yang menjadi musuhnya tentu akan menghalangi kemajuaannya. orang yang banyak kawan di sana-sini akan mudah usahanya. setiap ada kesulitan di situ pertolongan akan datang tanpa diundang.

Alangkah mulianya orang yang *digdaya tanpa aji*. “*Nglurug tanpa bala*” adalah merupakan sebagian kebenaran hidup yang harus dihayati dan diamalkan, karena ungkapan ini merujuk pada istilah berkarya dengan tangan sendiri. Tanpa bantuan, tak perlu teriak-teriak meminta pertolongan, karena diri pribadi sudah dapat mengatasi apa yang dialami. “*Menang tanpa ngasorake*” adalah sebuah ungkapan yang sangat bijaksana, sebuah ungkapan yang mengandung kekuatan agar jiwa tidak *sembrana*, diri tidak sompong, tidak merugikan diri sendiri dan orang lain. Itulah kemenangan sejati, kemenangan yang dimiliki oleh manusia yang memiliki hati nurani.

#### **4. Keselarasan Personal**

Kepercayaan dan ketergantungan orang Jawa terhadap Tuhan membuat orang Jawa mempercayai adanya takdir yang sudah digariskan oleh Tuhan terhadap dirinya. Takdir yang dipercayai oleh orang Jawa membuatnya bijak dalam menjalankan roda kehidupan sesuai dengan apa yang dimilikinya dan kedudukan yang disandangnya. Orang Jawa mengambangkan sikap-sikap yang bisa dijadikan agar dalam menjalankan kehidupannya orang Jawa tidak berlebihan dan berangan-angan tinggi (*sakmadya*). Keselarasan personal dengan sikap *rila*, *narima*, dan *sabar* oleh orang Jawa dinilai begitu tinggi karena hal tersebut membuat orang Jawa sadar akan garis kehidupannya dan menerima apa adanya sesuatu yang sudah dimilikinya. *Rila*, *narima* dan *sabar* membuat orang Jawa menemukan dirinya sendiri dan tidak terlalu terlena oleh kehidupan dunia. Sikap *narima*, *rila*, dan *sabar* akan orang Jawa memiliki kematangan moral yang tinggi.

Sikap *rila* (rela) oleh orang Jawa dianggap sebagai sikap yang menyerah dalam arti yang positif. *Rila* terhadap segala suatu yang terjadi pada dirinya dan menyerahkan segala keputusan kepada Tuhan. R.Soenarto (dalam Herusatoto, 2008). *Rila*

itu keikhlasan hati sewaktu menyerahkan segala miliknya, kekuasaannya, dan seluruh hasil karyanya kepada Tuhan, dengan tulus ikhlas, dengan mengingat bahwa semua itu ada di dalam kekuasaan Tuhan, dan oleh karena itu harus tidak ada sedikit pun yang membekas di hatinya. *Rila* berarti rela melepaskan segala apa yang dimiliki. Jabatan, harta, dan keluarga dianggap sebagai titipan Tuhan yang sewaktu-waktu dapat diambil oleh-Nya. Adapun hal yang membuat orang Jawa agar bisa bersikap *rila* yaitu saat menghadapi kesusahan, kekecewaan, dan kesulitan yang selalu datang. Sikap *rila* membuat orang Jawa tidak putus asa terhadap musibah yang terjadi padanya. Sikap *rila* akan mengantarkan orang Jawa untuk optimis terhadap sesuatu yang lebih baik yang sudah menatinya. Sikap *rila* membuat orang Jawa merasa bahwa dirinya tidak sendiri dalam mengtasi cobaan hidup karena masih Tuhan sehingga kesusahan yang dihadapi bisa hilang. *Rila* selalu menuntut suatu tekad yang dapat kita adakan karena mengharap sesuatu yang lebih baik sebagai penggantinya (De jong, 1976).

Kesedihan dan kekecewaan yang dihadapi oleh seseorang dapat membuat putus asa dan menyerah terhadap keadaan yang menimpa dirinya. Orang Jawa mengajarkan agar dalam menghadapi masalah kehidupan manusia *narima* terhadap kejadian yang menimpa dirinya. *Narima* berarti bahwa orang dalam keadaan kecewa dan dalam kesulitan pun bereaksi dengan rasional, dengan tidak ambruk dan juga dengan tidak menentang secara percuma (Suseno, 2001). Sikap *narima* yang dimiliki oleh orang Jawa dapat membuat seseorang tetap tegar dan tidak bersikap masa bodoh terhadap peristiwa yang terjadi. Selain *narima* terhadap kesusahan yang ada. Sikap *narima* juga diajarkan agar seseorang menerima apa yang dimilikinya, tidak iri terhadap kelebihan yang dimiliki oleh orang lain dan tetap berusaha untuk memenuhi kebutuhan hidupnya tanpa bermalas-malasan.

*Narima* berarti tidak menginginkan milik orang lain, serta tidak iri hati terhadap kebahagiaan orang lain, maka dari itu orang yang narima dapat dikatakan sebagai orang yang bersyukur kepada Tuhan (R.Soenarto dalam Herusatoto, 2008). Sikap *narima* yang diajarkan oleh orang Jawa membuat seseorang puas terhadap apa yang dimiliki dan tidak berbangga diri. Menurut De Jong (1976), sikap *narima* menekankan ‘apa yang ada’ faktualitas hidup kita, menerima segala sesuatu yang masuk dalam hidup kita, baik sesuatu yang bersifat materil, maupun suatu kewajiban atau beban yang diletakkan atas bahu kita oleh sesama manusia. Dalam keadaan apa pun orang Jawa menerima kenyataan hidup yang ada serta melaksanakan semua beban yang menjadi tanggung jawabnya.

Sikap *narima* yang dimiliki oleh orang Jawa akan membuat dirinya bahagia karena kebahagiaan tidak diukur dengan harta yang dimiliki dan tidak diukur dengan beban hidup yang harus ditanggung melainkan kebahagiaan di dapat dengan menikmati apa yang dimiliki. *Narima* berarti ketenangan afektif dalam menerima segala sesuatu dari dunia luar, harta benda, kedudukan sosial, nasib malang atau untung (De Jong, 1976).

Seseorang yang rela hati menyerahkan diri dan yang menerima dengan senang hati sudah bersikap sabar. Ia akan maju dengan berhati-hati, karena sudah menjadi bijaksana karena pengalaman (De Jong, 1976). Sikap sabar yang dilakukan oleh orang Jawa membuatnya berhati-hati dalam setiap tindakan yang dilakukan. Sikap sabar membuat orang Jawa tidak tergesa-gesa untuk mendapatkan keberhasilan. Sikap sabar juga menjadikan orang Jawa kuat terhadap ujian hidup. Menurut R.Soenarto (dalam Herusatoto, 2008:128) sabar itu berarti *momot*, kuat terhadap segala cobaan, tetapi bukan berarti putus asa, melainkan orang yang kuat imannya, luas pengetahuannya, tidak sempit pandangannya. Sikap sabar yang dimiliki oleh orang Jawa menunjukkan suatu sikap yang sangat berharga. Orang yang bersikap sabar berarti

orang yang memiliki kepercayaan kepada Tuhan dengan berkeyakinan bahwa semua cobaan dari Tuhan, dan orang yang bersikap sabar berarti orang yang memiliki pengetahuan bahwa semua masalah dapat diselesaikan secara perlahan serta orang yang bersikap sabar berarti orang yang memiliki pandangan bahwa hidup bukan untuk berputus asa melainkan tetap optimis dalam keadaan apa pun.

*Narima ing pandum* sebagai salah satu sikap hidup orang Jawa berkaitan erat dengan persoalan kepribadian yang sehat, baik sehat secara fisik maupun mental. Aplikasi ajaran *narima ing pandum* secara berlebihan akan menyebabkan orang menjadi pasif, dan sebaliknya jika diabaikan akan membuat orang terlalu memaksakan kehendak (*ngoyo*). Karena itu dalam ajaran Jawa mengajarkan untuk *semeleh* atau *sumarah* (artinya berserah, namun masih dalam artian positif, bukan pasrah sepenuhnya dan bersikap menunggu).

Harmonisasi kepribadian Jawa menandakan bahwa masyarakat Jawa secara psikologis terkesan sebagai pribadi yang pasif, tetapi menunjukkan tampilan yang tenang dan penghilangan gejolak pemberontakan. Kekuatan nilai budaya Jawa menekankan untuk tetap berperilaku dalam koridor hormat dan rukun. Meskipun terdapat aksi, tetapi orang Jawa tetap dalam batas-batas pola perilaku hormat dan rukun tersebut.

Berbeda dengan konteks budaya Barat, kepribadian diukur berangkat dari personal, namun pribadi Jawa diukur dari dimensi sosial. Seluruh data subjek (kepribadian sehat) meskipun pembahasan tentang dimensi personal, namun berimplikasi pada dimensi sosial. Contoh nyata dalam konsep *wani ngalah luhur wekasane* (mengalah untuk kepentingan orang lain) merupakan hal yang kontradiktif dengan konsep asertivitas Barat yang menge-depankan semua dalam kemenangan, tidak ada salah satu yang dikalahkan.

Orang Jawa mempunyai ketahanan hidup yang tinggi untuk berada dalam penderitaan. Orang Jawa membiasakan diri dengan *lelaku-tapa brata*, yang lebih merupakan upaya untuk mengontrol hawa nafsu sehingga mencapai keadaan *wening* (pikiran jernih). Meski terjadi redefinisi aplikasi konsep dalam masyarakat sebagaimana temuan data Pembuktian Konsistensi konsep upaya meraih kepribadian sehat yang telah lemah penerapan puasa *neton/ weton*, puasa *ngrowot*, puasa *mutih*, adanya penyederhanaan *genduren/ slametan* akibat asimilasi budaya Islam di Jawa, namun orang Jawa masih mengaku melaksanakan puasa Senin – Kamis bagi yang beragama Islam. Selain itu, ketetapan dalam pemahaman konsep *tapa brata*, masih dipahami sebagai upaya untuk menguasai tubuhnya sendiri, untuk mengatur serta membudayakan dorongan-dorongan lahiriyah (bukan meniadakannya). Tapa lahiriyah dimaksudkan untuk memperkuat kehendak dalam usaha agar selalu mempertahankan keseimbangan batin dan berkelakuan sesuai dengan tuntutan keselarasan sosial. Dalam kondisi ini, orang menjadi *sepi ing pamrih rame ing gawe*, artinya dapat berkonsentrasi penuh pada usaha dan pekerjaannya serta tidak terganggu dengan kerisauan tentang hasilnya (*pamrih*).

### **Guide Line Kepribadian Sehat dalam Konteks Budaya Jawa di Yogyakarta**

Penelitian yang memakan waktu yang teramat panjang, dimulai dari eksplorasi konsep kepribadian sehat dalam konteks masyarakat Jawa, pembuktian konsistensi konsep, penyusunan skala kepribadian sehat, serta kegiatan validitas internal dan eksternal empiris konsep kepribadian sehat menghasilkan empat temuan besar yang dapat dijabarkan dalam konteks penelitian ini. Temuan pertama adalah temuan konstruksi teoretis konsep

konsep kepribadian sehat dalam konteks budaya Jawa. Kedua tersusunnya skala kepribadian sehat. Ketiga tersusunnya konstruksi empiris kepribadian sehat dan keempat temuan metodologi yang berkarakter desain metode penelitian sistematis dalam tahapannya. Penjelasan masing-masing dipaparkan secara satu persatu dalam pembahasan berikut ini.

## 1. Kontruksi Teoretis Kepribadian Sehat

Secara teoretis, kepribadian sehat dalam konteks budaya Jawa di Yogyakarta merupakan konstruksi yang sangat lekat dengan sistem nilai masyarakat Jawa. Temuan konsep kepribadian sehat merupakan konstruksi nilai-nilai etis yang mendasari hidup masyarakat Jawa di Yogyakarta.

Konstruksi teoretis kepribadian sehat dalam konteks budaya Jawa merupakan sebuah konsepsi tentang kedewasaan kepribadian dan kesempurnaan kepribadian seseorang. Konsepsi teoretis lebih mengarah kepada kematangan diri pribadi orang Jawa, sehingga konstruksi kepribadian sehat berimplikasi kepada kedalaman sisi batiniyah dan menyentuh nilai-nilai etis, spiritual dan mistik. Bagi orang Jawa orang yang sehat pribadinya adalah mereka yang secara kontinyu berupaya mensinergikan sisi lahiriyah dan batiniyah menjadi sebuah keseimbangan dalam kehidupan untuk menuju kesatuan dengan Tuhan atau *manunggaling kawula lan gusti*.

Konstruksi pemaknaan yang sangat mendalam berimplikasi pada konstruksi indikasi kepribadian sehat pada orang Jawa. Seseorang yang dinyatakan mempunyai kepribadian sehat adalah mereka yang memenuhi sebagai pribadi *sepuh*, pribadi *wutuh* dan pribadi tangguh.

## 2. Skala Kepribadian Sehat Berperspektif Jawa

Temuan selanjutnya dalam penelitian ini adalah temuan skala kepribadian sehat yang berperspektif budaya Jawa. Skala ini dikonstruksi dengan mendasarkan bangunan teoretis temuan dari eksplorasi konsep sebelumnya dan tidak mendasarkan pada teori dari yang tidak terungkap pada penelitian eksplorasi konsep. Secara riil kedua skala dikonstruksi dengan mengabaikan teori-teori sebelumnya, sehingga kekhasan dari skala temuan ini adalah skala kepribadian sehat berperspektif budaya Jawa.

Skala kepribadian sehat memuat dimensi pribadi Jawa dari pribadi *sepuh*, *wutuh* dan tangguh. Aspek-aspek dalam pribadi *sepuh* dan pribadi *wutuh* secara konten memuat indikator *narima ing pandum*; wujud dari kesadaran diri, *tata diri*, empati, *niat* dan *kehendak sejati* dan *keselarasan sosial*. Konstruksi skala kepribadian juga menyentuh nilai-nilai etis, spiritual dan mistik, namun inilah kekhasan dari konsepsi skala kepribadian sehat yang bersifat *indigenous* Jawa.

## 3. Konstruksi Empiris Kepribadian Sehat

Temuan penelitian dalam konteks konstruk empiris konsep konsep kepribadian sehat ditemukan melalui dua uji validitas internal dan eksternal konsep. Temuan uji internal dengan analisis faktor konsep menunjukkan bahwa aspek-aspek kepribadian sehat yang meliputi pribadi *sepuh*, pribadi *wutuh* dan pribadi tangguh juga dikukuhkan menjadi faktor dari kepribadian sehat melalui uji internal dengan analisis faktor. Hal ini berarti bahwa konstruksi konsep kepribadian sehat telah mendapat pengukuhan secara kuantitatif dan sah diyakini sebagai bentukan dari variabel kepribadian sehat.

Temuan uji validitas eksternal konsep kepribadian sehat menunjukkan bahwa konstruksi evidensi konsep kepribadian

sehat berdasarkan perbedaan gender adalah tidak terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan berdasarkan konstruk sosial dalam pribadi *sepuh*, pribadi *wutuh* dan pribadi tangguh. Demikian pula pada evidensi konsep kepribadian sehat berdasarkan strata sosial juga tidak menunjukkan perbedaan pada semua aspek. Wong cilik dan priyayi tidak berbeda dalam kepribadian sehat. Berdasarkan usia menunjukkan kepribadian sehat yang berbeda pada aspek pribadi tangguh, usia dewasa tengah lebih tinggi daripada usia dewasa awal, usia dewasa akhir lebih tinggi daripada usia dewasa tengah. Hal ini berarti bahwa kepribadian sehat seseorang akan meningkat seiring dengan berjalannya usia.

#### **4. Temuan Metodologi**

Penemuan metodologi dalam konteks penelitian ini merupakan hasil dari *trial and error* berdasarkan kekhasan data penelitian yang digali. Metode penelitian dilakukan dengan coba-coba dengan tetap mendasarkan pada kaidah-kaidah penelitian kualitatif dan kuantitatif. Metodologi ini diterapkan melalui proses penelitian yang melibatkan emosi peneliti dengan semangat kesabaran dan ketabahan.

Sebagai tahapan penelitian, penelitian ini beralur secara sis tematis dari mulai eksplorasi data, pembuktian konsistensi konsep, penyusunan skala dan pengujian validitas internal dan eksternal kepribadian sehat dalam konteks masyarakat Jawa di Yogyakarta. Masing-masing merupakan tahap yang dilakukan apabila kegiatan tahap sebelumnya sudah menghasilkan data dan telah dikonstruksi dalam bentuk sajian data.

Menjadi kekhasan dari pelaksanaan penelitian adalah bahwa penelitian menerapkan metodologi penelitian yang bersifat *sequen tialed method design*, meskipun merupakan kegiatan yang cukup panjang untuk dilakukan. Penelitian ini tidak menempatkan

metode penelitian kuantitatif dan kualitatif yang dikombinasikan antara keduanya, tetapi kedua metode merupakan proses dalam melakukan penelitian yang keduanya mempunyai peran yang sama dalam konteks metodologi.

Pertama; kegiatan dilakukan penelitian kualitatif dengan *grounded research* yang bersifat mendalam dalam menggali konsep kepribadian sehat. Kedua; kegiatan penelitian adalah melakukan pembuktian konsistensi konsep kepribadian sehat berpedoman pada temuan konsep hasil kegiatan pertama. Ketiga; kegiatan penyusunan skala dengan mendasarkan pada hasil temuan dari pembuktian konsistensi konsep, sehingga konsep yang dihasilkan benar-benar berperspektif budaya Jawa.





## BAB IX

# Kepribadian Sehat : Spirit Meraih Kebahagiaan Orang Jawa

Pada bab sebelumnya telah dijabarkan tentang ciri khas kepribadian sehat orang Jawa, yaitu *sepuh*, *wutuh* dan *tangguh* dan upaya mendapatkannya dengan *tata*, yaitu *tata raga*, *tata rasa* dan *tata basa*. Gambaran kepribadian sehat Jawa dan upaya meraihnya di dalamnya kuat dengan nilai relasi sosial dan spiritualitas. Hal ini menunjukkan bahwa orang Jawa masih menjunjung tinggi nilai-nilai sosial dan spiritualitas dalam kehidupannya. Dinyatakan pula bahwa kepribadian sehat bermuara pada spirit meraih kebahagiaan hidup, sehingga hidup bagi orang Jawa adalah sehat pribadinya dan rasa bahagia yang dirasakan.

Bahagia bagi orang Jawa, identik dengan budaya timur yang menjunjung tinggi nilai-nilai sosial. Budaya Jawa berprinsip pada keseimbangan dalam hubungan sosial sebagai ciri bahwa orang tersebut sehat kepribadiannya. Ciri ini disebutkan sebagai orang yang merasakan kebahagiaan dan menandakan orang yang bahagia. Relevan dengan pandangan (Uchida & Oghara, 2012), bahwa makna kebahagiaan sangat dipengaruhi oleh makna kultural dan nilai dari masing-masing bangsa. Disinilah budaya Jawa memiliki kekhasan tersendiri tentang ukuran kebahagiaan.

Bab ini mengupas tentang apakah orang yang pribadinya sehat dalam konteks Jawa, yaitu *sepuh, wutuh dan tangguh*, secara otomatis merasakan bahagia? Atau setiap saat harus diupayakan oleh dirinya untuk merasa bahagia, meskipun dalam kondisi pribadi yang sehat. Sub terakhir membahas tentang sisi praksis fenomena aplikasi diri untuk berkepribadian sehat dan relevansi dengan era globalisasi Secara logis, fenomena berkembang maka kepribadian juga bergulir menyambut perubahan, rasa kebahagiaan mungkin akan menampakkan wujud baru.

## **Kepribadian Sehat dan Kebahagiaan Orang Jawa**

Orang Jawa akan membentuk pribadinya hingga memenuhi kualifikasi sebagai '*dadi wong*', '*dadi Jowo*', atau '*manungsa tanpa ciri*'. Pribadi yang dibentuk oleh orang Jawa berjalan seiring perkembangan usia, sehingga pribadi sehat akan sampai pada kematangan bukan ditentukan oleh perolehan usia semata melainkan capaian kualitas pribadi tertentu (Trimulyaningsih, 2017).

Orang Jawa yang sehat kepribadiannya terkait dengan kebahagiaan terbagi dalam beberapa kategori, yaitu, 1) sehat pribadi, bahagia, 2) sehat pribadi, tidak bahagia, 3) tidak sehat pribadi, bahagia, 4) tidak sehat pribadi, tidak bahagia. Orang Jawa yang sehat pribadi memiliki ciri *sepuh, wutuh dan tangguh* mereka

adalah yang bertipeologi sehat pribadi dan merasakan kebahagiaan dalam hidupnya. Orientasi kepribadian sehat dan kebahagiaan bagi orang Jawa pada kondisi psikologis yang dialami oleh setiap individu daripada kepemilikan hal-hal yang bersifat material. Unsur ketentraman menjadi keutamaan yang dalam konteks konsep Psikologi disebutkan sebagai ketenangan jiwa atau situasi damai.

Ketenangan jiwa menandakan bahwa dirinya dalam kebahagiaan, yang disebut dengan *subjective well-being* (Diener, 2000) yaitu evaluasi kognitif dan afektif terhadap kehidupan seseorang. Evaluasi kognitif berkaitan dengan kepuasan hidup, sedangkan evaluasi afektif berkaitan dengan sedikitnya afeksi negatif yang dirasakan (Diener dkk, 1999). Kebahagiaan adalah kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman-pengalaman hidup dengan diikuti oleh kegembiraan yang dirasakan. Konsep kebahagiaan Jawa terdapat dalam ajaran kawruh jiwa dari Ki Ageng Suryomentaram. Manusia akan merasa selalu belum puas dan kecewa. Kedamaian dan kebahagiaan itu diupayakan melalui kawruh jiwa, yaitu belajar dan berusaha sendiri untuk menemukan rasa damai dan rasa bahagia serta rasa persaudaraan dan membuat rasa damai untuk orang lain (Prihartanti, 2009). Sumber kebahagiaan remaja Indonesia adalah relasi dengan orang lain, pemenuhan diri dan hubungan dengan Tuhan (Primasari & Yuniarti, 2012). Sumber kebahagiaan adalah ikatan kekeluargaan, kebutuhan spiritual, pencapaian diri, dan relasi sosial.

Relevan dengan definisi kebahagiaan dari pandangan Diener (2000) bersinergi dengan kepribadian sehat orang Jawa. *Niat ingsun nebar gondho arum* sebagai ciri pribadi *sepuh* menunjukkan bahwa bahagianya orang Jawa manakala menebar kebaikan kepada semua orang. Bermasalah kepada siapapun diupayakan untuk tetap berupaya baik. Meski terkesan ada yang disembunyikan dalam dirinya. Demi kebaikan bersama maka

tidak perlu terekspresikan secara fulgar kepada orang yang bersangkutan. Itulah ukuran kenyamanan dan kebahagiaan bagi orang Jawa, yaitu standar ukuran sosial bagi dirinya. Orang lain bahagia maka dirinya akan bahagia pula. Kependidikan berbasabasi untuk membahagiakan orang lain menjadi pribadi orang Jawa, jika ada keterbukaan hanya pada waktu, tempat dan orang tertentu saja.

*Rasa* menjadi kunci kepribadian orang Jawa yang akan mengalami kestabilan pada masa usia dewasa. Budaya Jawa mengenal rasa sebagai perpaduan intuisi, akal, dan nalar sehat dan tidak sekedar bermakna emosi. Ekspresinya melalui dua rasa, *rasa njaba/ kasar* dan *rasa njero/ halus* yang saling mengisi. Rasa njaba sebagian didorong oleh nafsu dan insting, sedangkan rasa njero merupakan gejolak kesadaran jiwa yang dalam (Endraswara, 2013)

Pribadi wutuh sebagaimana penjelasan pada bab sebelumnya dikatakan sebagai pribadi yang mampu menjalankannya secara utuh, jika berbuat kesalahan maka secepatnya melakukan perbaikan diri. Standar kebahagiaan dengan kepribadian wutuh adalah manakala mampu berbuat empatik, sopan santun, *andhap ashor* kepada orang lain. Ukuran kebahagiaan adalah orang lain, artinya jika dirinya akan bahagia dengan membuat orang lain bahagia. Bahagia bagi pribadi wutuh adalah tidak menampakkan saat dirinya bahagia, senang, marah, kecewa yang tidak perlu dilihat oleh orang lain. Bahagia dirinya di saat mampu mengekspresikan emosinya tidak kompulsif.

Pribadi tangguh adalah tetap bahagia di tengah-tengah hal-hal yang tidak menyenangkan, kekecewaan atau peristiwa yang dapat membuat dirinya tidak nyaman. Bahagia tetap ada meskipun saat peristiwa itu terjadi lepas sementara. *Bungah sakjroning susah* oleh Ki Suryomentaram dijabarkan bahwa saat manusia mengalami kesedihan, dia tetap menerima dengan

senang hati, karena *susah* dan *bungah* hanya iringan yang silih berganti dalam kehidupan (Endraswara, 2013). Kebahagiaan dan ketidakbahagiaan akan selalu hidup berdampingan (Lu, 2005). Orang Jawa akan tetap optimis untuk menemukan bahagia meskipun melalui upaya-upaya atau disebutnya sebagai *laku* (*laku rasa, laku basa, laku karma*).

*Laku* orang Jawa menuju kebahagiaan, keharmonisan dan ketenteraman lingkungan sekitar dijabarkan oleh Sugiarto (2015) dalam beberapa indikator sebagai berikut:

### **Laku Pribadi Sehat Menuju Kebahagiaan**

| <b>No</b> | <b>Indikator Kebahagiaan</b> | <b>Bentuk Kebahagiaan</b>   |
|-----------|------------------------------|---|
| 1.        | Interaksi sosial             | Kesamaan posisi orang lain dalam interaksi sosial   |
| 2.        | Jalan kebahagiaan            | Membahagiaan diri dengan membahagiakan orang lain   |
| 3.        | Pemecahan masalah            | Dilakukan dengan perasaan dan hati senang   |
| 4.        | Kepribadian                  | Sederhana, punya integritas, dekat dengan semua golongan, tidak <i>adigang adigung adiguna</i> , mampu mengatur posisi diri dan sikap terbaik pada kondisi tertentu |
| 5.        | Mata bathin                  | Tidak terpengaruh atau terhalangi oleh berbagai rekaman dan catatan yang memenuhi ruang rasanya   |
| 6.        | Keyakinan                    | Keyakinan akan muncul dari pengalaman   |
| 7.        | Empati                       | Menempatkan diri untuk bisa merasakan yang dialami orang lain   |
| 8.        | Tuntutan                     | Terlpas dari pamrih pribadi atau golongan   |

Relevansi sisi praksis kepribadian orang Jawa *sepuh, wutuh* dan *tangguh* dalam menemukan kebahagiaan syarat akan nilai-nilai yang mendalam dalam kehidupan. Sandaran kehidupan juga kuat mengarah pada orientasi spiritual, sehingga akar kehidupan

orang Jawa lekat dengan kepercayaan kepada Tuhan yang menjadi ciri dan dikembangkan menjadi norma-norma perilaku keseharian.

Praksis perilaku orang Jawa yang mengedepankan nilai-nilai sosial dan spiritualitas ini ada kesamaan dengan kehidupan masyarakat Cina (Lee et al., 2013) yaitu kedamaian dalam diri dan keharmonisan dengan lingkungan sekitar. Hanya berbeda bahwa orang Jawa mengedepankan keyakinan kepada Tuhan, sedangkan orang Cina pada hubungan dengan alam semesta. Harmoni atau kebahagiaan dan ketenangan bagi orang Jawa merupakan *tentrem lan rukun* yang keduanya berjalan sebagai harmoni, *tentrem* bagian unsur internal-personal dan *rukun* bagian eksternal-sosial. Orang Jawa menempatkan internal-personal sebagai kebahagiaan personal dan eksternal-sosial sebagai kebahagiaan eksternal-sosial. Lain halnya dengan orang Cina kebahagiaan sebagai harmoni dan ketenangan merupakan aspek internal-personal, terpisah oleh aspek kognitif dan emosi (Lee, et al., 2013).

Ketiga indikator kepribadian sehat sepuh, wutuh dan tangguh secara sinergis berproses pada diri orang Jawa untuk menemukan kabahagiaan sejati. Mana yang lebih untuk orang Jawa dalam menemukan bahagia dari pribadi sepuh, wutuh dan tangguh berjalan beriringan dan terkadang bersamaan dalam kehidupannya. Misalnya orang Jawa saat dirinya menebar kebaikan kepada orang (pribadi sepuh), dia pula ada rasa empati (*pribadi wutuh*) yang senyatanya dirinya masih dalam kesusahan karena kehilangan, namun tangguh menghadapinya (pribadi tangguh).

Paparan tentang kepribadian sehat *sepuh*, *wutuh* dan *tangguh* orang Jawa dalam upaya meraih kebahagiaan menunjukkan nilai utama kehidupan orang Jawa yang terbagi dalam empat klasifikasi, yaitu penghayatan nilai-nilai ilahiyyah dalam kehidupan, upaya menjaga harmoni (keselarasan dan keseimbangan) internal dan eksternal, fokus pada *rasa*, dan

tetap dalam kesadaran dan kontrol diri. Pertama, penghayatan nilai-nilai ilahiyyah diimplementasikan dalam kehidupan dengan pemahaman dan keyakinan bahwa hidup telah diatur oleh Tuhan (*manunggaling kawula gusti*), menyandarkan kehidupan pada Tuhan (*sangkan paraning dumadi*), manusia sekedar menjalani titahNya (*sakdermo ngelakoni*), serta kehidupan sesuai dengan kodrat Tuhan untuk dijalani (*ngertenikodrat, ukum pinesti*).

Klasifikasi kedua, upaya menjaga harmoni (keselarasan dan keseimbangan) bagi orang Jawa adalah bersikap adil dan menjaga keseimbangan internal dan eksternal. Keadilan dan keseimbangan internal meliputi kognitif, afektif dan psikomotorik dan eksternal yaitu hubungan dirinya dengan orang lain, lingkungan, dan alam semesta. Bagi orang Jawa yang menjaga harmoni internal dan eksternal akan mendapatkan ketenangan (*tentrem*) dalam dirinya dan mengindikasikan bahwa dirinya sehat pribadinya dan bahagia serta menjamin kehidupan kerukunan (*rukun*).

Untuk mendapatkan kebahagiaan, ketenangan dan kerukunan maka orang Jawa mengimplementasikan filosofi hidup *tepa-salira, perwiro, kinasih, sak madya lan ngerti isin*. *Tepa saliro* menunjukkan bahwa orang Jawa memiliki kemampuan untuk mengenal dan menyesuaikan perilakunya dalam berhubungan dengan orang lain. *Perwiro* adalah memiliki integritas dan rasa tanggung jawab terhadap alam semesta. *Kinasih* yaitu memiliki rasa kasih sayang, empati dan mampu bersikap kepada siapapun pada sebuah kondisi. *Ngerti isin* adalah tahu malu dalam berbuat keburukan kepada orang lain.

Klasifikasi ketiga, orang Jawa kuat pada perasaan (*rosa*) dalam kehidupan. Stange (1998) menginterpretasikan makna *rosa* sebagai berikut:

“Rasa menghubungkan penginderaan fisik (selera dan sentuhan), emosi (perasaan dan hati), dan penghayatan mistik ter-dalam yang hakiki... rangkaian yang menghubungkan makna

yang dangkal dengan dengan taraf batin yang dalam... yang diasosiasikan dengan “rasa” (rasa, aroma, saripati, kenikmatan, sentimen, disposisi makna, dan sebagainya) dan “rahasia” (rahasia, misteri)... bersifat estetis dan bukan psikologis...“.

Orang Jawa yang berkategori sepuh, wutuh dan tangguh akan mengintegrasikan pengalaman subjektif dengan kebenaran agama, yaitu rasa, spiritualitas dan kualitas halus (Stange 1998). Implementasi bagi orang Jawa sebagai seorang yang berkepribadian sepuh, wutuh dan tangguh dalam upaya meraih kebahagiaan adalah kesadaran akan rasa ego dalam diri (Handoko & Subandi, 2017), berbuat baik dari hati dan perilaku, kuat dengan mata bathin (tidak terpengaruh oleh catatan pada ruang rasa), mendahulukan pengalaman dibanding keyakinan (kehidupan pribadi dan perasaan terdalam sebagai pusat sejati untuk menguji kebenaran, mendahulukan kepentingan sosial, dan menerima kehidupan secara apa adanya.

Klasifikasi keempat adalah kesadaran dan control harmoni, yaitu mengenali nilai-nilai keyakinan kepada Tuhan dan harmoni terhadap alam semesta, integrase pikiran, perasaan kecenderungan berbuat dan perbuatan. Prinsip rumangsa, eling, waspadha, empati, berani mengambil keputusan dan bertidak sesuai penglihatan kini dan di sini yang dipahami sebagai tepat dan benar menurut pemahaman pengalaman pribadi, berkeinginan memperbaiki diri, dan pandai menempatkan diri dalam setiap situasi. Adanya kesadaran dan kontrol yang berkesinambungan orang Jawa akan mampu *menep meneping ati* (mengelola hati), yaitu mampu mengatur dan mengendalikan hawa nafsu, keinginan, emosi dan tidak kompulsif. Orang Jawa di Yogyakarta menekankan kontrol sosial-psikologis atas dorongan emosi yang dirasakan ketika berinteraksi dengan sesama (Kurniawan dan Hasanat, 2007).

Paparan sepuh, wutuh, tangguh sebagai ciri kepribadian sehat orang Jawa, disebut sebagian subjek masih mengikuti filosofi

pewayangan. Mereka mengatakan bahwa dalam cerita pewayangan sebagai citra ideal kepribadian yang terdiri dari indikator, yaitu pemahaman tujuan hidup, kemampuan memahami hakikat dari dan mengendalikannya, meningkatkan kualitas kesucian hati, kemampuan memahami makna dan pengalaman spiritual serta mengamalkan ilmu yang dimiliki.

Pencapaian status pribadi yang sehat serta menemukan kebahagiaan, dilakukan dengan berpegang pada tautan pikiran, perasaan, perkataan dan perbuatan yang seimbang. Perbuatan merupakan cerminan jiwa manusia, jika perbuatan sejalan dengan jiwa maka orang tersebut baik dan lurus ((Yogiswari & Murtiningsih, 2018) dan menunjukkan bahwa dirinya sehat pribadinya. Hidup tidak harus memiliki *japa mantra* yang *muluk-muluk* dan dalil yang pelik-pelik. Kebahagiaan hidup adalah manakala dirinya mampu menerima *kasunyatan* atau kenyataan hidup.

Relevan dengan konsep kepribadian sehat dan kebahagiaan orang Jawa pada intinya bahwa kebahagiaan dikatakan sebagai kunci kesuksesan (Akhtar, 2018) dan merupakan keiginan bagi setiap individu yang dapat diukur melalui variabel mikro (perihal personal) dan variabel makro (sosial ekonomi) (Casmini & Sandiah, 2019). Pendapat ini meruntuhkan asumsi bahwa kebahagiaan dapat diukur dari kesejahteraan ekonomi (Ribeiro & Marinho, 2017), meskipun seseorang yang berekonomi kaya dimungkinkan bahagia.. Hasil penelitian tentang kebahagiaan mahasiswa, diketahui bahwa 94% mengatakan kebahagiaan lebih penting daripada uang, dan 64% mengatakan bahwa kebahagiaan paling penting dalam hidup (Diener, 2000).

Relevan dengan prinsip hidup orang Jawa *sabtuuhe, saperlune, sacukupe, sakpenake, samesthine lan sabenere* yang berarti hidup tidak perlu *nggaya* dan atau *grangsang*, hidup lebih baik apa adanya. Hidup tidak perlu banyak tuntutan, ketika banyak tuntutan akan menjadi beban psikologis dan hidupnya

tidak tenteram (Endraswara, 2013) yang menunjukkan bahwa hidupnya tidak bahagia dan pribadinya tidak sehat. Orang Jawa didasari oleh hidup *narima* sebagai kesadaran spiritual-psikologis. Dalam hidup yang terpenting adalah usaha maksimal, jika terjadi kegagalan maka dijadikan sebagai pembelajaran hidup (Endraswara, 2013).

Makna *narima* bagi orang Jawa bukanlah menyerah dengan keadaan, melainkan tanpa adanya upaya, namun sebenarnya *ana dina ana upa, obah mamah*. Ketika hari masih ada, yakin bahwa rizki pasti ada, maka pentingnya upaya dengan mau bekerja. Orang Jawa berprinsip bahwa mencari sandang pangan banyak jalannya dan jika telah dilakukan tinggal *narima* dengan *pasrah sumarah*, sehingga *kabegjak* akan datang dengan sendirinya (Endraswara, 2013).

Kebahagiaan dalam makna kesempurnaan menjadi orientasi akhir dari kehidupan orang Jawa, maka hal ini akan terus berlangsung selama kehidupan itu ada. Hanya saja tentang ukuran kebahagiaan orang Jawa dikendalikan oleh aspek afektif, kognitif dan spiritual manusia, dan terkadang lebih kuat afektif dan spiritual. Relevan dengan pandangan teori psikologi maka ada dua pendekatan dalam membaca kebahagiaan, yaitu *hedonomic* dan *eudonomic* (Deci & Ryan, 2008; Ryan, & Deci, 2001) yang juga berlaku untuk menganalisis orang Jawa.

Pendekatan *hedonomic* dikenal dengan istilah *subjective well-being* yang berorientasi pada pencapaian *good life*. Kebahagiaan merupakan kepuasan dan gairah hidup berkaitan dengan kesehatan, kesenangan, dan kenikmatan dari terhindarnya rasa sakit (Diener et al., 1999). Pendekatan ini bagi orang Jawa menyangkut *dhiri* pada aspek lahir. Pendekatan *eudaimonic* disebut dengan *psychological well-being* sebagai hal yang dapat mencapai *good life* yang diukur melalui sikap positif terhadap dirinya dan orang lain, kemampuan dalam membuat keputusan,

memiliki tujuan hidup, hidup lebih bermakna serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya pada kualitas hubungan yang baik.

Tautan tiga hal dari kepribadian dan kesucian hati Jawa yaitu *ati temen* sebagai *tapa ati*, *tapa nyawa* terletak pada watak *eling*/ingat, dan *tapa rasa* pada watak *hening* diintegrasikan secara terpadu dalam mencapai kebahagiaan. Perpaduan antara watak *temen*, *eling*, dan *hening* akan membawa rasa sejati yang membimbing rasa lain. Rasa sejati adalah penyeimbang inti rasa yang terbelah menjadi dua yaitu *susah* dan *bungah*, yang selalu bertarung dalam jiwa (Endraswara, 2013).

Pemenuhan kebahagiaan dalam pencapaian *good life* dan atau suatu hal yang dapat mencapai *good life* dicapai dengan kualitas hidup material dan immaterial. Kebahagiaan material adalah mampu mendapatkan dan memiliki harta benda dan barang yang bersifat duniawiah. Bagi orang Jawa kebahagiaan ini dicapai dengan menanamkan prinsip *sabutuhe*, *saperlune*, *sacukupe*, *sakpenake*, *samesthine lan sabenere*. Perihal material, orang Jawa tidak *ngaya* dalam hidupnya, yang terpenting kehidupan sosial terjaga dengan baik. Bahagia immaterial merupakan kebahagiaan yang bersifat spiritualitas yaitu ada atau tidaknya material merasakan kebahagiaan. Kebahagiaan berpatokan pada jiwa dan hati, yang diperjuangkan melalui jiwa dan spiritualnya. Bahagia didapatkan dari kedamaian dan hidup penuh ketenangan dengan kemampuan meredam gejolak emosi yang negatif dan semua yang berkonotasi negatif. Ketenangan, kedamaian, optimisme, ketiadaan kecemasan dan kepanikan, menggantikan semua yang bersifat negatif menjadi ciri kebahagiaan immaterial. Kebahagiaan immaterial ini, bagi orang Jawa sangat kuat upayanya. Adanya tata rasa, tata basa dan tata raga dengan berbagai laku bathiniyah menandakan bahwa orang Jawa lebih mengedepankan aspek immaterial dalam konteks kebahagiaan.

Pencapaian kebahagiaan manusia untuk kebahagiaan material dan immaterial ditandai oleh pemenuhan kebutuhan jasmani dan rohani dirinya. Terpenuhinya kebutuhan jasmani menandakan bahwa manusia tercukupi ekonomi dan kesejahteraan harta benda, dan kebutuhan rohani adalah terpenuhinya kebutuhan batiniyah yang hanya bisa dirasa oleh mereka yang mengalaminya. Pemenuhan kebutuhan material dicapai melalui aktivitas ekonomi, politik, sosial dan budaya yang disebut dengan aktivitas muamalah, sedangkan pemenuhan kebutuhan immaterial dilakukan melalui aktivitas penghambaan kepada Tuhan seperti peribadahan dan puasa .

Secara riil idealita diperolehnya kebahagiaan bagi Jawa sama dengan yang lain, yaitu kebahagiaan material dan immaterial. Orang Jawa ingin berkecukupan harta benda serta dalam kenyamanan, ketenangan, kedamaian, optimisme dalam hidup, serta lepas dari kekhawatiran yang berlebihan. Namun, dinamika kehidupan nyata orang Jawa dapat saja menemui kemiskinan dan ketidakdamaian hidup dengan berbagai fenomena kehidupan. Fenomena kehidupan yang dimaksud adalah 1) seseorang hidup miskin, namun perasaan tenang, nyaman dan damai; 2) seseorang hidup miskin dan tidak ada kenyamanan dan ketenangan; 3) seseorang hidup bergelimang harta, namun lepas dari kenyamanan dan ketenangan dan 4) seseorang hidup bergelimang harta serta dalam kenyamanan dan kedamaian. Dalam konteks kebahagiaan, semua manusia ingin mendapatkan kebahagiaan baik material dan immaterial, namun kedua wajib diupayakan untuk dapat meraihnya. Labih-labih bagaimana orang Jawa dalam menerima dan menjalani kehidupan di era globalisasi.

Temuan dari pribadi sehat Jawa *sepuh*, *wutuh* dan *tangguh* relevan dengan konsep yang dikembangkan oleh Ki Ageng Suryomentaram (KAS) yang menyebut dengan manusia tanpa ciri (*Manungsa tanpa Ciri*) sebagai manusia yang sehat seutuhnya.

Kualitas kepribadian sehat yang berorientasi pada harmoni, keten-traman dan kebahagiaan dapat dilihat pada capaian kemampuan untuk bertahan hidup dan kemampuan individu dalam ber-hubungan dengan lingkungan yaitu pada kemampuan individu dalam penyesuaian diri dan pemecahan masalah terhadap stresor dari lingkungan dan permasalahan kehidupan (Sugiarto, 2015).

### **Kepribadian Sehat dan Relevansi Konsep di Era Globalisasi**

Apa yang dirasakan oleh orang Jawa saat ini memasuki era globalisasi adalah seakan nilai-nilai budaya yang dijarkan dari generasi tua kepada yang muda terasa sulit dilakukan. Hasil percakapan kepada salah satu narasumber “*wah yoga kawulo susah banget menawi dipun kandani kangge sopan santun angge tata basa*”, ini menunjukkan bahwa terdapat ketimpangan antara generasi tua dengan generasi muda dalam praktik budaya. Dari hasil percakapan dengan narasumber bahwa untuk menurunkan warisan budaya sepuh yang lebih mengedepankan nilai-nilai sosial kepada generasi muda Jawa mengalami kendala yang cukup berarti.

Gejala yang substansial dirasakan oleh orang Jawa mengapa konsep luhur orang Jawa sulit diwariskan kepada generasi muda Jawa karena perubahan sosial budaya di eranya sangat cepat. Di era globalisasi, fenomena kontak budaya antar negara begitu mudah dilakukan. Agak susah membedakan dalam menerima nilai-nilai baru dan nilai-nilai lama bagi generasi muda Jawa. Keduanya saling mendominasi dan saling tarik menarik dalam tataran *surface structure* (*perubahan* pada ranah nalar pengetahuan, sikap dan pola-pola perilaku) serta tataran *deep structure* (perubahan sistem nilai, pandangan hidup, filsafat, dan keyakinan).

Intinya, gelombang modernisasi dan globalisasi di era globalisasi menstimulasi perubahan pada orang Jawa dalam ber-

kenalan dengan nilai-nilai baru. Kebebasan ambang komunikasi antar wilayah dan antar negara yang disebabkan oleh kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, kemulaakhir media informasi dan teknologi komunikasi (*information and communication technology*) menjadikan dunia seakan menyatu menjadi kampung global (*global village*) dan bergumulnya budaya lokal yang berasas pada nilai-nilai spiritualistik-sosialistik menjadi liberalistik-kapitalistik.

Tidak dapat disangkal homogenisasi (penyeragaman budaya) dan neoliberalisasi dapat melunturkan nilai budaya Jawa seperti juga terjadi pada nilai-nilai *sepuh*, *wutuh* dan *tangguh* sebagai indikator kepribadian sehat Jawa menuju kebahagiaan. Digambarkan oleh Apadurai dalam (Ritzer, 2007) bahwa perubahan nilai terjadi karena pengaruh perpindahan orang (*ethnoscape*), media informasi (*mediascape*), teknologi yang dibawa atau yang dapat dilihat (*technocape*), aliran kepemilikan modal (*financescape*), dan ideologi-idiologi (*ideoscapes*) baik yang dibawa, diinformasikan, maupun yang dapat diadopsi.

Sebuah realitas yang dihadapi orang Jawa dalam fenomena paradoks pijakan budaya. Satu sisi masih terikat dengan kekuatan budaya dan tradisi, namun pada sisi lain kekuatan arus modernisasi dan globalisasi berdinamisasi seiring kehidupan manusia. Ketidakseimbangan pribadi diakibatkan oleh sentuhan budaya luar menjadikan orang Jawa mengalami disorientasi dan dislokasi pada hampir setiap aspek kehidupan.

Konsekuensi yang didapatkan oleh orang Jawa adalah kesulitan dalam mempertahankan kemurnian adat dan nilai-nilai budaya dalam konteks ini adalah nilai-nilai dari ajaran *sepuh*, *wutuh* dan *tangguh* dalam kepribadian sehat Jawa. Salah satu hasil penelitian bagaimana orang Jawa mengaplikasikan pribadi *sepuh*, *wutuh* dan *tangguh* dilakukan (Casmini & Sandiah, 2019) pada masyarakat pesisir Yogyakarta di era industrialisasi. Masyarakat

pesisir Yogyakarta mempratikkan nilai *urip mung mampir ngombe* untuk mencapai kebahagiaan hidup, sebagai bentuk dari pribadi tangguh jika ditarik pada konsep kepribadian sehat Jawa. Hanya saja nilai-nilai tersebut dipraktikkan oleh orang Jawa yang berusia dewasa akhir dalam kisaran usia 45 tahun ke atas yang pada generasi muda perlu dikaji lebih lanjut.

Berdasarkan pengamatan saat melakukan pengamatan di beberapa masyarakat pesisir dari pesisir Gunung Kidul, Bantul dan Kulonprogo menemukan aplikasi konsep *sepuh*, *wutuh* dan *tangguh* telah terdistorsi oleh budaya modernisasi pada generasi muda yang berada pada usia remaja. Diperkuat oleh satu penelitian tentang perilaku *klithih* remaja di Yogyakarta menunjukkan adanya ketimpangan praktik budaya pada generasi tua dengan generasi muda Jawa. Hal ini sebagai pertanda bahwa pertahanan nilai etika dan budaya lokal yang menjadi prinsip kepribadian sehat masyarakat Jawa *sepuh*, *wutuh* dan *tangguh* semakin tergoyahkan dan dapat berkonsekuensi pada terjadinya psikopatologis yang semakin meningkat serta psikosomatis atau penyakit kepribadian lainnya akan mengganggu kehidupan orang Jawa dalam meraih kebahagiaan. Namun hal ini perlu kajian lebih lanjut untuk melihat berapa tingkat kemungkinan ketidakbahagiaan orang Jawa dalam merespon nilai-nilai baru dan mengintegrasikan dengan nilai-nilai lama.

Keyakinan adanya interpretasi dan pemberian makna baru yang dilakukan oleh orang Jawa atas dinamika era memang akan menimbulkan fenomena kepribadian baru. Akan tetapi corak kolektif, komunal dan ritulaistik yang masih melekat pada sebagian masyarakat Jawa cukup memberikan rasa optimisme bahwa orang Jawa akan mengintegrasikan kebaikan dari nilai-nilai lama dan nilai-nilai baru dalam kepribadiannya, sehingga capaian bahagia tetap dapat diraih.

## **Problematika Meraih Kepribadian Sehat dan Kebahagiaan Orang Jawa di Era Globalisasi**

Bagaimana individu atau kelompok masyarakat dalam meraih kepribadian sehat dan kebahagiaan hidup dihadapkan dalam sebuah masalah di era globalisasi. Sejarah mencatat bahwa kemapanan budaya telah mengalami asimilasi atau akulterasi budaya dalam beberapa era. Andalas (2018) membagi globalisasi dalam dua tahap perkembangan, yaitu tahap lama terjadi pada kurun waktu 1820-an. Tahap ini ditandai dengan “*great divergence*” yaitu sentralisasi pendapatan dunia di negara-negara kaya. Tahap kedua terjadi pada kurun waktu 1990-an, ditandai oleh “*great convergence*” yaitu adanya pemerataan pendapatan pada setiap negara karena perkembangan teknologi informasi yang sangat massif.

Relevan dengan dua tahap perkembangan globalisasi dalam konteks persoalan budaya di Indonesia, tahap pertama terjadi proses asimilasi dan akulterasi budaya yang dimulai pada abad ke-5 ditandai dengan adanya budaya masyarakat sekitar dimasuki oleh budaya Hindu. Berikut pada abad ke-13, tradisi muslim ikut masuk pada budaya lokal yang turut merubah kemapanan kepribadian Jawa menjadi tergoyah oleh kepribadian baru yang masuk dengan ada nuansa Islamnya. Tahap kedua pada masa kolonialisme Belanda di abad ke-16 dengan adanya pergeseran budaya lokal dengan budaya Barat. Namun demikian budaya Jawa masih tetap bertahan yang dikenal dengan istilah “*ngeli tanpa ngeli*” (hanyut tetapi tidak benar-benar hanyut) (Suryanti, 2007).

Pertahanan kepribadian orang Jawa “*ngeli tanpa ngeli*” dalam kondisi global saat ini diniscayakan hilang mengikuti arus perkembangan. Situasi sekarang sangat berbeda dengan masa abad ke-16. Revolusi teknologi, telekomunikasi, transportasi

dan tourisme yang datang ke Indonesia khususnya Jawa semakin membuat kabur antara mana pribadi orang Jawa dan orang dari budaya lain. Kepribadian sehat *sepuh, wutuh* dan *tangguh* sebagai warisan dari nenek moyang di Jawa luntur dengan munculnya konsep kepribadian sehat lain, yang terkadang kontradiktif dengan budaya Jawa.

Secara sadar, bagaimanapun derasnya arus globalisasi, ada nilai-nilai yang harus tetap dipertahankan dengan tetap tidak ketinggalan dari perkembangan zaman. Kepribadian sehat disebut oleh Ulinnuha (2017) dengan kepribadian matang berproses melalui kematangan biologis dan pendewasaan. Tahap-tahap kematangan yang dilalui oleh dirinya dalam perjalanan usia menjadi wahana untuk meletakkan fondasi nilai-nilai Jawa dalam kepribadiannya. Pada usia anak-anak dikenalkan dan diberikan pembelajaran bagaimana bisa menjadi *wong Jowo* hingga usia remaja, sehingga ditengah arus perubahan dirinya akan tetap mengenal dan akrab dengan kepribadian Jawa dengan tetap responsif mengikuti perkembangan zaman. Orang Jawa pada generasi tua mempunyai tugas mewariskan nilai-nilai kebaikan dari budaya Jawa kepada generasi muda.

Dalam konteks skala lebih luas, maka integrasi nilai-nilai Jawa dapat dikembangkan dengan mengintegrasikan pada pendidikan kepemimpinan, kelembagaan, pendidikan, psikoterapi, bahkan rekayasa sosial di masyarakat. Sebuah harapan meski gempuran arus akulturasi budaya Jawa dengan budaya lain yang terjadi secara massif, namun sebagaimana sejarah masa lalu budaya Jawa tetap menjadi benteng keselamatan manusia sehat lahir dan bathin. Keniscayaan budaya Jawa tetap menjadi ruh dan relevan dengan dinamisasi jaman global tetap optimis dapat diimplementasikan oleh orang Jawa. Bekal pengetahuan dan pemahaman tentang nilai-nilai budaya Jawa untuk mencapai pribadi sehat sangat diperlukan dalam konteks

globalisasi. Komitmen dan motivasi untuk melaksanakan nilai-nilai Jawa dalam kehidupan, menjalani olah lahir dan olah bathin untuk menjaga kesehatan lahir dan kebersihan batin, serta mengambil tindakan yang tepat atas kesadaran dan pemahaman nilai-nilai kepribadian Jawa dan fenomena globalisasi menjadi kunci keberhasilan dalam menginterasikan nilai-nilai Jawa di era globalisasi. Ketika hal itu dilakukan, maka kebahagiaan tetap dapat dicapai dalam kehidupan di era globalisasi.



## BAB X

# Kesimpulan

Buku ini berupaya menyajikan pemahaman mengenai konsep kepribadian sehat masyarakat Jawa. Inti konsep kepribadian sehat itu setidaknya terdiri atas tiga bentuk, yakni sepuh, wutuh dan tangguh. Ketiganya telah penulis gambarkan sebagai wujud utama dari gambaran mengenai kepribadian sehat ala orang Jawa. Bagi para pembaca yang terbiasa dengan literatur mengenai kesadaran kebudayaan masyarakat Jawa, ketiga konsep tersebut dapat dianggap sebagai karakter spesifik dari moral masyarakat Jawa. Penulis berusaha membantu pembaca mengidentifikasi bagaimana masyarakat Jawa, dalam konteks ini masyarakat Yogyakarta, membentuk kesadaran primernya tentang kepribadian yang ideal. Jadi, masyarakat Jawa membayangkan bahwa wujud ideal “kewarasan” pikiran, emosi dan tingkah laku sangat bergantung pada konstruksi sepuh, wutuh dan tangguh tersebut. Hal ini mengungkapkan bahwa tiga

inti psikologi kepribadian sehat bagi masyarakat Jawa tersebut berperan penting membentuk, membatasi, dan dalam banyak hal menyembuhkan kondisi psikologis seseorang.

Dalam kondisi dan situasi kehidupan masyarakat Jawa Yogyakarta yang semakin kompleks dan rumit, sikap-sikap yang mengarah pada kasepuhan, kawutuhan dan kateguhan itu sangat berguna. Ketiganya telah menjadi basis untuk mengartikulasikan kemapanan psikologis yang tidak goyah, kuat dan waspada. Penulis sudah menggambarkan secara rinci perbedaan antara ketiganya. Pada kasepuhan, muatan sikap ugahari dan pintar menjadi sangat penting bagi seseorang yang hendak memahami masalah atau kondisi sulit yang dihadapinya. Pada kawetuhan, muatan utamanya adalah pengelolaan emosi yang berupaya membatasi godaan menuju kejelekan pribadi. Sedangkan pada kateguhan, visi utamanya adalah seseorang didorong untuk menampakkan perilaku yang tabah, sabar dan berani. Masing-masing inti kepribadian ini memang dirumuskan melalui trikotomi struktur kepribadian yang dikenal dalam kajian psikologi klasik. Dalam aspek tertentu, bagi pembaca yang akrab dengan literatur Yunani klasik dan Islam, akan menyadari bahwa ada banyak kecocokannya dengan kitab-kitab klasik ajaran moral di Jawa.

Hingga hari ini sekuensi dari penelitian mengenai kepribadian yang sehat harus terus dikembangkan. Sejak Allport berhasil mengembangkan minat para peneliti untuk fokus ke bidang penyelidikan psikologi mengenai kepribadian yang sehat, sejumlah temuan telah membantu melahirkan gagasan-gagasan baru. Meskipun demikian, dari temuan-temuan itu yang dilakukan menggunakan kerangka indigenous-isasi dengan pemanfaatan antropologi tetap saja menjadi hal yang harus terus didorong. Hal ini berkaitan dengan proses humanisasi teoretis dan perlakuan berbasis paradigma keilmuan yang mengapresiasi keragaman basis kebudayaan. Persis di posisi inilah hasil kajian

ini hendak dijelaskan.

Kajian mengenai kepribadian sehat yang melibatkan lintas disiplin keilmuan menghasilkan pemahaman yang utuh. Misalnya, untuk memahami kepribadian sehat di luar pemahaman deterministik psikologi yang banyak berpusat pada paradigma manusia sebagai objek, daripada sebagai subjek yang aktif mereproduksi gagasan dan habitus. Sosiologi dan antropologi dalam beberapa sisi membantu pemahaman kompleks ini dengan mengajukan sejumlah bukti yang menjelaskan bahwa masyarakat tak mampu dipotret dari satu segi. Kecuali dengan melibatkan banyak segi dari individu dalam masyarakat yang kompleks, temuan yang utuh dapat diraih dengan lebih baik.

Konsep kepribadian sehat dalam konteks budaya Jawa lebih tepat dimaknai sebagai kepribadian dewasa, kepribadian matang atau kepribadian sempurna yang mencerminkan sehat batin sebagai cerminan sehat lahirnya dan terkait dengan nilai-nilai etis Jawa. Kematangan bagi orang Jawa dikonstruksikan dengan matang dalam hubungan sosial, matang secara sosial inilah yang mencerminkan bahwa sehat dalam diri pribadi baik secara fisik maupun psikis.

Konsep kepribadian sehat sarat dengan nilai-nilai etis atau moral Jawa yang bersifat sentral. Berbeda antara konsep kepribadian sehat dalam konteks budaya Jawa dengan kepribadian sehat dalam konteks Barat yang lebih bersifat netral dan periferal. Memahami sifat dari konsep kepribadian sehat, maka indikator narima ing pandum, tata diri, empati dan keselaran sosial ditemukan pada aspek konsep kepribadian sehat sepuh dan wutuh. Kepribadian tangguh merupakan pribadi yang tahan dalam segala kondisi.

Penelitian ini mendeskripsikan konsep kepribadian sehat dalam konteks masyarakat Jawa dan dalam konteks pemahaman

kekinian (saat data ini digali). Penelitian selanjutnya perlu pengembangan konsep dengan melakukan pemetaan terhadap konsep-konsep yang asli Jawa dan konsep yang mengalami akulturasi dengan budaya barat. Derasnya arus globalisasi akan mengakibatkan kegagalan orang Jawa untuk mempertahankan budaya Jawa atau justru menerima nilai-nilai baru yang kurang jelas asalnya karena derasnya informasi yang tanpa batas. Pengembangan untuk terus dilakukan sebagai bentuk rekonstruksi teori kepribadian sehat dalam upaya menggapai kebahagiaan. Adanya kontinyuitas penelusuran terhadap proses akulturasi, asimilasi dan internalisasi konsep kepribadian sehat dengan menggunakan kombinasi pendekatan penelitian kritik sejarah dan pendekatan etnografi dengan tetap merespon perkembangan baru.



## Daftar Pustaka

- Abdullah, I. 2007. Konstruksi dan Reproduksi Kebudayaan, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Abidin EP. Z. 2005. “Peminggiran dari Seberang Pengakuan”. Laporan Penelitian, ICRP (Indonesian Conference on Religion and Peace).
- Adisasmita, W. 2003. “Ritualisasi” (Kumpulan tulisan dan bahan diskusi, tidak diterbitkan). Paguyuban Warga Dusun Grogol, Desa Umbulharjo Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta.
- Adisubroto, D. 1985. Sikap Orang Jawa terhadap Nilai-nilai Hidup, serta Ciri-ciri Kepribadiannya. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- \_\_\_\_\_. 1995. Psikologi Sosial. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Agustinus, L. S. 1994. Nafas Budaya Yogy. Yogyakarta: Bentang Intervisi Utama.

- Akhtar, H., (2018). Perspektif kultural untuk pengembangan pengukuran kebahagiaan orang Jawa. *Buletin Psikologi*. 26(1), 54-63. DOI: 10.22146/buletinpsikologi.30895
- Albrecht, K. 1980. Brain Power to Improve your Thinking Skills. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Amir, H. 1991. Nilai-nilai Etis dalam Wayang. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan
- Andalas, E.F., (2018). Meninjau kembali identitas budaya Jawa di era globalisasi. Makalah Seminar Regional “Budaya Jawa dalam Tatangan Globalisasi dan Pengembangan Budaya Nasional”. Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Malang
- Ancok, D. 1995. Nuansa Psikologi Perkembangan. Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil, bekerja sama dengan Penerbit Pustaka Pelajar.
- Anwar, S. 1999. Penyesuaian Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Aspinwall, L. G. & Staudinger, U. M. 2003. “A Psychology of Human Strengths: Some Central Issues of an Emerging Field” in L.G. Aspinwall & U. M. Staudinger (eds). A Psychology of Human Strengths on an Emerging Field. Washington DC: American Psychological Association. pp. 9-22.
- Bagus L. 1996. Kamus Populer Filsafat. Jakarta: Gramedia
- Barnouw. V., 1985. Culture and Personality. United State of America: The Dorsey Press Homewood. Illinois
- Bastaman, H. D. 1996. Meraih Hidup Bermakna, Kisah Pribadi Dengan Pengalaman Tragis. Jakarta: PARAMADINA
- Benyamin, B. 1981. Taxonomy of Education Objective, Book Cognitive Domain. New York: Longman.

- Berger P. L. & Luckmann, T. 1990. *Tafsir Sosial Atas Sosial Kenyataan, Risalah tentang Sosiologi Pengetahuan.* (terj. Perera, F. M.). Jakarta: LP3ES
- Berry, J. W. 1976. *Human ecology and cognitive style: Comparative studies in cultural and psychological adaptation.* New York: Sage/Halsted.
- \_\_\_\_\_. 1980. "Acculturation as Varieties of Adaptation" in A. Padilla (ed.). *Acculturation: Theory, Models and Findings.* Boulder: Westview. pp. 9–25.
- \_\_\_\_\_. 1990. "Psychology of Acculturation" in R. W. Brislin (ed.), *Applied Cross-Cultural Psychology.* Newbury Park, CA: Sage. pp. 232-253.
- Berry, J. W. Poortinga, Y. H. Segall, M. H. & Dasen, P. R. 1992. *Cross-Cultural Psychology: Research and Application.* Cambridge: Cambridge University Press.
- Berry, J. W. & Kim, U. 1993. "The way a head from Indigenous Psychologies to a Universal Psychology" dalam Uichol Kim & John W. Berry (Eds.), *Indigenous People. Research and Experience in Cultural Context* (pp. 277-280). London: Sage Publications.
- Bono, E. D. 1987. *Berpikir Lateral.* Jakarta: Erlangga.
- Brannen, J. 2005. *Memadu Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Brislin, R. & Holwill, F. 1997. "Reactions of Indigenous People to the Writing of Behavioral and Social Scientists", *Journal of Intercultural Relations.* 1. 15-34.
- Brunner, J. 1993. Do we "acquire" or Vice Versa? *Behavioral and Brain Sciences.* 16. 515-516.
- Burisch, M. 1984. "Approaches to Personality Inventory Construction, A. Comparison of Merit". *American Psychologist.* 39

- (3), 214-227.
- Calhoun, J. F. & Acocella, J. R. 1990. *Psychology of Adjustment and Human Relationship*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Carver, Ch. S. 1998. "Resilience and Thriving: Issues, Models and Linkages". *Journal of Social Issues*. 54. 245-266.
- Casmini. 2006. "Kecerdasan Emosional dalam Prinsip Rukun dan Hormat Masyarakat Jawa Yogyakarta". Laporan Penelitian. Tidak diterbitkan. Proyek SP4 Pengembangan Jurusan Program Psikologi UGM.
- Casmini, C., & Sandiah, F. A. (2019). "Urip Iku Mung Mampir Ngombe"; Konsep Kebahagiaan Masyarakat Miskin Pesisir Yogyakarta Era Industrialisasi. *Jurnal Psikologi*, 46(3), 226–240. <https://doi.org/DOI: 10.22146/jpsi.22732>
- Charmaz, K. 2001. "Grounded Theory Analysis", in J. F. Gubrium and J. A. Holstein (eds). *Handbook of Interviewing*. Thousand Oaks. CA: SAGE.
- Charmaz, K. 2006. "Grounded Theory" in Smith, J. A. *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*. London: Thousand Oaks, New Delhi: SAGE Publications.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. 2000. *Research Methods in Education*. London: Routledge Falmer.
- Cole, M. 1990. "Cultural Psychology: A Once and Future Discipline?" in J. J. Bergman (ed). "Nebraska Symposium on Motivation". 1989. *Cross-Cultural Perspective*, 37, 279-336.
- \_\_\_\_\_. 1998. *Cultural Psychology: A Once and Future Discipline*. London, UK: The Belknap Press of Harvard University Press.
- Costello, A. B & Osborne, J. W. 2005. "Best Practices in Exploratory Factor Analysis: Four Recommendations for Getting the

- Most from Your Analysis”, Practical Assessment, Research & Evaluation, 10(7), Juli 2005.
- Creswell, J. W. 1996. Research Design Qualitative & Quantitative Approach. California: Sage Publications.
- Cronbach, L. J. & Meehl, P. E. 1955. “Construst Validity in Psychological Test”. Psychological Bulletin. 52: 281-302.
- Cronbach, L. J. 1975. “Beyond the Two Disciplines of Scientific Psychology”. American Psychologist, 55, 821-827.
- Csikszentmihalyi, M. 1999. “If We Are So Rich, Why Aren’t We Happy?”. American Psychologist. 55, 821-827.
- Damami, M. 2002. Makna Agama dalam Masyarakat Jawa. Yogyakarta: LESFI.
- Danandjaja, J. 1985. Upacara-upacara Lingkaran Hidup di Trunyan Bali. Jakarta: Balai Pustaka.
- \_\_\_\_\_. 1994. Folklore Indonesia Ilmu Gosip, Dongeng, dll. Jakarta: Pustaka Umum Grafiti.
- Danardi. 2001. “Indikator Kesehatan Jiwa di Masa Mendatang”. Disampaikan pada Program Edukasi Kesehatan Jiwa untuk Jurnalis, Ikatan Dokter Ahli Jiwa-IDAJI. Jakarta: 4 Mei 2001.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1–11.
- De Young. 1976. Salah Satu Sikap Hidup Orang Jawa. Yogyakarta: Kanisius.
- Dewey, J. 1998. Budaya dan Kebebasan: Ketegangan antara Kebebasan Individu dan Aksi Kolektif. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. I. (1999). Subjective Well- Being: Three Decades of Progress. *Psychological*

- Bulletin, 125(2), 276–302.
- Dubin, R. 1969. Theory Building. New York: The Free Press.
- Duffy, K. G. & Wong, E. Y. 1996. Community Psychology. Singapore: Allyn & Bacon.
- Ekman, P. 1992. “Facial Expression of Emotion”, Journal of American Psychologist. 48, 384-392.
- Endraswara, S. 2003. Budi Pekerti dalam Budaya Jawa. Yogyakarta: PT. Hanindita Graha Widya.
- \_\_\_\_\_. 2006. Mistik Kejawen, Sinkretisme, Simbolisme, dan Sufisme dalam Spiritual Jawa. Yogyakarta: NARASI.
- Endraswara, S. (2013). Falsafah hidup Jawa: Menggali mutiara kebijakan dari intisari filsafat kejawen. Cakrawala.
- Enrique, V.G. 1993. “Developing a Filipino Psychology” in Kim U. & Berry, J. W. (eds), Indigenous Psychologies, Research and Experience in Cultural Context. New Delhi: SAGE Publications, 152-169.
- Faisal, S. 2007. Format-format Penelitian Sosial. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Fraenkel, J. R. & Wallen, N. E. 2000. How to Design and Evaluate Research in Education. Boston: McGraw Hill.
- Frankl, V. E. 2006. Man’s Search for Meaning. Boston: Beacon Press.
- Gardner, H. 1983. Multiple Intelligence: The Theory of Multiple Intelligence. New York: Basics Books.
- \_\_\_\_\_. 1993. Multiple Intelligence: The Theory in Practice. New York: Basic Books.
- Greetz, C. 1981. Abangan, Santri dan Priyayi dalam Masyarakat Jawa, Jakarta: Pustaka Jaya.
- Geerzt, Hildred. 1969. Aneka Budaya dan Komunitas di Indonesia. Jakarta: YIIS.

- Greetz, H. 1983. Keluarga Jawa. Jakarta: Grafiti Press.
- Goleman, D. 1995. Emotional Intelligence: What It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books.
- Greenfield, P. M. 2000. "Three Approaches to the Psychology of Culture: Where do They Come From? Where Can They Go?". *Asian Journal of Social Psychology*, 3: 223-240.
- Gudykunst W. B. & Kim, Y. Y. 1997. Communication (third edition), New York: McGraw-Hill.
- Hall, C. S & Lindzey G. 1993. Teori-teori Psikodinamik (Klinis): Psikologi Kepribadian 1 (terj. A Supratiknya). Yogyakarta: Kanisius
- Handayani, C. S & Novianto, A. 2004. Kuasa Wanita Jawa. Yogyakarta: LKiS.
- Handoko, A. P., & Subandi. (2017). Peran identifikasi tokoh wayang dalam pembentukan identitas diri. *Jurnal Psikologi*, 44(2), 97-106. doi:1022146/jpsi.22793.
- Hardjowirogo, M. 1983. Manusia Jawa. Jakarta: Yayasan IDAY.
- Harre, R & R. Lamb. 1996. Ensiklopedi Psikologi. Jakarta: ARCAN.
- Harter, L. F & Keltner. D. 2001. "Expresion of Positive Emotion in Women's College Yearbook Picture and Their Relationship to Personality and Life Outcomes Across Adulthood". *Journal of Personality & Social Psychology*, 80 (1), 112-124.
- Helman, C. 1984. Culture, Health and Disease. Boston, USA: Wright.
- Herusatoto, B. 2001. Simbolisme dalam Budaya Jawa. Yogyakarta: Hinindita Grafwidia.
- Herusatoto, B. & Digdoatmadja, S. 2004. Seks Para leluhur Merancang Keturunan Berkualitas Lewat Tata Senggama Ala Leluhur Jawa, Yogyakarta: TINTA (Kelompok Peneliti

- Qalam).
- Hidajat, L. L. 2005. Pemaknaan Sehat-sakit Ditinjau dari Tipe Motivasi Nilai dan Kecenderungan Kepribadian Pada Masyarakat Jawa dan Bali. Disertasi. Tidak Diterbitkan. Fakultas Psikologi UGM.
- Hofstede, G. 2001. Culture's Consequence (second edition). Thousand Oaks: Sage.
- Hurlock, E. B. 1986. Personality Development. New Delhi: McGrill Hill.
- Ickovics, J. R & Park, C. L. 1998. "Paradigm Sift: Why a Focus on Health is Important". Journal of Social Issues, 54, 237-244.
- Ihalauw, J. J. O. I. 2008. Konstruksi Teori, Komponen, dan Proses. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana.
- Institute of Southeast Asian Studies. 2011. Indonesia's Population: Ethnicity and Religion in a Changing Political Landscape. Institute of Southeast Asian Studies.
- Jahoda, G. 1992. "Foreword" in J. W. Berry, Y. H. Pootinga, M. H. Segall, & P. R. Dasen, Cross-Cultural Psychology: Research and Applications. Cambridge University Press. pp.x-xii.
- Jatman, D. 1996. Perilaku Kelas Menengah Indonesia. Yogyakarta: Yayasan Bentang Budaya.
- \_\_\_\_\_. 1999. Psikologi Jawa. Yogyakarta: Yayasan Benteng Budaya.
- \_\_\_\_\_. 2008. "Ilmu Jiwa Kaum Pribumi". Pidato Pengukuhan Guru Besar dalam bidang Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Semarang.
- Kaplan, R. M. Sallis, J. F. & Patterson, T. L. 1993. Health and Human Behaviour. New York, USA: McGraw Hill.Inc.
- Kaplan, M. 1998. Hypertension in The Population at Large in Clinical Hypertension (seventh edition). Baltimore,

- Maryland USA: Williams & Wilkins, 1-17.
- Kattsoff, L. O. 1992. Pengantar Filsafat (terj. Soemargono, S). Yogyakarta: Tiara Wacana Yogyakarta.
- Kerlinger, F. N., 1992, Asas-asas Penelitian Behavioral (ed. 3). Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Kerlinger, F. N. & Lee H. 2000. Foundations of Behavioral Research. Orlando FL: Harcourt College Publishers.
- Kim, J. O. & Mueller, C. W. 1994, in Factor Analysis and Related Techniques, Vol. 5, Lewis-Beck, M.S. (Ed), London: SAGE Publications. hlm 111.
- Kim, U. & Yamaguchi, S. 1995. Conceptual and Empirical Analysis of Amae: Explanation into Japanese Psycho-Social Space. Proceeding of the Japanese Group Dynamics. 1995. Conference. Tokyo: Japanese Group Dynamics Association.
- Kim, U., Park, Y. S., & Park, D. H. 2000. "The Challenge of Cross-Cultural Psychology: The Role of Indigenous Psychology". Journal of Cross-Cultural Psychology, 31,(1), 63-75.
- Kim, U., Yang, K. S. & Hwang, K. K. 2006. Indigenous Cultural Psychology, Understanding People in Context. United State of America: Springer Science + Businnes Media, LLC.
- Kleinman, A. 1988. The Illness Narratives, Suffering, Healing and the Human Condition. USA: Basic Books, Inc.
- Koch, S & Leavy, D. H (eds.). 1985. A Century of Psychology as Science. New York: McGraw-Hill.
- Koentjaraningrat. 1994. Kebudayaan Jawa. Jakarta: PN, Balai Pustaka
- \_\_\_\_\_. 2002. Pengantar Ilmu Antropologi. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. 2004. Manusia dan Kebudayaan di Indonesia. Jakarta:

- Penerbit Djambatan.
- Kuntowijoyo. 1984. Budaya dan Masyarakat. Yogyakarta: PT Tiara Wacana.
- Kurniawan, A.P., & Hasanat, N.U. (2007). Perbedaan ekspresi emosi pada beberapa tingkat generasi suku Jawa di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 34(1), 1-17. doi:10.22146/jpsi.7086
- Kymlicka, W. 1995. Multicultural Citizenship: A Liberal Theory of Minority. Oxford: Clarendon Press.
- Langer, E. J. & Moldoveanu, M. 2000. "The Construct of Mindfulness". *Journal of Social Science Issues*, 56 (1), 1-9.
- Lazarus, R. S. 1991. Emotional and Adaptation. New York: Oxford University Press.
- Lee, Y. C., Lin, Y. C., Huang, C. L., & Fredrickson, B. L. (2013). The construct and measurement of peace of mind. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 571–590. doi 10.1007/s10902-012-9343-5
- Lepuschitz, J. K. & Hartman, V. L. 1996. Meditation and Psychosocial Adaptation: An Exploratory Study, *Current Psychology: Development, Learning, Personality, Social*, 15(3), 215-223.
- Lincoln, Y. S. & Guba E. G. 1985. Naturalistic Inquiry. Beverly Hills, CA: SAGE Publications, Inc.
- Lonner, W. J. & Adamopoulos, J. 1997. "Culture as Antecedent to Behavior" in J. W. Berry, Y. H. Poortinga & J. Pandey (eds.). *Handbook of Cross-Cultural Psychology* Vol.1, 43-84. Boston: Allyn & Bacon.
- Lonner, W. J. & Malpass, R. S. 1994. Psychology and Culture. Boston USA: Allyn and Bacon.
- Lopez, S. J. & Synder, C. R. 2003. Positive Psychological Assessment:

- A Handbook of Models and Measures. Washington, DC: American Psychological Association.
- Lutan, R. 2001. Asas-asas Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdiknas.
- Lynch, E. W. & Hanson, M. J. 1992. Developing Cross-Cultural Competence: A Guide For Working With Young Children and Their Families, Harper Book.
- Mabbert, H. 2001. People in Paradise: Thr Balines. Singapore: Pepper Publications, Pte, Ltd.
- Magnis-Suseno, F. 1999. Pemikiran Karl Marx: dari Sosialisme Utopis ke Perselisihan Revisionisme. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- \_\_\_\_\_. 2001. Etika Jawa Sebuah Analisa Falsafi Tentang Kebijaksanaan Hidup Jawa. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Martaniah, S. M. 1984. "Motif Sosial Remaja Suku Jawa dan Keturunan Cina di Beberapa SMA di Yogyakarta". Suatu Studi Perbandingan. Disertasi. Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Marzali, Amri. 1998. "Konsep Peisan dan Kajian Masyarakat Pedesaan di Indonesia". Jurnal Antropologi Indonesia, Jakarta: Universitas Indonesia.
- Matsumoto, D. 1996. People, Psychology from a Cultural Perspective. California, USA: Brooks/Cole Publishing Company.
- \_\_\_\_\_. 2000. Budaya dan Psikologi. Belmont: Wadsworth.
- \_\_\_\_\_. 2000. Cultural and Psychology: People Arround the World. San Fransisco: Wadsworth.
- \_\_\_\_\_. 2004. Pengantar Psikologi Lintas Budaya. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Mayer, J. D. & Cobb, C. D. 2000. "Educational Policy on Emotional

- Intelligence: Does It Make Sense?”. Educational Psychology Review, 12 (2), 163-183. Retrieved November 19, 2001, from Science Direct database.
- Mayer D. G. & Diener, E. 1995. “Who Is Happy?”. Psychological Science, 6, (1), 10-19.
- \_\_\_\_\_. 2003. Social Psychology. Boston : McGraw-Hill.
- Mertens, D. M. 1998. Research Methods in Educational and Psychology: Integrating Diversity with Quantitative Approaches. London: Sage.
- Metz, T. 2002. “Recent work on the meaning of life”. Ethics. 112(4), 781-814.
- \_\_\_\_\_. 2003. Social Psychology. Boston: McGraw-Hill.
- Miles, M. B. & Huberman, A. M. 1984. Qualitative Data Analysis, A Sourcebook of New Methods. The United State of America: Sage Publishing, Inc.
- Miller, J.B. 1991. Women’s and men’s scripts for interpersonal conflict. Psychology of Women Quarterly. 15, 15-29. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1991.tb00475.x>
- Misra, G. & Mohanty, A. K. 2002. Perspective on Indigenous Psychology. New Delhi: Concept Publishing Company.
- Moleong, L. 1993. Metodologi Penelitian Kualitatif Bandung: Rosdakarya.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., dan Haditono, S. R. 2002. Psikologi Perkembangan. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Mouly, G. J. 1982. Psychology for Effective Teaching. Boston: Allyn & Bacon Inc.
- Mulder, N. 1983. Kebatinan dan Hidup Sehari-hari Orang Jawa, Kelangsungan dan Perubahan Kulturil. Jakarta: PT. Gramedia.

- \_\_\_\_\_. 1985. Pribadi dan masyarakat Jawa, penjelajahan mengenai hubungannya. Jakarta: Sinar Harapan.
- \_\_\_\_\_. 1996. Pribadi dan Masyarakat di Jawa. Jakarta: Sinar Harapan.
- \_\_\_\_\_. 1996. Kepribadian Jawa dan Pembangunan Nasional. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- \_\_\_\_\_. 1999. Agama, Hidup Sehari-hari dan Perubahan Budaya Jawa, Muangthai dan Filipina. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- \_\_\_\_\_. 2001a. Mistisisme Jawa, Ideologi di Indonesia. Yogyakarta: Percetakan LKiS
- \_\_\_\_\_. 2001b. Ruang Batin Masyarakat Indonesia. Yogyakarta: Percetakan LKiS.
- \_\_\_\_\_. 2007. Di Jawa, Petualangan Seorang Antropolog. Yogyakarta: Kanisius.
- Mulyana, D. 1999. Nuansa-nuansa Komunikasi, Meneropong Politik dan Budaya Komunikasi Masyarakat Kontemporer. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Mulyana, D. 2005. Komunikasi Efektif: Suatu Pengantar Lintas Budaya. Bandung: Remadja Rosdakarya.
- Murtadlo, M. 2002. Islam Jawa, Keluar dari Kemelut Santri vs Abangan. Yogyakarta: Lappera Pustaka Utama.
- Muthahhari, M. 1994. Jalan Ruhani. Bandung: Pustaka Hidayah.
- Najati, M. U. 2005. Belajar EQ dan SQ dari Sunah Nabi. Jakarta: HIKMAH.
- Najib, M. 1997. Demokrasi dalam Perspektif Budaya Nusantara. Yogyakarta: LKPSM.
- Neuman, W. L. 1997. Social Research Methods, Qualitative, and Quantitative Approaches. Massachusetts: Allyn and Bacon a Viacom Company.

- Nisbett, R., Peng K., Choi, I. Norenzanan, A. 2001. "Culture and System of Thoughts: Holistic versus Analytic Cognition". *Psychological Review*, 108, 291-130.
- Park, N. 2004. "The Role of Subjective Well-being in Positive Youth Development". *ANNALS, AAPSS*, 571, January 2004.
- Patrick, L. E. 1994. "Phenomenological Method and Meditation". *Journal of Transpersonal Psychology*. 26, 37-54.
- Patton, P. 1998. Emotional Intelligence: Pelayanan Sepenuh Hati. (Lembaga Penerjemah HERMES, pengalih bahasa). Jakarta: Pustaka Dela Pratama.
- Peacock, E. J. 1996. "Anticipatory Stress: The Relation of Locus of Control, Optimism, and Control Appraisal to Coping". *Journal of Research in Personality*, 30, (14), 204-222.
- Pemberton, J. 2003. On the Subject of Java (terj.). Yogyakarta: Penerbit Mata Bangsa.
- Prabowo, D. P. 2004. Pandangan Hidup Kejawen dalam Serat Pepali Ki Ageng Sela. Yogyakarta: Narasi.
- Prawitasari, J. E. 2000. "Psikologi Klinis: dari Terapan Mikro ke Makro". Makalah. Disampaikan pada Kongres ke VIII HIMPSI di Bandung, 20-22 Oktober 2000.
- \_\_\_\_\_. 2003. Psikologi Klinis: dari Terapan Mikro ke Makro". Pidato Pengukuhan Jabatan Guru Besar pada Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Disampaikan di hadapan Rapat Majelis Guru Besar Terbuka Universitas Gadjah Mada, Tanggal 22 Februari 2003 di Yogyakarta.
- Price-Williams, D. 1980. "Toward the Idea of a Cultural Psychology. A Superordinate Theme for Study". *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 11 (1), 75-88.
- Prihartanti, N. 1994. "Pelatihan Pemecahan Masalah Untuk Mengurangi Gangguan Penyesuaian Diri". Tesis.

- Yogyakarta: Program Pasca Sarjana Universitas Gadjah Mada.
- Prihartanti, N. (2009). Relasi etnisitas Jawa-Cina dalam masyarakat majemuk. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 24(3), 245–254.
- Primasari, A., & Yuniarti, K. W. (2012). What make teenagers happy? An exploratory study using indigenous psychology approach. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 1(2), 53–61. <https://doi.org/DOI: 10.5861/ijrsp.2012.v1i2.80>
- Quittner, A. L., Glueckauf, R. L., & Jackson, D. N. 1990. "Chronic Parenting Stress: Moderating versus Mediating Effect of Social Support". *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1266-1278.
- Rahardjo, T. 2005. Menghargai Perbedaan Kultural. Editor Muamar Ramadhan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ratner C. 2002. Cultural Psychology: Theory and Method. New York: Plenum Publishers.
- Raykov T. & Marcoulides, G. 2000. A First Course in Structural Equation Modelling, Marwah NJ: Lawrence Erlbaum.
- Ribeiro, L. L., & Marinho, E. L. L. (2017). Gross national happiness in Brazil: An analysis of its determinant. *Economia*, 18(2), 156–167. <https://doi.org/doi: 10.1016/j.econ.2016.07.002>
- Richart, R. & Perkins, D. N. 2000. "Life in the Mindfull Classroom: Nurturing the Dispocition of Mindfullness". *Journal of Social Issues*, 56, 27-47.
- Ritzer, G. (2007). Modern Sociological Theory. McGraw-Hill Education.
- Roe, R. A. & P. Ester. 1999. "Values and Work -Findings and Theoretical, Perspective". *Applied Psychology*, An

- International Review, 48 (1), 1-2.
- Romdon. 1973. Kuliah Tentang Aliran Kebatinan. Yogyakarta: Komisaris Jurusan Perbandingan Agama Doktoral II Fakultas Ushuluddin IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske (Ed.), Annual Review of Psychology, 52, 141–166.
- Ryff, C. D. 1995. “Psychological Well-being in Adult Life”. Current Directions in Psychological Science, 4, (4), 99-104.
- Ryff, C.D & Keyes, C.L.M. 1995. “The Structure of Psychological Well-Being Revised”. Journal of Personality and Social Psychology, 69, 719-727.
- Ryff, C. D. & Singer, H. 2008, “Know Theyself and Become What You Are: An Eudaimonic Approach to Psychological Well-being”, Journal of Happiness Studies, 9 (3), 13–39.
- Santoso, S. 2002. SPSS Statistik Multivariat. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Sarantakos, S. 1993. Social Research. South Melbourne, Australia: Macmillan Education.
- Sardjono, D. 2004. Sosok Priyayi Jawa dalam Teks Prosa Fiksi Indonesia. Akademika Jurnal Kebudayaan. 2 (1), 95-115.
- Sarwono, S. 1997. Sosiologi Kesehatan, Beberapa Konsep Beserta Aplikasinya, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Schimdt, W.J., Alexander, C.N. & Swanson, G.C. 1996. “Developing Consciousness in Organization the Transcendental Meditation Program in Business”, Journal of Business and Psychology, 10 (4), 429-444.
- Schneiders, A. 1964. Personal Adjustment and Mental Hygiene, New York: Holt Rinehart and Winston.

- Schultz, D. 1977. Growth Psychology Models of the Healthy Personality, New York Cincinnati Toronto London Melbourne: D. Van Nostrand Company.
- Schwartz, S. H. 1994. "Are There Universal Aspects in the Structure and Contents of Human Values?". *Journal of Social Issues*, 50 (4), 19-45.
- \_\_\_\_\_. 1996. "Value Priorities and Behavior: Applying of Theory of Integrated Value Systems" in C. Seligman, J. M. Olson, & M. P. Zanna (eds). *The Psychology of Values: The Ontario Symposium Vol 8* (pp 1-24). Hillsdale, N. J: Erlbaum.
- Segal, L., 1990. Slow motion: Changing masculinities. New Jersey: Virago Press.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. 2000. Positive Psychology: An Introduction. *The American Psychologist*. 55(1), 5-14.
- Seligman, M.E.P., Steen T.A., Park, N., & Peterson, C. 2004. "Positive Psychology Progress, Empirical Validation of Intervention, American Psychologist". *American Psychological Association*, 60 (5), 410-421.
- Setiadi, B. 1992. "Penggunaan Pendekatan Emic-Etic dalam Penelitian Psikologi di Indonesia". *Jurnal Psikologi Indonesia*, 4, 71-79.
- Setiawan, G. P. 2003. "Kesehatan Jiwa Masyarakat Indonesia". Makalah. Disampaikan dalam Konvensi Nasional Kesehatan Jiwa II "Our Nation at Risk", Kesehatan Jiwa Masyarakat, Kesehatan Jiwa Bangsa, Jakarta: 9 - 11 Oktober 2003.
- Shirev, E. & Levy, D. 2001. *Introduction to Cross-Cultural Psychology: Critical Thinking and Contemporary Applications*. Boston: Allyn and Bacon.
- Shweder, R. A. 1990. *Cultural Psychology of Literacy*. Cambridge,

- MA: Harvard University Press.
- Singarimbun, M. & Effendi, S. (eds). 1989. Metode Penelitian Survei. Jakarta: LP3ES.
- Smith, J. A., Flowers P & Osborn M. 1997. "Interpretative Phenomenology Analysis and the Psychology of Health Illness" in Y. Yardley (ed.). Material Discourses in Health and Illness. pp. 68-91. London: Routledge.
- Smith, J. A. 2006. Qualitative Psychology, A Practical Guide to Research Methods. London, Thousand, New Delhi: SAGE Publications.
- Soedjonoredjo, R. 1973. Serat Wedhotomo Winardi, Kediri: TKS.
- Soemardjan, S. 1981. Perubahan Sosial di Yogyakarta. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Soesilo, 2003. Piwulang Ungkapan orang Jawa. Jakarta: Yayasan Yusula.
- Solovey, P. & Mayor, D.J. 1990. Emotional Intelligence Imagination, Cognition and Personality, g, 185-211.
- Solovey, P. & Mayer, D. J. 1990. Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 5, (5), 185-211.
- Solso, R. L. 1980. Cognitive Psychology. Boston: Allyn & Bacon Inc.
- Stange, P. 1998. Politik Perhatian, Rasa dalam Kebudayaan Jawa, Yogyakarta: LKiS.
- Sternberg, R. J. 2000. "Images of Mindfullness". Journal of Social Issues, 56, 11-26.
- Stokols, D. 2003. "The Ecology of Human Strengths" in L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (eds.), A Psychology of Human Strengths: Fundamental Questions and Future Directions for a Positive Psychology, Washington, DC: American Psychology Association, 331-343.

- Strauss, A. & Corbin J. 1990. Basics of Qualitative Research, Grounded Theory Procedures and Techniques, Newbury Park: SAGE Publications.
- Subkhan, I. 2007. Hiruk Pikuk Wacana Pluralisme di Yogyakarta, Yogyakarta: Kanisius.
- Sugiarto, R. (2015). Psikologi raos: Saintifikasi kawruh jiwa Ki Ageng Suryamentaram. Pustaka Ifada.
- Sujanto, A., Lubis, H. & Hadi, T. 2004. Psikologi Kepribadian, Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukidi. 2004. Rahasia Sukses Hidup Bahagia, Kecerdasan Spiritual Mengapa SQ Lebih Penting dari IQ dan EQ, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Sukmadinata, N. S. 2005. Landasan Psikologi Proses Pendidikan. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Sumartana. 2001. Pluralisme, Konflik dan Pendidikan Agama di Indonesia, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001.
- Supratiknya, A. 2000. Statistik Psikologi, Jakarta: PT. Grasindo.
- Surjomihardjo, A. 1988. "Kota Yogyakarta 1880 – 1930. Suatu Tinjauan Historis". Tesis. (Tidak diterbitkan) Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.
- Suryabrata, S. 1990. Psikologi Kepribadian. Jakarta: Rajawali.
- \_\_\_\_\_. 2000. Pengembangan Alat Ukur Psikologis. Yogyakarta: Andi Offset
- \_\_\_\_\_. 2005. Psikologi Kepribadian. Jakarta: PT. Raja Grafindo Masagung.
- Suryanti, E. (2007). Antisipasi strategis perang nilai budaya lokal di area global. Yogyakarta: Bappeda Provinsi DIY.
- Suryomentaram, G. 1989. Kaweruh Jawa Jilid 1, 2, 3, dan 4. Jakarta: CV. Haji Masagung.
- Syamsu, Y. L. N. 2003, Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja,

- Bandung: PT Rosda Karya Remaja.
- Tashakkori, A. & Teddue, C. (eds). 2003. Handbook of Mixed Methods, London UK: SAGE.
- Tenzer, M. 1998. Balines Music. Singapore: Periplus Edition (HK). Ldt.
- Trimulyaningsih, N. (2017). Konsep kepribadian matang dalam Budaya Jawa-Islam: Menjawab tantangan globalisasi. Buletin Psikologi, 25(2), 89–98. <https://doi.org/DOI: 10.22146/buletinpsikologi.28728>
- Triyogo, L. S. 1991. Manusia Jawa dan Gunung Merapi Persepsi dan Sistem Kepercayaannya. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Uchida, Y., & Oghara, Y. (2012). Personal or interpersonal construal of happiness: A cultural psychological perspective. International Journal of Wellbeing, 2(4), 354–368.
- Ulinnuha, A. (2017). Makna hidup orang Jawa yang menjadikan Dewa Ruci sebagai falsafah hidup. Skripsi (Tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Vendenbregt, J. 1983. Metode dan Teknik Penelitian Masyarakat. Jakarta: Gramedia.
- WangMuba. 2009. “Bagaimana Kita Memahami Kehidupan yang Baik, Sebuah Kehidupan yang Layak Dikagumi dan Terhormat?”. Artikel Psikologi Positif, 12 Juni 2009.
- Woodward, M. R. 1999. Islam Jawa: Kesalehan Normatif versus Kebatinan. Yogyakarta: LKis.
- Worthen, B. R., Sanders, J. R., & Fitzpatrick, J. L. 1997. Program evaluation: Alternative Approaches and Practical Guidelines. New York: Addison Wesley Longman.
- Yang, K-S. 2000. “Monocultural and Cross-Cultural Indigenous Approachers: The Royal Road to the Development of a

- Balanced Global Psychology". Asian Journal of Social Psychology. 3 (3): 241-263.
- Yang, C. P & Lu, F. G. 2007. "Indigenous and Cultural Psychology: Under standing People in Context, a Book Review from the Ttranspersonal Psychology Perspective". Pastoral Psychology. 56 (6): 105-113.
- Yogiswari, K. S., & Murtiningsih, R. S. (2018). Tinjauan metafisika Anton Bakker dalam prinsip hidup orang Jawa kawruh Begja. Jurnal Filsafat Indonesia, 1(3), 112–119.





## Tentang Penulis

**Casmini, Dr.** lahir di Batang, Jawa Tengah, tanggal 5 Oktober 1971, meraih gelar Sarjana di IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (sekarang UIN Sunan Kalijaga) pada tahun 1995 jurusan Bimbingan Penyuluhan Agama Islam, menyelesaikan studi S2 tahun 2003 dan S3 tahun bidang Psikologi di Universitas Gadjah Mada. Pengajar program pascasarjana dan dosen tetap di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga. Aktif melakukan penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat di bidang Psikologi.

Beberapa buku yang pernah ditulis, “Khitan Perempuan: Studi Pemikiran Mahmud Syatut” dalam Telaah Ulang Wacana Seksualitas dalam Islam, “Maturasi Keberagamaan dalam Perspektif Psikolog” dalam Metodologi Ilmu Dakwah, Emotional Parenting: Dasar-Dasar Pendidikan Anak dalam Perspektif Islam, “Bermula dari Keluarga untuk keluar dari kemiskinan” dalam buku dari kelurga menuju bahagia, “Menemukan Kebahagiaan di Tengah Cobaan Hidup” dalam buku bahagia dan bermakna.

Buku yang ditulis bersama dengan Casmini, Nur Yunianto dan Zaen Musyrifin berjudul Monopoli sebagai media Bimbingan dan Konseling juga telah terbit menyambut awal 2020.

Selain buku, penulis juga telah menerbitkan karya terbaiknya pada jurnal nasional terakreditasi seperti dalam Jurnal Psikologi yang berjudul “Urip iku mung mampir ngombe, Konsep kebahagiaan masyarakat pesisir Yogyakarta di era industrialisasi, maupun jurnal internasional bereputasi di The Qualitative Report yang berjudul “Family resilience: Preventive solution of Javanese youth klithih behavior”, yang terbit pada April 2020.