

Nrimo dan Penerimaan Diri : Upaya Menuju Kebahagiaan¹

Adi Heryadi²

Pendahuluan

Aristoteles (dalam Ulum, 2013) menyatakan bahwa kebahagiaan berasal dari kata bahagia yang berarti merasa baik, merasa nyaman, dan merasa memiliki waktu yang baik atau sesuatu yang membuat pengalaman yang menyenangkan. Sedangkan orang yang bahagia menurut Aristoteles (dalam Rusydi, 2007) adalah orang yang mempunyai kesehatan yang baik, selalu berusaha tampil baik, memiliki teman yang banyak, selalu berusaha membuat reputasi yang baik dan selalu berusaha membangun hubungan baik dengan semua orang.

Kata bahagia tentu multi tafsir, tiap orang bisa saja mendefinisikan bahagia tersebut dalam perspektifnya seperti halnya saya yang mencoba membuat definisi bai diri dan keluarga saya sendiri. Dalam ranah Psikologi kebahagiaan merupakan kajian psikologi positif yang pertama kali didirikan oleh Martin E.P Seligman tahun 1998 dengan bukunya kebahagiaan yang sesungguhnya sebelum kemudian memunculkan banyak kajian lain.

Compton (2005) mengatakan bahwa kebahagiaan dikatakan sebagai kesejahteraan subjektif karena terdapat unsur penilaian dari masing-masing individu terhadap keseluruhan hidup, baik secara afektif maupun kognitif. Perasaan kebahagiaan membantu individu meraih banyak hal dalam hidup dan lebih mampu menghadapi tantangan. Individu yang bahagia akan memiliki perasaan positif seperti kesenangan dan memiliki penilaian yang positif terhadap hidup yang mereka jalani dengan menilai aspek-aspek kehidupan seperti pekerjaan, kesehatan, dan hubungan sosial (diener & biswas-diener, 2008).

Lebih lanjut Compton dan hoffman (2013) menjelaskan bahwa terdapat 3 pilar dalam psikologi positif yaitu

1. *Positive subjective states /positive emotions*, hal ini merujuk pada level subjektif dimana individu menkonstruk pikiran mereka mengenai *self* dan masa depan. Contohnya kebahagiaan, kepuasan hidup, kegembiraan, relaksasi dan lainnya.

¹ Makalah ini disampaikan pada Talkshow Bahagia Itu Mudah yang diselenggarakan oleh Stipsi Carrer Centre (SCC) dalam rangka Hari Kesehatan Mental Sedunia tanggal 10 Oktober 2015.

² Dosen Sekolah Tinggi psikologi Yogyakarta

2. *Positive individual traits/character strengths and virtues*, hal ini merujuk pada level individual yang merupakan pola perilaku yang dapat dilihat orang lain setiap saat.
3. *Positive institutions*, yang merujuk pada level grup atau *social level*. Level ini menyelidiki institusi yang mampu membawa karakter positif terbaik dan pengalaman subjektif orang-orang didalamnya serta mengenali orang-orang serta pengalamannya menyatu dalam konteks sosial.

Snyder dan Lopez (2007) mengatakan bahwa *Well being* (kesejahteraan) merupakan salah satu studi dalam kancah psikologi positif yang menerangkan tentang *happiness* (kebahagiaan) dan *life satisfaction* (kepuasan hidup).

Lebih lanjut Snyder dan Lopez (2007) menjelaskan beberapa konsep *well being* yaitu :

1. *Subjective well being* yang merupakan penilaian individu terhadap kehidupan mereka sendiri dalam menangkap esensi kesejahteraan.
2. *Psychological well being* merupakan penggabungan penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, otonomi, dan hubungan positif dengan orang lain.
3. *Emotional well being* yang mencakup persepsi, pengakuan, kebahagiaan, dan kepuasan hidup bersama dengan keseimbangan dan afeksi positif dan negatif.

Penelitian Lu dan Gilmour (2004) tentang perbedaan orientasi kebahagiaan antara orang Amerika dan China mengungkapkan bahwa kebahagiaan bagi orang China merupakan suatu harmonisasi hidup baik dalam hubungannya dengan sesama maupun penciptanya. Konsep kebahagiaan seperti ini yaitu harmonisasi (*harmony*), keseimbangan (*balance*), dan kecocokan (*fit*) tidak ditemukan pada orang Amerika. Konsep orang China akan harmonisasi implikasinya merupakan inti dari kebahagiaan yang merupakan sebuah proses dinamis antara menerima dan menselaraskan faktor eksternal maupun internal yang ada dalam hidup. Dalam budaya barat, konsep kebahagiaan memfokuskan diri kepada pencapaian materi (*material gratification*) dan prestasi/kesuksesan (*personal achievement*).

Kebahagiaan menurut Al-Ghazali (2003) adalah kemampuan seseorang untuk memerangi hawa nafsu dan menahan kehendak yang berlebih-lebihan. Kebahagiaan pada dasarnya memiliki hubungan yang erat dengan pendidikan ruhani. Karena tujuan pendidikan ruhani adalah untuk mencapai kebahagiaan, baik di dunia dan akhirat. Oleh karenanya, kebahagiaan individu yang meliputi jasmani maupun ruhani, maka itu merupakan sikap

mental dan keadaan jiwa yang mendukung seseorang guna kesuksesan atau keberhasilan dalam melaksanakan pendidikan ruhani.

Diener dkk (1999) menerangkan bahwa sifat pribadi memiliki pengaruh langsung terhadap kebahagiaan. Hanya saja belum diketahui besarnya kontribusi sifat pribadi untuk memprediksi kebahagiaan individu.

Sementara Compton (2005) mengatakan bahwa kebahagiaan dilihat dari teori *top down* berkaitan dengan faktor *internal* individu seperti sifat-sifat pribadi, sikap atau cara individu memahami pengalaman hidupnya. Pendekatan ini menjelaskan bahwa kebahagiaan sebagai sumber energi positif yang dimiliki individu yang dapat mempengaruhi kehidupan individu misalnya kesehatan, hubungan sosial, dan pekerjaan. Kepribadian adalah dinamika organisasi psikofisik fungsional manusia yang menjelma dalam pola-pola tingkahlaku spesifik dalam menghadapi medan hidupnya, jadi manifestasi kepribadian adalah seluruh tingkahlaku manusia itu sendiri. Karena setiap individu mempunyai keunikan fungsional sistem organisasi psikofisiknya dalam lingkungan hidup, dalam arti berinteraksi dengan dan dalam lingkungannya, maka tiap individu mempunyai kepribadian sendiri-sendiri. Kepribadian selalu berpegang dan menghadapi norma dan selanjutnya membentuk watak atau karakter individu tadi (Suryabrata, 2013).

Faktor-faktor pendukung terbentuknya kepribadian dan watak ialah unsur-unsur badan dan jiwa manusia di satu pihak dan lingkungan di lain pihak. Lingkungan meliputi lingkungan fisik alamiah dan lingkungan sosiobudaya manusia. Badan dan jiwa disebut faktor endogen, dan lingkungan adalah faktor eksogen. Faktor-faktor endogen disebut juga faktor dalam, faktor internal, faktor pembawaan atau faktor keturunan, sedangkan faktor eksogen disebut juga faktor luar atau faktor eksternal, atau juga faktor empiris. Faktor endogen dan eksogen adalah determinan-determinan kepribadian manusia sepanjang hayat.

Beberapa Penelitian Tentang Kebahagiaan

Di Indonesia kajian kebahagiaan juga sudah banyak dilakukan penelitian baik penelitian filsafat maupun penelitian psikologi. Beberapa penelitian tersebut diantaranya :

1. Sumarno (2005) menyimpulkan bahwa kebahagiaan lansia di panti sosial dipengaruhi oleh penerimaan diri dan dukungan sosial. Penelitian ini menggunakan konsep kebahagiaan dari Ki Ageng Suryomentaram.

2. Oetami dan Yuniarti (2011) menyimpulkan ada 7 sumber kebahagiaan pada remaja Indonesia yaitu keluarga, prestasi, mencintai dan dicintai, spiritualitas, teman, waktu luang, dan finansial.
3. Primasari dan Yuniarti (2012) menyimpulkan ada 3 elemen utama sumber kebahagiaan yaitu relasi dengan orang lain (keluarga, teman, mencintai, dan dicintai). Kepenuhan diri (prestasi, uang, waktu senggang) serta relasi dengan Tuhan (spiritualitas dan religiusitas).
4. Moordiningsih, Yuniarti & Kim (2010) menemukan 6 faktor kebahagiaan orang Indonesia yaitu : a. Harmonitas keluarga, b. Religiusitas, c. Mencintai dan dicintai pasangan, d. Kepuasan berprestasi, E. Adanya relasi sosial, F. Kepuasan finansial. Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa relasi atau hubungan sosial dengan orang lain jadi faktor utama kebahagiaan orang Indonesia.

Bagaimana Menjadi Bahagia

Penulis ingin mengusulkan nrimo dan penerimaan diri sebagai alternatif kita untuk bahagia ditengah hedonisme yang melanda. Nrimo didefinisikan sebagai ketenangan dalam menyelesaikan masalah, gambaran respon afektif dan kognitif seseorang dalam menyelesaikan masalah, dan kemampuan seseorang untuk melakukan introspeksi diri bahkan saat seseorang itu sedang dihadapkan dalam sebuah masalah atau cobaan dari Tuhan (Herdiana dan Triseptiana, 2013).

De Jong (1976) mengutip melalui kitab "sasangka djati" bahwa konsep nrimo ini merupakan suatu keadaan atau titik dimana individu mampu melampaui perasaan (afektif) positif yang diwakilkan oleh kata "ketenangan". Ketenangan yang dimaksud dalam konteks nrimo adalah kesanggupan seorang manusia untuk menerima segala sesuatu yang hadir di dalam hidupnya.

Nrimo merupakan falsafah Jawa yang merupakan pribumisasi dari konstruk penerimaan diri (Herdiana dan Triseptiana, 2013) Sedangkan menurut Chaplin (2004), penerimaan diri adalah sikap yang merupakan rasa puas pada kualitas dan bakat, serta pengakuan akan keterbatasan diri. Pengakuan akan keterbatasan diri ini tidak diikuti dengan perasaan malu ataupun bersalah. Individu ini akan menerima kodrat mereka apa adanya.

Penelitian yang dilakukan Triseptiana dan Herdiana (2013) tentang kesehatan mental narapidana bersuku Jawa di lihat dari konsep kepribadian nrimo memperoleh hasil bahwa nrimo merupakan aspek internal dalam diri seseorang yang berlatar belakang suku

jawa dan mempengaruhi kesehatan mental para narapidana tersebut. Sementara dari penelitian Sudaryanto (2005) terungkap bahwa keyakinan para Abdi Dalem bahwa *Urip mung mampir ngombe* (hidup hanyalah tempat transit sebentar) membangun keyakinan para abdi dalem akan *narima ing pandum* (menerima takdir dengan ikhlas).

Menerima keadaan diri kita dan keluarga apa adanya dari segala aspeknya merupakan implementasi dari nrimo dan penerimaan diri. Selalu apa adanya dan mensyukuri setiap apa yang menjadi keberadaan kita adalah upaya menuju kebahagiaan dengan tidak pernah melupakan rasa syukur kita.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali, Imam, (2003). *Meraih Kebahagiaan Dunia dan Akherat*. Mutiara Persada, Semarang.
- Compton, W.C. (2005) *introduction to positive psychology*. Belmont: Thomson Wadsworth.
- Compton,W.C., & Hoffman,E. (2013). *Positive psychology, the science of happiness and flourishing*. 2nd edition.Belmont: Cengage learning.
- Diener, E. Suh, E.M., Lucas,R.E., & Smith, H.L. (1999) *Subjective well-being*. Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness, unlocking the mysteries of psychological wealth*. Blackwell Publishing, Oxford.
- Herdiana, I & Triseptiana, N.A. (2013). *Gambaran Kesehatan Mental Narapidana Suku Jawa di Tinjau Dari Konsep Nrimo*. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*.Volume 2 No.1.April 2013.
- Lu, L. & Gilmour, R. (2004) *Culture and conceptions of happiness*. individual oriented and social oriented SWB. *Journal of happiness studies*, 5, 268-291.
- Moordiningsih, Yuniarti, K.W. & Kim, U. (2010). *Konsep kebahagiaan dalam konteks indonesia*. Paper dipresentasikan dalam temu ilmiah dan kongres HIMPSI X, Surakarta 8-12 maret 2010.
- Oetami, P. & Yuniarti,K.W. (2011) *Orientasi kebahagiaan pada remaja laki-laki dan perempuan*. *Humanitas*, 8 (2), 105-113.
- Primasari, A. & Yuniarti, K.W. (2012). *What meke teenagers happy? An exploratory study using indenogenous psychology approach*. *International Journal Of research studies in psychology*, 1 (2), 53-61.
- Sumarmo, J.(2005) *Kebahagiaan Hidup Lansia di Panti Sosial Ditinjau dari Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial*. Tesis. Fakultas Psikologi UGM.
- Sudaryanto, A. (2005). *Hak dan Kewajiban Abdi Dalem Dalam Pemerintahan Kraton Yogyakarta*. Laporan Penelitian Tahun 2005. *Jurnal Mimbar Hukum* Volume 20, Nomor 1, Februari 2008, Hal 1-191.
- Suryabrata,S. (2013). *Psikologi Kepribadian*. Rajawali Press.Jakarta.
- Snyder, C.R., & Lopez, S.J. (2007). *Positive Psychology: the science and practical explorations of human strengths*. Thousand Oaks: Sage Publication.
- Ulum, B.M. (2013). *Konsep Kebahagiaan Menurut Pandangan Orang Tengger Dalam Tinjauan Aris Toteles*. Tesis. Fakultas Filsafat UGM.