

**PENERAPAN FALSAFAH NRIMO ING PANDUM DALAM
OPTIMALISASI ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY PADA
ANAK PANTI ASUHAN**

**THE APPLICATION OF THE *NRIMO ING PANDUM* PHILOSOPHY IN
OPTIMIZING ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY FOR
CHILDREN IN ORPHANAGES**

Aqilah Syahira, Bani Bacan Hacantya Yudanagara*
Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

ABSTRAK

Anak panti asuhan mengalami permasalahan psikologis berupa rendahnya penerimaan diri dan optimisme terhadap masa depan. Riset ini bertujuan untuk mengoptimalisasikan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dengan falsafah Jawa *Nrimo Ing Pandum* guna meningkatkan penerimaan diri dan optimisme mereka. Penelitian menggunakan pendekatan *mixed method*, meliputi studi literatur, wawancara ahli, serta *quasi experimental one group pre-test post-test design*. Hasil studi awal menunjukkan kesesuaian nilai *Nrimo Ing Pandum* dengan prinsip ACT, yang kemudian dikembangkan menjadi Kerangka kerja intervensi “PONDASI” (*Penerimaan dan Optimisme Dalam Aksi*). Uji coba intervensi pada 29 anak panti asuhan di Surabaya menunjukkan perbedaan signifikan skor AFQ-Y sebelum dan sesudah intervensi ($t(28) = 4.05, p < .001; d = 0.75$). Penurunan skor AFQ-Y mengindikasikan berkurangnya *experiential avoidance* serta meningkatnya penerimaan diri dan optimisme partisipan.

Kata-kata kunci: Anak panti asuhan, *Nrimo Ing Pandum*, ACT, penerimaan diri, optimisme

ABSTRACT

Children living in orphanages often experience psychological difficulties, particularly low self-acceptance and limited optimism regarding their future. This study aims to optimize Acceptance and Commitment Therapy (ACT) by integrating the Javanese philosophy of Nrimo Ing Pandum to enhance self-acceptance and optimism among orphaned children. A mixed-method approach was employed, including a literature review, expert interviews, and a quasi-experimental one-group pre-test–post-test design. The preliminary study revealed a conceptual alignment between Nrimo Ing Pandum values and core ACT principles, which were subsequently developed into an intervention Kerangka kerja entitled “PONDASI” (Acceptance and Optimism in Action). The intervention trial involving 29 orphaned children in Surabaya demonstrated a significant difference in AFQ-Y scores before and after the intervention ($t(28) = 4.05, p < .001; d = 0.75$). The reduction in post-intervention AFQ-Y scores indicates decreased experiential avoidance, reflecting increased self-acceptance and optimism among participants.

Keywords: Orphanage children, Nrimo Ing Pandum, ACT, self-acceptance, optimism

Pendahuluan

Tumbuh di lingkungan tanpa peran dan dukungan orang tua, menjadikan perkembangan psikologis dan sosial anak-anak panti asuhan berbeda dengan anak lain seusianya yang hidup berdampingan dengan keluarga. Anak-anak yang tinggal di panti asuhan merupakan individu yang umumnya mengalami kehilangan pengasuhan orang tua karena berbagai faktor, seperti kemiskinan, penelantaran, kematian orang tua, atau kondisi sosial tertentu (Keeley, 2021). Terdapat sekitar 106.406 anak yang tinggal di 4.800 panti asuhan; mereka terkonsentrasi di Jawa Timur, Jawa Barat, dan Jawa Tengah (Budiyanto, 2022). Panti asuhan sebagai tempat tinggal dan tumbuh diharapkan mampu memberikan pendidikan dan perawatan yang optimal agar anak-anak tumbuh menjadi individu mandiri dan berkembang secara fisik, emosional, kognitif, sosial, dan spiritual, yang merupakan hak setiap anak. Namun kenyataannya, terdapat berbagai permasalahan yang dialami oleh anak-anak yang tinggal di panti asuhan (Sabila & Nashori, 2024).

Anak-anak yang tinggal di panti asuhan sering menghadapi berbagai permasalahan psikologis dan sosial. Salah satu isu utama adalah rendahnya penerimaan diri, yang dapat menghambat perkembangan emosional dan sosial mereka. Penelitian oleh Ronica dkk. (2019) mengungkapkan bahwa anak-anak di panti asuhan Budi Luhur menunjukkan rendahnya penerimaan diri, ditandai dengan kurangnya pemahaman diri, regulasi emosi, dan interaksi yang tidak harmonis dengan lingkungannya. Faktor-faktor yang memengaruhi hal ini meliputi ketidakmampuan memahami kondisi diri, perasaan tidak nyaman, ketiadaan peran keluarga, dan pandangan negatif terhadap masa depan.

Asrafina (2023) dalam studinya di Panti Asuhan Putri 'Aisyiyah II Kota Surabaya menemukan faktor-faktor seperti pemahaman diri, realitas harapan, sikap lingkungan, dan konsep diri berperan dalam penerimaan diri anak asuh. Selain itu, berbagai faktor tersebut juga berdampak pada tingkat optimisme anak-anak panti asuhan. Optimisme merupakan faktor penting yang dapat membantu anak-anak panti asuhan mengatasi tantangan hidup. Sabila dan Nashori (2024) menegaskan bahwa penerimaan diri yang tinggi berkorelasi dengan tingkat optimisme yang lebih baik, yang pada akhirnya berkontribusi pada pencapaian tujuan hidup. Temuan tersebut menunjukkan pentingnya adanya pendekatan yang tidak hanya membantu anak-anak panti asuhan menerima diri mereka, tetapi juga menumbuhkan optimisme terhadap masa depan. *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) menekankan penerimaan terhadap pengalaman sulit sebagai langkah menuju kesejahteraan psikologis serta komitmen pada tindakan sesuai nilai pribadi (Nasution, 2023). Haji-Adineh dkk. (2019) juga membuktikan bahwa ACT dapat meningkatkan optimisme individu.

Penelitian di Tiongkok oleh Zhou dkk. (2025) memperkenalkan *Confucian-based ACT* (C-ACT), yaitu ACT yang diadaptasi dengan nilai-nilai Konfusian seperti ketenangan batin, pengendalian diri, dan keikhlasan. Adaptasi budaya ini

terbukti meningkatkan efektivitas terapi dan membuat individu lebih mampu menerima pengalaman sulit secara bermakna. Temuan ini menunjukkan pentingnya penerapan ACT yang disesuaikan dengan konteks budaya lokal.

Salah satu nilai budaya yang selaras dengan prinsip penerimaan dalam ACT dapat ditemukan dalam falsafah Jawa “*Nrimo Ing Pandum*”. Falsafah ini menekankan penerimaan dan keikhlasan dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Falsafah ini mencerminkan penerimaan penuh terhadap kejadian masa lalu, sekarang, dan yang akan datang, serta mengandung aspek syukur, sabar, dan *narima* (Mutia dkk., 2023). Penerapan sikap “*Nrimo Ing Pandum*” diharapkan dapat membantu individu dalam mencapai ketenangan batin dan keseimbangan emosional, meskipun menghadapi situasi yang menantang.

Anak-anak panti asuhan seringkali menghadapi kondisi yang menimbulkan perasaan kehilangan, ketidakpastian, serta rendahnya kepercayaan diri terhadap masa depan. Kondisi ini dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk menerima diri dan membangun optimisme. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan intervensi psikologis berbasis kearifan lokal yang mampu menumbuhkan sikap penerimaan sekaligus memperkuat pandangan positif terhadap masa depan. Integrasi falsafah “*Nrimo Ing Pandum*” ke dalam intervensi seperti *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* dapat menjadi bentuk adaptasi budaya yang relevan, sehingga membantu anak panti asuhan tidak hanya memahami makna penerimaan secara psikologis, tetapi juga menanamkan optimisme dan semangat untuk mengubah masa depan mereka secara konstruktif.

Metode

Waktu dan Tempat Pelaksanaan Riset

Riset ini dilaksanakan di Kota Surabaya selama 4 bulan. Pengambilan data studi 1, dilakukan melalui *literature review* dan *in-depth interview*. Wawancara dengan budayawan dilakukan di kediamannya yang juga merupakan sanggar budaya. Sedangkan wawancara dengan psikolog klinis dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Selanjutnya, studi 2 yakni pengambilan data kuantitatif dilakukan di Panti Asuhan Yatamasa Surabaya.

Informan dan Partisipan Penelitian

Riset ini berlangsung dengan melewati 2 tahap studi. Setiap studi yang dilakukan melibatkan informan dan partisipan penelitian yang berbeda. Pada studi 1 yang dilakukan untuk mengumpulkan data kualitatif dengan metode wawancara, melibatkan seorang budayawan yang memberikan informasi mendalam mengenai nilai falsafah *nrimo ing pandum* dan seorang psikolog klinis untuk memberikan penguatan tentang konsep *acceptance and commitment therapy*.

Riset kemudian berlanjut untuk pengumpulan data studi kedua secara kuantitatif, yaitu tahap uji coba konsep intervensi baru *acceptance and commitment therapy* yang terintegrasi oleh falsafah *nrimo ing pandum*. Pada tahap ini, partisipan

yang dilibatkan adalah anak-anak panti asuhan (n=29) yang telah melewati proses *screening*. Partisipan penelitian studi 2 telah dipilih berdasarkan kriteria, yakni: (1) anak yang tinggal di panti asuhan wilayah Surabaya (2) berusia 6 - 17 tahun (3) berdomisili di lokasi penelitian saat riset dilaksanakan (4) memiliki hasil skor skrining skala *avoidance fusion questionnaire-for youth* (AFQ-Y) kategori sedang hingga tinggi.

Teknik Pengumpulan Data

Riset ini menggunakan *mixed method design* yang merupakan penggabungan dari dua metode pengumpulan data, yaitu kualitatif dan kuantitatif. Jenis riset yang digunakan adalah *sequential exploratory design* di mana pengumpulan data dilakukan secara bertahap dimulai dengan metode kualitatif, kemudian dilanjutkan dengan metode kuantitatif. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk terlebih dahulu mengeksplorasi konsep secara mendalam melalui studi literatur dan wawancara, yang kemudian hasilnya dijadikan dasar untuk merancang instrumen atau pengukuran kuantitatif.

Riset ini mengumpulkan data baik primer maupun sekunder untuk mencapai hasil riset yang optimal. Data primer diperoleh melalui *in-depth interview* dengan budayawan untuk mendukung temuan peneliti tentang falsafah *Nrimo Ing Pandum* dan psikolog klinis untuk mendalami pemahaman peneliti terkait *Acceptance and Commitment Therapy*. Proses *in-depth interview* dilakukan secara luring bersama informan.

Sedangkan data sekunder diperoleh melalui *literature review* untuk mengkaji secara teoritis dan mendalam terkait falsafah *Nrimo Ing Pandum* dan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). Proses ini meliputi pengumpulan data referensi, pengelompokan data, analisis data, hingga penarikan kesimpulan. Temuan data kualitatif baik dari hasil wawancara maupun ulasan literatur digunakan untuk menjadi dasar pembuatan *handbook* intervensi, yang menjadi petunjuk pelaksanaan uji coba pada tahap studi berikutnya.

Selanjutnya, riset kuantitatif dilakukan dengan menggunakan *quasi experimental design* berupa *one group pre-test post-test design* dengan pemberian *pre-test* sebelum intervensi dan *post-test* setelah intervensi menggunakan skala *Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth* (AFQ-Y) untuk mengukur tingkat penerimaan dan optimisme pada subjek. Pada tahap studi ini bertujuan untuk menerapkan uji coba intervensi *acceptance and commitment therapy* yang diintegrasikan dengan nilai falsafah *nrimo ing pandum* pada partisipan penelitian. Peneliti juga melakukan wawancara evaluatif dengan partisipan sebagai data pendukung berupa evaluasi intervensi.

Teknik Analisis Data

Data kualitatif dari tahap studi 1 dianalisis menggunakan teknik *thematic analysis*. Teknik ini bertujuan untuk mengidentifikasi pola atau untuk menemukan tema melalui data yang telah dikumpulkan oleh peneliti (Braun & Clarke, 2006). Teknik ini mencakup tahapan (1) pengenalan data, (2) pembuatan kode awal, (3)

pencarian tema, (4) peninjauan tema, (5) pendefinisian dan penamaan tema, dan (6) penulisan laporan.

Selanjutnya, untuk data kuantitatif dianalisis menggunakan *software* Jamovi versi 2.7.6 *for windows*, dimulai dari analisis deskriptif untuk memberikan gambaran umum mengenai persebaran data, termasuk nilai rata-rata, standar deviasi, dan sebaran skor dari masing-masing variabel yang diteliti. Setelah itu, dilakukan analisis *paired sample t-test* untuk mengevaluasi perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi pada variabel-variabel yang relevan, seperti penerimaan diri dan optimisme. Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perubahan yang signifikan secara statistik setelah intervensi dilakukan, serta untuk mendukung deskripsi mengenai efektivitas intervensi yang dikembangkan dalam riset ini.

Hasil

Studi 1

Konsep dari falsafah Jawa *Nrimo Ing Pandum* mencerminkan nilai-nilai kebudayaan Jawa yang menekankan pentingnya sikap menerima, kesabaran, dan rasa syukur atas segala sesuatu yang diberikan oleh Tuhan (Anissa dan Koentjoro, 2023). Konsep ini sering kali dihubungkan dengan usaha untuk mencapai ketenangan jiwa serta keseimbangan emosional ketika menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan (Sari dan Kurniawan, 2021).

Selaras dengan penelitian sebelumnya, hasil eksploratif dari pelaksanaan studi 1 menunjukkan bahwa nilai-nilai falsafah *Nrimo ing Pandum* memiliki makna yang positif tentang penerimaan diri. Penerimaan hidup sebagai titipan dan kehendak dari Tuhan menumbuhkan kesadaran diri bahwa menerima bukan berarti bersikap pasif. Sikap sabar dan berserah diri juga dimaknai sebagai bentuk pengendalian diri dan upaya menjaga ketenangan batin ketika menghadapi situasi sulit atau tidak menyenangkan. Dalam proses menerima juga dibutuhkan sifat ikhlas/*rila* yang memperlihatkan adanya ketulusan hati tanpa pamrih dan jujur/*temen* untuk memperkuat kemurnian niat dalam bertindak. Sementara itu, disiplin dan tanggung jawab dalam menjalankan kewajiban juga mencerminkan upaya seseorang untuk tetap bermakna dalam kehidupannya. Berikut gambar 3.1 merupakan bagan hasil wawancara dengan informan.

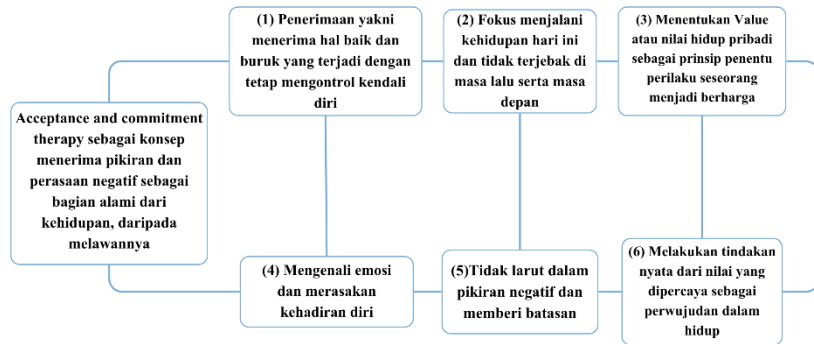


Gambar 3.1 Hasil Analisis *Nrimo Ing Pandum*

Konsep penerimaan diri dari nilai falsafah *Nrimo ing Pandum* memiliki makna yang selaras dengan konsep psikologi *acceptance and commitment therapy*. Penerimaan diri sebagai aspek penting dalam kesejahteraan psikologis merujuk pada kemampuan individu untuk menerima dirinya secara utuh, termasuk kelebihan dan keterbatasan yang dimiliki (Neff, 2011). *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) merupakan pendekatan yang berfokus pada penerimaan diri serta komitmen individu untuk meningkatkan fleksibilitas psikologis. Terapi ini dirancang untuk membantu individu dalam menerima pengalaman emosional tanpa menghindari, sekaligus mendorong mereka untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai hidup yang mereka anut (Nasution, 2023). *Acceptance and commitment therapy* yang dikembangkan oleh Hayes (2004) mengandung 6 komponen esensial, yaitu *acceptance*, *values*, *cognitive defusion*, *being present/mindful*, *self as context*, *values*, dan *committed action*.

Berdasarkan hasil wawancara dengan psikolog pada studi 1, keenam komponen utama tersebut dipahami secara lebih aplikatif dalam keseharian. *Acceptance* dimaknai sebagai kekuatan untuk menerima seluruh pengalaman hidup, baik yang menyenangkan maupun tidak, dengan tetap menjaga kendali diri. *Mindfulness* dipahami sebagai kemampuan untuk hadir dan sadar secara penuh dalam momen “kini”, menghayati keadaan tanpa terbawa oleh pikiran masa lalu atau masa depan. *Cognitive defusion* menggambarkan kemampuan untuk tidak larut dalam pikiran negatif dan mampu memberi jarak dan mengamati pikiran secara objektif. Sementara, *self as context* dijelaskan sebagai kemampuan untuk menyadari adanya bagian diri yang “mengalami” dan “mengamati”, sehingga seseorang dapat belajar untuk mengenali pikiran yang ada sebagai sesuatu yang terpisah dari dirinya. *Values*, merupakan komponen yang menjelaskan mengenai prinsip atau nilai yang menjadi penuntun dalam berperilaku dan membuat keputusan di hidup seseorang. Terakhir, yaitu *committed action* yang diwujudkan melalui tindakan nyata yang sesuai nilai-nilai pribadi (*values*), sebagai bentuk

komitmen untuk mewujudkan kehidupan yang bermakna. Berikut gambar merupakan bagan hasil analisis konsep ACT.

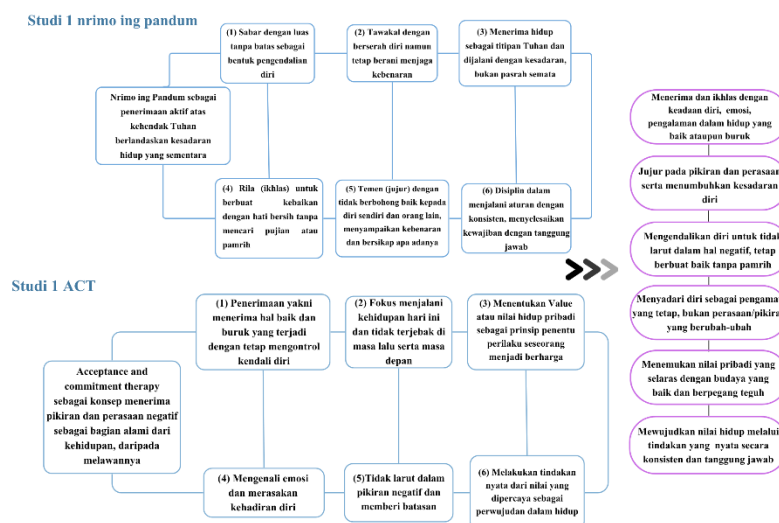


Gambar 3. 2 Bagan Hasil Analisis Acceptance and Commitment Therapy

Setelah dilakukan analisis data hasil wawancara pada studi 1, dihasilkan irisan yang merupakan integrasi nilai pada falsafah *nrimo ing pandum* dan *acceptance and commitment therapy*, antara lain:

1. Menerima dan ikhlas dengan keadaan diri, emosi, pengalaman dalam hidup yang baik ataupun buruk
2. Jujur pada pikiran dan perasaan serta menumbuhkan kesadaran diri
3. Mengendalikan diri untuk tidak larut dalam hal negatif, tetap berbuat baik tanpa pamrih
4. Menyadari diri sebagai pengamat yang tetap, bukan perasaan/pikiran yang berubah-ubah
5. Menemukan nilai pribadi yang selaras dengan budaya yang baik dan berpegang teguh
6. Mewujudkan nilai hidup melalui tindakan yang nyata secara konsisten dan tanggung jawab

Berikut gambar 3.2 merupakan bagan hasil integrasi dari kedua konsep



Gambar 3.3 Hasil Integrasi Nilai Nrimo Ing Pandum dan ACT

Hasil irisan nilai kedua konsep tersebut kemudian digunakan untuk menjadi dasar dalam penyusunan *handbook* intervensi. *Handbook* ini dikembangkan sebagai panduan pelaksanaan program intervensi dan disempurnakan melalui proses validasi oleh psikolog klinis guna menjamin kesesuaian teoritis dan aplikatif setiap sesi serta materi, untuk selanjutnya diujicobakan pada tahap studi 2.

Handbook tersebut memuat enam sesi utama yang dirancang untuk membangun fleksibilitas psikologis partisipan, yaitu:

1. Mengenal emosi dan penerimaan diri dengan melakukan kegiatan berupa melukis wayang rasa, yang bertujuan untuk mengenalkan emosi dan penerimaan dalam hidup.
2. Melepaskan pikiran negatif berupa kegiatan melepaskan balon berisi tulisan pikiran negatif.
3. *Mindfulness* (Mindful touch dan telinga super), dengan tujuan melatih anak untuk menumbuhkan kesadaran dan jujur pada diri sendiri.
4. *Self as Context*, dengan kegiatan memainkan peran sebagai dalang dan wayang.
5. Menemukan Nilai Hidup (*values*) melalui kegiatan Gunung kehidupan dan kendi nilai, bermaksud untuk membantu anak mengeksplorasi dan memperjelas nilai-nilai penting dalam hidupnya.
6. *Committed Action* berupa kegiatan menanam dan merawat tumbuhan yang diibaratkan sebagai wujud komitmen terhadap diri dan lingkungan yang dilakukan dalam tindakan nyata.

Studi 2

Pada pelaksanaan studi riset 2, dilakukan *quasi experiment* berupa pemberian intervensi PONDASI yang telah disusun pada studi 1. Kegiatan eksperimen dilakukan untuk mengetahui tingkat efektivitas intervensi yang diberikan kepada subjek eksperimen (Satriyanto & Parnawi, 2023). Analisis

dilakukan untuk menguji efektivitas intervensi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yang dioptimalisasi dengan falsafah *Nrimo ing Pandum* dalam meningkatkan penerimaan diri dan optimisme pada anak panti asuhan. Pengukuran dilakukan menggunakan skala *Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth* (AFQ-Y) pada tahap *pre-test* dan *post-test*.

Skala AFQ-Y dipilih karena selaras secara konseptual dengan komponen utama penerimaan diri, yaitu kemampuan individu untuk menerima rasa, pikiran, dan pengalaman internalnya tanpa melakukan penolakan atau penghindaran berlebihan. AFQ-Y menilai sejauh mana seseorang menunjukkan *experiential avoidance* yaitu kecenderungan menghindari pengalaman internal yang tidak nyaman. Skor AFQ-Y memiliki rentang skor 0 hingga 32. Semakin tinggi skor AFQ-Y menunjukkan semakin tinggi tingkat *experiential avoidance* yang berarti individu memiliki penerimaan diri yang rendah.

Studi 2 dari riset ini melibatkan 29 partisipan anak di Panti Asuhan Yatamasa Surabaya yang telah didapatkan dari proses *screening* pre eksperimen. Sebelum pelaksanaan, peneliti juga telah memperoleh persetujuan *informed consent* dari pihak panti asuhan sebagai bentuk izin dan perlindungan etis bagi partisipan. Pada tahap studi ini, ditemukan data *pre-test* dan *post-test* sebagai berikut:

Tabel 3.1 Hasil Analisis Deskriptif Uji Intervensi

							Shapiro-Wilk	
	N	Mean	Median	SD	Minimum	Maximum	W	P
Descriptives								
Pre-test	29	21.0	21	4.89	13	32	0.972	0.612
Post-test	29	16.4	17	6.42	0	27	0.974	0.667

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor AFQ-Y menurun dari $M = 21.0$ ($SD = 4.89$) pada tahap *pre-test* menjadi $M = 16.4$ ($SD = 6.42$) pada tahap *post-test*. Penurunan skor ini menunjukkan adanya kecenderungan berkurangnya *experiential avoidance* partisipan setelah pelaksanaan intervensi.

Hasil uji normalitas Shapiro–Wilk menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, dengan nilai $W(29) = 0.972$, $p = 0.612$ untuk *pre-test* dan $W(29) = 0.974$, $p = 0.667$ untuk *post-test*. Karena kedua nilai $p > 0.05$, maka asumsi normalitas terpenuhi dan analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji parametrik *paired sample t-test*.

Tabel 3.2 Hasil Analisis Paired Sample T-test Uji Intervensi

		statistic	df	p	Effect Size
Paired Samples T-test					
Pre-test	Post-test	Student's t	4.05	28.0	$< .001$
					Cohen's d 0.752

Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*, $t(28) = 4.05$, $p < .001$. Nilai *Cohen's d* = 0.75 menunjukkan bahwa besar efek intervensi berada pada kategori sedang menuju besar.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi ACT yang dioptimalkan dengan falsafah *Nrimo Ing Pandum* efektif dalam meningkatkan penerimaan diri pada anak panti asuhan. Penurunan signifikan pada skor *Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth (AFQ-Y)* setelah pelaksanaan intervensi mengindikasikan berkurangnya kecenderungan *experiential avoidance* dan meningkatnya kemampuan individu untuk menerima pengalaman emosional secara lebih adaptif. Hal ini sesuai dengan teori bahwa individu dengan fleksibilitas psikologis yang lebih tinggi cenderung mampu menerima pengalaman internal yang sulit tanpa perlu menghindarinya, serta tetap bertindak selaras dengan nilai-nilai pribadi (Hayes et al., 2011).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Mentari dan Nasution (Mentari & Nasution, 2023) dan Haji-Adineh (Haji-Adineh *et al.*, 2019) yang menegaskan bahwa ACT mampu meningkatkan penerimaan diri dan optimisme melalui proses kesadaran penuh dan komitmen terhadap nilai hidup pribadi. Integrasi falsafah *Nrimo Ing Pandum* memperkuat efek tersebut karena nilai-nilainya seperti ikhlas, sabar, dan menerima kenyataan hidup memiliki kesamaan esensial dengan prinsip dasar ACT mengenai penerimaan dan kebermaknaan hidup. Hasil ini menegaskan bahwa penggabungan nilai-nilai budaya lokal dengan prinsip terapi kontekstual modern mampu menciptakan pendekatan yang lebih bermakna secara psikologis dan relevan dengan konteks sosial partisipan (Hayes & Walser, 2006).

Selain itu, hasil ini memperlihatkan bagaimana kearifan lokal dapat berfungsi sebagai *cultural enhancer* dalam penerapan terapi modern. Dalam konteks anak panti asuhan yang memiliki pengalaman hidup penuh tantangan, pendekatan berbasis budaya lokal seperti *Nrimo Ing Pandum* memberikan nuansa kedekatan emosional dan spiritual, sehingga memperkuat proses penerimaan diri dan membangun optimisme terhadap masa depan.

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yang dioptimalisasikan dengan falsafah *Nrimo Ing Pandum* terbukti efektif meningkatkan penerimaan diri dan optimisme anak-anak panti asuhan di Surabaya. Integrasi nilai penerimaan, kesabaran, dan keikhlasan dalam falsafah Jawa tersebut selaras dengan prinsip fleksibilitas psikologis dalam ACT, sehingga memperkuat kemampuan anak untuk menerima pengalaman emosional yang sulit, berpikir lebih

adaptif, serta memandang masa depan dengan sikap lebih penuh harapan dan kebermaknaan.

Penelitian ini juga mengungkap bahwa nilai budaya lokal dapat diadaptasi secara sistematis ke dalam pendekatan terapi psikologi modern tanpa mengurangi landasan ilmiah, sehingga tercipta intervensi yang lebih kontekstual dan aplikatif. Pengembangan kerangka intervensi berupa *handbook* memberikan panduan praktis dalam pelaksanaan intervensi berbasis budaya, sekaligus menunjukkan bahwa pendekatan kultural mampu meningkatkan keterlibatan emosional partisipan serta memperkuat proses internalisasi nilai dalam terapi..

Riset ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan intervensi psikologis berbasis budaya di Indonesia, serta menunjukkan bahwa penggabungan pendekatan ilmiah modern dengan kearifan lokal dapat menghasilkan metode terapi yang lebih bermakna, adaptif, dan relevan bagi kesejahteraan psikologis anak-anak panti asuhan.

Pustaka Acuan

- Anissa, F. N., & Koentjoro, K. (2023). Pancenan dan perdamaian dalam tradisi Jawa. *Prosiding Konferensi Berbahasa Indonesia Universitas Indraprasta PGRI*, 377–384.
- Asrafina, A. (2023). *Penerimaan diri pada anak asuh di Panti Asuhan Putri 'Aisyiyah II Kota Surabaya* (Tesis tidak dipublikasikan). IAIN Kediri.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Budiyanto, Y. (2022). Sengkarut kehidupan anak panti asuhan. Diakses 18 Maret 2025, dari <https://www.kompas.id/baca/riset/2022/10/30/sengkarut-kehidupan-anak-panti-asuhan>
- Haji-Adineh, S., Rafeian, S., Tavakoli, S. M., & Farisat, A. (2019). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on optimism about life and psychological well-being in infertile women. *International Journal of Body, Mind and Culture*, 6(4), 201–208.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639–665.
- Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2006). Acceptance and commitment therapy in the treatment of posttraumatic stress disorder. Dalam V. M. Follette & J. I. Ruzek (Eds.), *Cognitive-behavioral therapies for trauma* (2nd ed., pp. 146–172). New York: Guilford Press.
- Keeley, B. (2021). *The state of the world's children 2021: On my mind—Promoting, protecting and caring for children's mental health*. New York: UNICEF.

- Mentari, A., & Nasution, N. (2023). Review literatur: Acceptance and commitment therapy (teori dan aplikasi). *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 4(2), 91–98.
- Mutia, F., Andari, N. P., & Khairunnisa, N. S. (2023). Pemaknaan konsep nrimo ing pandum pada pedagang pasar tradisional di Pasar Legi Surakarta. *Jurnal Ilmu Budaya*, 11(1), 75–81.
- Nasution, A. M. N. (2023). Review literatur: Acceptance and commitment therapy (teori dan aplikasi). *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 4(2), 91–98.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12.
- Ronica, W., Nurhasanah, N., & Abd, D. (2019). Gambaran penerimaan diri anak panti asuhan dan faktor yang mempengaruhinya. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 65–70.
- Sabila, D., & Nashori, F. (2024). Optimism in orphanage children reviewed from self-acceptance and self-esteem. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 6(2), 128–141.
- Sari, R. R., & Kurniawan, D. A. (2021). Pemaknaan konsep nrimo ing pandum dalam kehidupan abdi dalem Kraton Kasunanan Surakarta. *Candi: Jurnal Pendidikan dan Penelitian Sejarah*, 21(2), 29–45.
- Satriyanto, M. D., & Parnawi, A. (2023). Metode dalam psikologi perkembangan. *Indonesian Journal of Teaching and Learning (INTEL)*, 2(2), 384–391.
- Walser, R. D., & Hayes, S. C. (2006). Acceptance and commitment therapy in the treatment of posttraumatic stress disorder. Dalam V. M. Follette & J. I. Ruzek (Eds.), *Cognitive-behavioral therapies for trauma* (2nd ed., pp. 146–172). New York: Guilford Press.
- Zhou, Y., Wen, X., Han, S., Li, Y., Lv, Y., & Li, Q. (2025). Effect of Confucian-based acceptance and commitment therapy (C-ACT) on mental health and psychological flexibility improvement of college students: A randomized controlled trial. *Acta Psychologica*, 254, 104808.