



Nrimo Ing Pandum: Integrasi Nilai Kearifan Lokal pada Intervensi *Gratitude* bagi Generasi Z

Badiyah Mirna Meilawati^{1*}, Prastika Sukma Ardanawinata², Nabila Dias Permatasari Putri³, Marco Tri Melandry⁴, Arifah Wulandari⁵

Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia¹²³⁴⁵

badiyahmirna@student.uns.ac.id¹, prastikaarda111@student.uns.ac.id²,
nabiladias@student.uns.ac.id³, marcotrimelandry31@student.uns.ac.id⁴,
arifah.wulandari@staff.uns.ac.id⁵

ABSTRACT

The phenomenon of gratitude deficit among Generation Z has become a serious mental health issue due to the high intensity of social comparison in the digital world. The culture of showing off and seeking validation on social media triggers feelings of dissatisfaction that increase the risk of depression and anxiety. This article explores the use of Javanese local wisdom, nrimo ing pandum, as a strategy to restore gratitude. Through a literature review, it was found that this philosophy offers a framework for emotional regulation through three components: conscious acceptance (narima), contextual awareness (ing), and sincerity about the results of life (pandum). Analysis shows that nrimo ing pandum is not mere resignation, but rather an active mental attitude that balances ambition with inner peace. The integration of this cultural value effectively suppresses perfectionism and FOMO behavior in adolescents. In conclusion, strengthening character based on local culture is a crucial intervention that is relevant and contextual in maintaining the psychological well-being of Generation Z amid digital disruption.

Keywords: *Deficit of Gratitude, Generation Z, Nrimo Ing Pandum, Mental Health.*

ABSTRAK

Fenomena *deficit of gratitude* pada Generasi Z kini menjadi isu kesehatan mental yang serius akibat tingginya intensitas perbandingan sosial di dunia digital. Budaya pamer dan pencarian validasi di media sosial memicu perasaan tidak puas yang meningkatkan risiko depresi serta kecemasan. Artikel ini mengeksplorasi penggunaan kearifan lokal Jawa, *nrimo ing pandum*, sebagai strategi untuk memulihkan rasa syukur. Melalui kajian literatur, ditemukan bahwa filosofi ini menawarkan kerangka regulasi emosi melalui tiga komponen: penerimaan sadar (narima), kesadaran konteks (ing), dan keikhlasan atas hasil hidup (pandum). Analisis menunjukkan bahwa *nrimo ing pandum* bukan sekadar kepasrahan, melainkan sikap mental aktif yang menyeimbangkan ambisi dengan ketenangan batin. Integrasi nilai budaya ini efektif menekan perilaku perfeksionisme dan FOMO pada remaja. Kesimpulannya, penguatan karakter berbasis budaya lokal menjadi intervensi krusial yang relevan dan kontekstual dalam menjaga kesejahteraan psikologis Generasi Z di tengah disrupsi digital.

Kata Kunci: *Deficit of Gratitude, Generasi Z, Nrimo Ing Pandum, Kesehatan Mental.*



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kewilayahan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Penguatan
3. Kesehatan Mental
4. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
5. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
6. Penguatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
7. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
8. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
9. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
10. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

Terindeks:



ISSN 2810-0239



9 772810 023005

PENDAHULUAN

Deficit of Gratitude atau kurangnya rasa syukur pada Generasi Z menjadi isu psikologis yang semakin mendapat perhatian serius dalam beberapa tahun terakhir. Fenomena ini tidak dapat dilepaskan dari meningkatnya intensitas *social comparison* di media sosial (Putra, 2018) yang difasilitasi oleh media sosial, dimana individu secara terus-menerus terpapar representasi ideal mengenai pencapaian, penampilan, dan gaya hidup orang lain. Paparan tersebut membentuk standar sosial yang sering kali tidak realistis, sehingga berpotensi menurunkan kemampuan individu dalam menghargai kondisi diri dan kehidupannya.

Berbagai studi menghasilkan temuan bahwa *social comparison* pada remaja berada pada tingkat yang mengkhawatirkan. Penelitian yang dilakukan oleh Fitri et al., (2024) menunjukkan bahwa sebanyak 65,4% remaja berada pada tingkat *social comparison* kategori sedang, yang mengindikasikan dominannya perilaku membandingkan diri dengan orang lain dalam kehidupan sehari-hari. Temuan serupa dikemukakan oleh Hasanati, u., & Aviani, (2020) yang menyatakan bahwa 87,5% pengguna Instagram berada pada kategori *social comparison* tingkat sedang. Penelitian tersebut menguatkan asumsi bahwa media sosial telah menjadi ruang yang secara sistematis memperkuat budaya perbandingan sosial, dimana nilai diri sering kali diukur berdasarkan pencapaian eksternal dan validasi sosial.

Tingginya *social comparison* berimplikasi pada menurunnya tingkat *gratitude* pada Generasi Z, karena terlalu berfokus pada individu bergeser dari apresiasi terhadap apa yang dimiliki menuju perasaan kurang, tertinggal, dan tidak cukup dibandingkan standar dunia maya (Damri et al., 2024). Kondisi ini berdampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja, seperti meningkatnya stres, kecemasan, depresi, serta ketidakpuasan terhadap diri sendiri (Dyah et al., 2024). Data dari Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022 menunjukkan bahwa sekitar 34,9% atau setara dengan 15,5 juta remaja Indonesia mengalami sedikitnya satu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir (Jiwa et al., 2023). Temuan ini menegaskan bahwa kesehatan mental remaja berada pada kondisi yang memerlukan perhatian dan intervensi yang serius.

Salah satu faktor protektif yang berpotensi menekan risiko gangguan kesehatan mental pada remaja adalah *gratitude* (Bono et al., 2023). Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *gratitude* yang lebih tinggi cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih adaptif serta tidak mudah terjebak dalam *Fear of Missing Out* (FOMO) terhadap pengalaman sosial orang lain (Nggilimara, M. A. R., & Kristinawati, 2025). Selain itu, *gratitude* juga berperan dalam membentuk persepsi tubuh yang lebih positif, sehingga mampu meredam dampak negatif *social comparison* terhadap *body image* remaja pengguna media sosial (Shabira & Uyun, 2023). Temuan ini relevan



dengan hasil penelitian Cahya, M. N., Ningsih, W., & Lestari, (2023) yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan berpengaruh terhadap peningkatan gejala kecemasan dan depresi pada remaja.

Remaja sebagai individu yang berada pada fase perkembangan krusial memiliki peran strategis dalam pembentukan kepribadian dan kualitas kehidupan di masa depan (Latifah et al., 2023). Oleh karena itu, remaja diharapkan mampu berkembang menjadi pribadi yang memiliki penerimaan diri, kompetensi, serta sikap dan perilaku positif dalam menghadapi dinamika kehidupan yang semakin kompleks (Syahril et al., 2025). Namun, karakteristik Generasi Z sebagai *digital natives* yang ditandai dengan standar pencapaian yang besar, ambisi tinggi, kecenderungan perfeksionisme, dan sensitivitas terhadap penilaian sosial justru meningkatkan kerentanan terhadap tekanan psikologis (Marthasya et al., 2025). Budaya digital yang menekankan pencitraan dan validasi sosial melalui *likes*, *followers*, dan komentar mendorong individu untuk terus melakukan perbandingan sosial yang pada akhirnya menurunkan rasa syukur dan kesejahteraan psikologisnya (Afrilia et al., 2025).

Berkaitan dengan kondisi tersebut, penguatan nilai *gratitude* menjadi kebutuhan yang mendesak. *Gratitude* terbukti berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, kesehatan mental, regulasi emosi, kepuasan hidup, serta kualitas relasi interpersonal (Hasanah, 2024). Sehingga diperlukan intervensi untuk meningkatkan *gratitude* melalui pendekatan berbasis budaya lokal agar lebih bermakna dan berkelanjutan. Namun, kajian yang mengintegrasikan nilai kearifan lokal sebagai dasar penguatan karakter dan kesehatan mental masih relatif terbatas (Andrianie et al., 2025).

Salah satu nilai kearifan lokal yang relevan untuk dikaji adalah *nrimo ing pandum*, sebuah falsafah hidup dalam budaya Jawa yang menekankan sikap penerimaan, kesabaran, dan rasa syukur terhadap segala ketentuan kehidupan (Rakhmawati, 2022). Nilai ini terdiri tiga komponen utama, yaitu *narima* (penerimaan), *sabar* (kesabaran), dan *gratitude* (rasa syukur) (Sitepu & Nurhayati, 2025). Nilai *nrimo ing pandum* dimaknai sebagai sikap menerima setiap pemberian kehidupan dengan penuh kesadaran setelah melakukan usaha secara optimal, tanpa tuntutan berlebihan terhadap hasil (Prayekti, 2019). *Narima* berarti menerima dengan penuh kesadaran terhadap segala keadaan dan hasil kehidupan setelah melakukan usaha secara maksimal. *Pandum* bermakna sebagai pemberian, sehingga konsep *nrimo ing pandum* dimaknai sebagai sikap menerima setiap pemberian sebagaimana adanya tanpa tuntutan untuk memperoleh lebih dari apa yang telah diterima. Nilai ini diyakini mampu menumbuhkan ketenangan batin, rasa tentram, serta keseimbangan psikologis dalam menghadapi dinamika kehidupan modern (Sari, R. R., & Kurniawan, 2021; Yemima, C. K., & Basuki, 2024).



Dengan demikian, integrasi nilai *nrimo ing pandum* sebagai pendekatan berbasis kearifan lokal berpotensi menjadi strategi penguatan *gratitude* sekaligus mendukung kesehatan mental Generasi Z di tengah tekanan *social comparison* dan kompetisi digital. Kajian ini diharapkan dapat mengisi celah penelitian dengan menghadirkan perspektif budaya dalam pengembangan intervensi psikologis yang relevan, kontekstual, dan berakar pada identitas bangsa.

PEMBAHASAN



Gambar 1.1. Ilustrasi Nilai Nrimo Ing Pandum dalam Kehidupan Masyarakat Jawa

1. Pengertian Fenomena *Deficit of Gratitude*

Fenomena *Deficit of gratitude* adalah kondisi seseorang sedang mengalami penurunan kemampuan dalam merasakan, menghargai, dan mengekspresikan rasa syukur. Fenomena *deficit of gratitude* pada Generasi Z menjadi isu yang semakin menonjol dan berkaitan erat dengan budaya digital yang memperkuat perilaku membandingkan diri. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi ruang yang memengaruhi cara individu menilai dirinya berdasarkan standar yang ditampilkan orang lain. Fitri et al., (2024) menemukan bahwa 65,4% mahasiswa berada pada kategori *social comparison* tingkat sedang. Temuan serupa juga dikemukakan oleh (Hasanati, u., & Aviani, 2020) yang melaporkan bahwa 87,5% pengguna Instagram menunjukkan kecenderungan perbandingan sosial pada tingkat sedang. Dominasi perilaku ini menyebabkan fokus Generasi Z lebih tertuju pada pencapaian, penampilan, dan gaya hidup orang lain daripada penghargaan terhadap apa yang telah dimiliki. Akibatnya, rasa syukur mengalami penurunan dan tekanan psikologis seperti stres, kecemasan, serta depresi meningkat (Cahya, M. N., Ningsih, W., & Lestari, 2023; Dyah et al., 2024)

Nilai budaya memiliki peran penting dalam membentuk sikap, cara berpikir, serta perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks Generasi Z yang hidup di tengah arus globalisasi dan digitalisasi, nilai budaya berfungsi sebagai penyeimbang agar individu tidak kehilangan arah dalam memaknai kehidupan. Generasi Z menghadapi tekanan sosial yang tinggi, terutama dari media sosial yang membentuk standar keberhasilan,



kebahagiaan, dan pencapaian secara seragam. Kondisi ini berpotensi melemahkan kemampuan individu untuk merasa cukup dan bersyukur atas apa yang dimiliki (Sitepu & Nurhayati, 2025; Yemima, C. K., & Basuki, 2024).

Penguatan nilai budaya menjadi relevan karena nilai-nilai tersebut lahir dari pengalaman kolektif masyarakat dalam menghadapi dinamika kehidupan. Nilai budaya tidak hanya mengajarkan cara bertahan, tetapi juga membentuk ketenangan batin, penerimaan diri, dan keseimbangan emosional. Dalam hal ini, budaya Jawa memiliki konsep yang menekankan penerimaan dan rasa syukur melalui falsafah hidup *nrimo ing pandum*, yang dapat dijadikan landasan dalam mengembangkan *gratitude* pada Generasi Z (Prayekti, 2019; Rakhmawati, 2022).

Pendekatan berbasis budaya dinilai lebih kontekstual karena selaras dengan identitas individu sebagai bagian dari masyarakat. Nilai *nrimo ing pandum* tidak mengajarkan sikap pasrah tanpa usaha, melainkan menekankan keseimbangan antara ikhtiar dan penerimaan terhadap hasil kehidupan. Oleh karena itu, nilai ini berpotensi menjadi strategi penguatan karakter yang relevan untuk meningkatkan *gratitude* dan kesehatan mental Generasi Z di era disrupsi (Sari, R. R., & Kurniawan, 2021; Yemima, C. K., & Basuki, 2024). Dengan demikian, *deficit of gratitude* tidak hanya berkaitan dengan aspek emosional, tetapi juga merupakan dampak dari dinamika sosial digital yang kompleks.

2. Makna *Nrmo Ing Padum*

a. Pengertian *Nrmo* dalam Perspektif Budaya Jawa

Nrmo merupakan konsep inti dalam falsafah hidup masyarakat Jawa yang berkaitan dengan sikap menerima kondisi kehidupan secara sadar dan ikhlas. Penerimaan dalam konsep *nrmo* tidak dimaknai sebagai kepasrahan tanpa usaha, melainkan sebagai bentuk kebijaksanaan dalam menyikapi hasil dari setiap proses kehidupan. Individu tetap dituntut untuk berusaha secara maksimal, namun ketika hasil yang diperoleh tidak sepenuhnya sesuai harapan, individu diajak untuk menerima kenyataan tersebut dengan lapang dada (Prayekti, 2019; Rakhmawati, 2022). Dalam pandangan budaya Jawa, *nrmo* berfungsi sebagai mekanisme pengendalian diri agar individu tidak dikuasai oleh ambisi dan keinginan yang berlebihan. Sikap ini membantu individu menjaga ketenangan batin dan kestabilan emosi, terutama ketika menghadapi situasi yang sulit atau tidak menyenangkan. Dengan bersikap *nrmo*, individu tidak mudah terjebak pada perasaan marah, iri, dan kecewa yang berkepanjangan, sehingga mampu menjalani kehidupan dengan lebih seimbang (Sari, R. R., & Kurniawan, 2021; Yemima, C. K., & Basuki, 2024).

Nrmo juga berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam mengelola ekspektasi hidup. Dalam kehidupan modern, terutama di era digital, individu sering kali membentuk ekspektasi yang tinggi berdasarkan pencapaian orang lain yang ditampilkan di media sosial. Ketika ekspektasi



tersebut tidak tercapai, individu berpotensi mengalami tekanan psikologis. Sikap *nrimo* membantu individu menyesuaikan ekspektasi dengan realitas, sehingga mengurangi potensi munculnya stres dan ketidakpuasan hidup (Rakhmawati, 2022; Sitepu & Nurhayati, 2025). Dalam pengembangan karakter, *nrimo* mencerminkan kedewasaan emosional dan spiritual. Individu yang memiliki sikap *nrimo* mampu memahami bahwa tidak semua hal dalam kehidupan dapat dikendalikan sepenuhnya. Kesadaran ini mendorong individu untuk lebih fokus pada proses dan usaha, bukan semata-mata pada hasil akhir. Dengan demikian, *nrimo* berperan penting dalam membentuk sikap mental yang lebih adaptif dan resilien (Sari, R. R., & Kurniawan, 2021; Yemima, C. K., & Basuki, 2024). Bagi Generasi Z, pemahaman terhadap konsep *nrimo* menjadi semakin penting mengingat karakteristik generasi ini yang cenderung ambisius dan sensitif terhadap penilaian sosial. Generasi Z hidup dalam lingkungan yang kompetitif, di mana keberhasilan sering kali diukur melalui pencapaian akademik, karier, dan citra diri di media sosial. Tanpa sikap *nrimo*, individu berisiko mengalami kelelahan mental karena terus mengejar standar yang tidak realistis (Rakhmawati, 2022; Sitepu & Nurhayati, 2025).

Sikap *nrimo* membantu Generasi Z membangun penerimaan diri yang lebih sehat. Dengan menerima diri dan proses hidup apa adanya, individu tidak lagi menjadikan keberhasilan orang lain sebagai tolok ukur utama dalam menilai diri sendiri. Hal ini penting untuk mencegah munculnya perasaan tidak pernah cukup dan rendahnya harga diri. Dalam jangka panjang, sikap *nrimo* dapat memperkuat kesejahteraan psikologis dan membantu individu menjalani kehidupan dengan lebih tenang (Sari, R. R., & Kurniawan, 2021; Yemima, C. K., & Basuki, 2024). Selain itu, *nrimo* berfungsi sebagai dasar dalam pembentukan rasa syukur. Individu yang mampu menerima kenyataan hidup dengan ikhlas akan lebih mudah menyadari nilai dari apa yang telah dimiliki. Penerimaan ini membuka ruang bagi individu untuk melihat sisi positif dari setiap pengalaman hidup, termasuk pengalaman yang tidak sesuai harapan. Dengan demikian, *nrimo* menjadi prasyarat penting bagi berkembangnya *gratitude* secara autentik (Prayekti, 2019; Rakhmawati, 2022). Dalam budaya Jawa, sikap *nrimo* juga dipandang sebagai cara untuk menjaga harmoni sosial. Individu yang bersikap *nrimo* cenderung tidak memaksakan kehendak dan lebih menghargai kondisi serta peran orang lain. Sikap ini menciptakan hubungan sosial yang lebih harmonis dan mengurangi konflik interpersonal. Dalam konteks Generasi Z yang hidup dalam ruang sosial digital, nilai ini relevan untuk membantu individu membangun relasi yang lebih sehat dan tidak kompetitif secara berlebihan (Sari, R. R., & Kurniawan, 2021; Sitepu & Nurhayati, 2025).

Dengan demikian, *nrimo* bukanlah sikap pasif, melainkan bentuk penerimaan aktif yang disertai kesadaran dan kebijaksanaan. Sikap ini membantu individu menghadapi realitas hidup dengan lebih tenang dan



realistis. Dalam upaya meningkatkan gratitude pada Generasi Z, *nrimo* dapat dijadikan sebagai landasan nilai yang menumbuhkan penerimaan diri, ketenangan batin, serta kemampuan memaknai kehidupan secara lebih positif (Rakhmawati, 2022; Yemima, C. K., & Basuki, 2024).

b. Makna *Ing* sebagai Kesadaran dalam Penerimaan Hidup

Kata *ing* dalam konsep *nrimo ing pandum* memiliki peran penting sebagai penghubung makna antara sikap menerima dan apa yang diterima dalam kehidupan. Secara filosofis, *ing* tidak sekadar berfungsi sebagai kata sambung, tetapi mengandung makna kesadaran dan orientasi hidup. *Ing* menunjukkan bahwa penerimaan yang dilakukan individu berada dalam konteks tertentu, yaitu kesadaran akan posisi diri, realitas kehidupan, serta nilai yang dianut. Dengan demikian, *nrimo* tidak dilakukan secara buta, melainkan dalam kerangka pemahaman yang utuh terhadap kehidupan yang dijalani (Prayekti, 2019; Yemima, C. K., & Basuki, 2024). Makna *ing* menegaskan bahwa sikap menerima harus disertai dengan refleksi diri. Individu diajak untuk memahami mengapa suatu kondisi terjadi dan bagaimana posisi dirinya dalam kondisi tersebut. Kesadaran ini membantu individu untuk tidak serta-merta menyalahkan diri sendiri maupun lingkungan ketika menghadapi kesulitan. Dalam budaya Jawa, refleksi diri merupakan bagian penting dari proses pendewasaan batin yang mendorong individu untuk bersikap lebih bijak dalam menghadapi realitas hidup (Rakhmawati, 2022; Sari, R. R., & Kurniawan, 2021).

Dalam kehidupan modern, terutama pada Generasi Z, makna *ing* menjadi semakin relevan. Generasi Z hidup dalam ruang sosial yang penuh dengan standar eksternal, di mana nilai diri sering kali ditentukan oleh pencapaian orang lain. Kesadaran yang terkandung dalam makna *ing* membantu individu untuk kembali pada konteks dirinya sendiri, sehingga tidak terjebak dalam perbandingan sosial yang berlebihan. Dengan memahami konteks hidupnya, individu dapat menilai pengalaman hidup secara lebih objektif dan proporsional (Sitepu & Nurhayati, 2025; Yemima, C. K., & Basuki, 2024). Makna *ing* juga berkaitan dengan orientasi hidup individu. Orientasi hidup yang sehat tidak hanya berfokus pada hasil akhir, tetapi juga pada proses dan makna yang diperoleh selama perjalanan hidup. *Ing* mengarahkan individu untuk menyadari bahwa setiap pengalaman memiliki nilai pembelajaran, baik pengalaman yang menyenangkan maupun yang menantang. Kesadaran ini membantu individu memaknai kehidupan secara lebih utuh dan tidak terjebak pada satu dimensi keberhasilan semata (Rakhmawati, 2022; Sari, R. R., & Kurniawan, 2021).

Selain itu, *ing* berfungsi sebagai penyeimbang antara keinginan dan realitas. Dalam kehidupan yang sarat dengan tuntutan pencapaian, individu sering kali memiliki keinginan yang melampaui kemampuan atau kondisi yang dimiliki. Kesadaran akan konteks diri membantu individu menyesuaikan



keinginan dengan realitas, sehingga mengurangi potensi kekecewaan dan tekanan psikologis. Dengan demikian, *ing* berperan dalam menjaga kestabilan emosi dan kesehatan mental individu (Sitepu & Nurhayati, 2025; Yemima, C. K., & Basuki, 2024). Bagi Generasi Z, kemampuan menyadari konteks diri menjadi kunci dalam menghadapi dinamika kehidupan digital. Media sosial kerap menampilkan potongan kehidupan orang lain yang tampak ideal, tanpa memperlihatkan proses dan tantangan di baliknya. Tanpa kesadaran konteks, individu mudah merasa tertinggal dan tidak cukup. Makna *ing* membantu individu memahami bahwa setiap orang memiliki latar belakang, kesempatan, dan tantangan yang berbeda, sehingga tidak adil untuk membandingkan diri secara langsung dengan orang lain (Rakhmawati, 2022; Sari, R. R., & Kurniawan, 2021).

Makna *ing* juga mendorong individu untuk bersikap lebih realistis terhadap dirinya sendiri. Realisme ini bukan berarti menurunkan kualitas diri, tetapi menyesuaikan target hidup dengan kapasitas dan kondisi yang dimiliki. Sikap realistis membantu individu menjalani proses pengembangan diri tanpa tekanan berlebihan. Dalam jangka panjang, hal ini berkontribusi pada terbentuknya kesejahteraan psikologis dan rasa syukur yang lebih stabil (Prayekti, 2019; Yemima, C. K., & Basuki, 2024).

Dalam kerangka *nrimo ing pandum*, *ing* menjadi fondasi kesadaran yang mengarahkan sikap penerimaan agar tidak berubah menjadi kepasrahan pasif. Penerimaan yang disertai kesadaran memungkinkan individu tetap memiliki motivasi untuk berkembang, namun tanpa kehilangan ketenangan batin. Kesadaran ini juga membantu individu menerima keterbatasan tanpa merasa rendah diri, sehingga mendukung terbentuknya penerimaan diri yang sehat (Rakhmawati, 2022; Sitepu & Nurhayati, 2025).

c. Pengertian Pandum

Pandum dalam falsafah hidup Jawa dimaknai sebagai bagian atau jatah kehidupan yang diterima oleh setiap individu. *Pandum* tidak hanya merujuk pada aspek material, tetapi juga mencakup kondisi hidup, pengalaman, kesempatan, serta keterbatasan yang menyertai perjalanan hidup seseorang. Konsep ini mengajarkan bahwa setiap individu memiliki bagian kehidupan yang berbeda-beda dan tidak dapat disamakan satu dengan yang lain. Perbedaan *pandum* dipandang sebagai sesuatu yang wajar dan perlu diterima dengan sikap lapang dada (Prayekti, 2019; Rakhmawati, 2022). Dalam budaya Jawa, *pandum* dipahami sebagai hasil dari proses kehidupan yang telah dijalani. Individu diajarkan untuk menyadari bahwa apa yang diterima merupakan bagian dari perjalanan hidupnya sendiri. Kesadaran ini membantu individu untuk tidak terus-menerus menuntut kehidupan agar sesuai dengan keinginannya. Dengan menerima *pandum*, individu dapat menjalani kehidupan dengan lebih tenang dan tidak terjebak dalam rasa tidak



puas yang berkepanjangan (Sari, R. R., & Kurniawan, 2021; Yemima, C. K., & Basuki, 2024).

Makna *pandum* juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola harapan. Dalam kehidupan modern, individu sering kali memiliki harapan yang tinggi terhadap hasil yang ingin dicapai. Ketika hasil tersebut tidak sesuai harapan, individu berpotensi mengalami kekecewaan dan tekanan psikologis. Konsep *pandum* membantu individu memahami bahwa tidak semua hasil berada dalam kendali manusia. Pemahaman ini mendorong individu untuk lebih realistis dan menerima hasil kehidupan dengan sikap yang lebih bijaksana (Rakhmawati, 2022; Sitepu & Nurhayati, 2025).

Bagi Generasi Z, pemahaman terhadap *pandum* menjadi semakin penting karena generasi ini hidup dalam budaya kompetitif yang menekankan pencapaian dan keberhasilan. Media sosial sering kali menampilkan kehidupan orang lain yang tampak ideal, sehingga memicu perasaan iri dan tidak puas terhadap *pandum* yang dimiliki. Tanpa pemahaman yang baik mengenai *pandum*, individu mudah merasa tertinggal dan kurang berharga. Konsep *pandum* membantu Generasi Z menyadari bahwa setiap orang memiliki jalur kehidupan yang berbeda dan tidak perlu dibandingkan secara langsung (Rakhmawati, 2022; Yemima, C. K., & Basuki, 2024). *Pandum* juga mengajarkan individu untuk menghargai apa yang telah dimiliki. Dengan menyadari bahwa apa yang diterima merupakan bagian dari kehidupan yang perlu disyukuri, individu lebih mampu melihat nilai positif dalam dirinya dan lingkungannya. Sikap menghargai *pandum* ini menjadi dasar penting dalam pembentukan rasa syukur. Individu tidak lagi terfokus pada apa yang belum dimiliki, tetapi mulai mengapresiasi apa yang sudah ada dalam kehidupannya (Prayekti, 2019; Sari, R. R., & Kurniawan, 2021).

Dalam hal kesehatan mental, penerimaan terhadap *pandum* berkontribusi pada kestabilan emosi individu. Individu yang mampu menerima *pandum* dengan ikhlas cenderung lebih mampu mengelola stres dan tekanan hidup. Penerimaan ini tidak menghilangkan keinginan untuk berkembang, tetapi membantu individu tetap tenang ketika menghadapi keterbatasan. Dengan demikian, *pandum* berperan sebagai faktor protektif terhadap munculnya kecemasan dan ketidakpuasan hidup (Sitepu & Nurhayati, 2025; Yemima, C. K., & Basuki, 2024).

Konsep *pandum* juga berkaitan dengan sikap rendah hati dan kesadaran diri. Individu yang memahami *pandum* cenderung tidak mudah membandingkan diri dengan orang lain secara berlebihan. Sikap ini membantu individu menjaga hubungan sosial yang lebih sehat dan tidak kompetitif secara ekstrem. Dalam lingkungan sosial Generasi Z yang sangat terbuka dan penuh perbandingan, nilai *pandum* menjadi penting untuk menjaga harmoni sosial dan keseimbangan psikologis (Rakhmawati, 2022; Sari, R. R., & Kurniawan, 2021). Selain itu, *pandum* mengajarkan individu untuk memaknai pengalaman hidup sebagai bagian dari pembelajaran. Setiap kondisi yang diterima, baik



menyenangkan maupun menantang, dipandang sebagai sarana untuk bertumbuh. Dengan sudut pandang ini, individu tidak melihat keterbatasan sebagai kegagalan, tetapi sebagai bagian dari proses kehidupan. Pemaknaan ini memperkuat ketahanan psikologis dan membantu individu menjalani kehidupan dengan lebih positif (Prayekti, 2019; Yemima, C. K., & Basuki, 2024).

Dalam *nrimo ing pandum*, *pandum* menjadi titik akhir dari proses penerimaan yang disertai kesadaran. Setelah individu berusaha dan memahami konteks kehidupannya, *pandum* mengajarkan individu untuk menerima hasil kehidupan dengan penuh rasa syukur. Dengan demikian, *pandum* berperan penting dalam membentuk sikap mental yang seimbang dan menjadi fondasi bagi berkembangnya *gratitude* secara berkelanjutan (Rakhmawati, 2022; Sari, R. R., & Kurniawan, 2021).

d. *Nrimo Ing Pandum* sebagai Kesatuan Nilai Penerimaan

Nrimo ing pandum tidak dapat dipahami secara terpisah antara unsur *nrimo*, *ing*, dan *pandum*, karena ketiganya membentuk satu kesatuan nilai yang utuh. Kesatuan ini merepresentasikan cara pandang hidup masyarakat Jawa dalam menyikapi realitas kehidupan secara seimbang. *Nrimo* menekankan sikap menerima, *ing* menunjukkan kesadaran dan konteks penerimaan, sedangkan *pandum* merepresentasikan bagian kehidupan yang diterima individu. Ketiganya saling melengkapi dan membentuk kerangka nilai yang menuntun individu untuk menjalani kehidupan dengan ketenangan batin dan rasa syukur (Prayekti, 2019; Rakhmawati, 2022).

Sebagai kesatuan nilai, *nrimo ing pandum* berfungsi sebagai mekanisme internal dalam mengelola respons individu terhadap berbagai kondisi kehidupan. Nilai ini membantu individu untuk tidak bereaksi secara impulsif terhadap keberhasilan maupun kegagalan. Keberhasilan tidak disikapi dengan kesombongan yang berlebihan, sementara kegagalan tidak disikapi dengan keputusasaan. Sikap ini menunjukkan adanya keseimbangan antara aspek emosional dan rasional dalam diri individu (Sari, R. R., & Kurniawan, 2021; Yemima, C. K., & Basuki, 2024). *Nrimo ing pandum* juga mengandung dimensi kebijaksanaan hidup yang berkembang melalui pengalaman dan refleksi diri. Nilai ini mengajarkan individu untuk memahami bahwa kehidupan tidak selalu berjalan sesuai dengan rencana dan harapan. Dengan menerima kenyataan tersebut, individu tidak terjebak dalam penyesalan yang berkepanjangan. Sebaliknya, individu diarahkan untuk memaknai setiap pengalaman sebagai bagian dari proses pendewasaan diri (Prayekti, 2019; Rakhmawati, 2022).

Dalam perspektif psikologis, kesatuan nilai *nrimo ing pandum* berperan dalam membentuk regulasi emosi yang lebih adaptif. Individu yang menginternalisasi nilai ini cenderung lebih mampu mengelola emosi negatif seperti marah, kecewa, dan iri. Penerimaan yang disertai kesadaran



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kewilayahan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Profesional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



SSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

membantu individu menjaga stabilitas emosi ketika menghadapi tekanan hidup. Kondisi ini mendukung terbentuknya kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Sari, R. R., & Kurniawan, 2021; Yemima, C. K., & Basuki, 2024). Jika dikaitkan dengan Generasi Z, *nrmo ing pandum* menjadi nilai yang relevan karena generasi ini hidup dalam lingkungan yang penuh tuntutan dan kompetisi. Standar keberhasilan yang ditampilkan di media sosial sering kali tidak realistis dan bersifat semu. Tanpa landasan nilai yang kuat, Generasi Z berisiko mengalami tekanan psikologis akibat perasaan tidak pernah cukup. Kesatuan *nilai nrmo ing pandum* membantu individu menyikapi tekanan tersebut dengan lebih bijak dan proporsional (Rakhmawati, 2022; Sitepu & Nurhayati, 2025). *Nrmo ing pandum* juga berfungsi sebagai penyeimbang antara orientasi pencapaian dan penerimaan diri. Nilai ini tidak meniadakan keinginan untuk berkembang, tetapi menempatkan pencapaian dalam kerangka yang lebih sehat. Individu tetap didorong untuk berusaha, namun tidak menggantungkan nilai dirinya semata-mata pada hasil akhir. Dengan demikian, individu dapat berkembang tanpa kehilangan ketenangan batin dan rasa syukur terhadap proses yang dijalani (Sari, R. R., & Kurniawan, 2021; Yemima, C. K., & Basuki, 2024).

Selain itu, kesatuan nilai *nrmo ing pandum* mendorong individu untuk memiliki cara pandang yang lebih inklusif terhadap kehidupan. Individu diajak untuk menerima keberagaman kondisi hidup, baik dalam dirinya maupun orang lain. Sikap ini membantu individu membangun relasi sosial yang lebih sehat dan empatik. Dalam kehidupan Generasi Z yang sarat dengan interaksi digital, nilai ini relevan untuk mengurangi kecenderungan kompetisi sosial yang berlebihan (Rakhmawati, 2022; Sitepu & Nurhayati, 2025).

Nrmo ing pandum juga dapat dipahami sebagai bentuk kebijaksanaan lokal yang mendukung kesehatan mental. Nilai ini menyediakan kerangka berpikir yang membantu individu menghadapi ketidakpastian hidup dengan lebih tenang. Dengan menerima kehidupan sebagai proses yang dinamis, individu tidak mudah terombang-ambing oleh perubahan dan tekanan eksternal. Hal ini menjadikan *nrmo ing pandum* sebagai fondasi penting dalam penguatan karakter dan kesejahteraan psikologis (Sari, R. R., & Kurniawan, 2021; Yemima, C. K., & Basuki, 2024).

4. Faktor Penyebab

Generasi Z menjadi kelompok yang paling rentan karena mereka tumbuh sebagai *digital native* yang sejak awal dibentuk oleh lingkungan informasi yang cepat serta budaya pencapaian yang tinggi. Berikut merupakan penjabaran mengenai faktor penyebab *deficit of gratitude* pada Gen Z menurut Marthasya et al. (2025) dan Rizaldi, M. R., Muhid, A., & Arif, (2024)

1. Memiliki ambisi besar

Generasi Z memiliki ambisi yang tinggi dan standar pencapaian yang besar (Marthasya et al., 2025). Ambisi ini dapat bersifat positif karena mendorong individu untuk terus berkembang. Namun, dalam



lingkungan digital yang penuh persaingan, ambisi tersebut sering berubah menjadi tekanan bagi diri sendiri. Ketika hasil yang dicapai tidak sesuai dengan ekspektasi kita, seseorang mudah merasa gagal serta kesulitan untuk menghargai dan mensyukuri apa yang telah kita dapatkan.

2. Kecenderungan perfeksionis

Jumlah likes, komentar, dan pengikut sering digunakan sebagai tolok ukur nilai diri. Ketergantungan pada validasi tersebut mengakibatkan penilaian diri dipengaruhi oleh pengakuan orang lain, sehingga menghambat penerimaan diri dan melemahkan rasa syukur.

3. Sensitivitas tinggi terhadap pandangan sosial.

Gen Z sangat sensitif dengan tanggapan netizen di media sosial. Jumlah likes, komentar dan pengikut menjadikan semua hal tersebut sebagai ajang penilaian diri. Sehingga penilaian bergantung pada orang lain dan pengakuan sosial.

4. Menjadikan media sosial sebagai pedoman dalam standar kesuksesan

Kesuksesan dilihat dari pencapaian seseorang di dunia maya, sehingga seseorang berpandangan kesuksesan harus sempurna dalam segi apa pun. Bergantung pada validasi sosial seperti jumlah suka dan komentar turut memperberat tekanan tersebut.

5. Krisis identitas, masalah citra tubuh, dan penurunan *psychological well-being*.

Adanya Fenomena *FOMO*, pola konsumtif, serta dorongan untuk selalu mengikuti tren yang dijelaskan oleh (Sitepu & Nurhayati, 2025) membuat individu semakin sulit menerima dirinya apa adanya. Sehingga, muncul perasaan tidak pernah cukup dan tidak mensyukuri apa yang telah dimiliki.

5. Aspek-aspek *Gratitude* dalam Kehidupan Generasi Z

Gratitude sebagai sikap psikologis tidak bersifat tunggal, melainkan terdiri atas beberapa aspek yang saling berkaitan dan membentuk pengalaman bersyukur secara utuh. Pemahaman terhadap aspek-aspek *gratitude* menjadi penting untuk melihat bagaimana rasa syukur dialami, diekspresikan, dan dipertahankan dalam kehidupan sehari-hari. Pada Generasi Z, aspek-aspek ini dipengaruhi oleh dinamika perkembangan diri serta konteks sosial yang didominasi oleh budaya digital dan perbandingan sosial (Batsyeba et al., 2023; Setyawan et al., 2023). Salah satu aspek utama dalam *gratitude* adalah *intensity*, yaitu tingkat kekuatan emosi syukur yang dirasakan individu. Individu dengan *intensity gratitude* yang tinggi mampu merasakan rasa syukur secara mendalam ketika mengalami peristiwa positif dalam hidupnya. Rasa syukur tidak hanya muncul sebagai perasaan senang sesaat, tetapi sebagai emosi yang bermakna dan memberikan dampak psikologis yang positif. Pada Generasi Z, *intensity gratitude* sering kali melemah karena perhatian individu lebih terfokus pada kekurangan diri



dibandingkan dengan pencapaian yang telah diraih (Setyawan et al., 2023; Sitepu & Nurhayati, 2025).

Aspek berikutnya adalah *frequency*, yaitu seberapa sering individu merasakan rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang memiliki *gratitude* tinggi tidak hanya bersyukur atas peristiwa besar, tetapi juga mampu menghargai pengalaman sederhana yang sering kali dianggap remeh. Dalam konteks Generasi Z, aspek *frequency* menjadi tantangan karena kehidupan yang serba cepat dan penuh distraksi membuat individu kurang memberi perhatian pada hal-hal kecil yang sebenarnya bernilai. Akibatnya, rasa syukur menjadi jarang muncul dan tidak terinternalisasi secara konsisten (Setyawan et al., 2023; Yemima, C. K., & Basuki, 2024).

Selain *intensity* dan *frequency*, aspek *span* juga menjadi bagian penting dari *gratitude*. *Span* merujuk pada luasnya sumber rasa syukur yang dimiliki individu. Individu dengan *span gratitude* yang luas mampu mensyukuri berbagai aspek kehidupan, seperti kesehatan, relasi sosial, kesempatan belajar, serta pengalaman hidup, bukan hanya pencapaian material atau pengakuan sosial. Pada Generasi Z, *span gratitude* sering kali menyempit karena fokus utama diarahkan pada prestasi dan citra diri yang ditampilkan di media sosial (Batsyeba et al., 2023; Sitepu & Nurhayati, 2025).

Aspek *density* menggambarkan jumlah pihak yang diapresiasi dalam pengalaman bersyukur. Individu yang memiliki *density gratitude* yang tinggi tidak hanya bersyukur atas hasil yang diperoleh, tetapi juga menyadari peran orang lain, lingkungan, dan nilai-nilai yang mendukung keberhasilan tersebut. Kesadaran ini membantu individu membangun sikap rendah hati dan relasi sosial yang lebih positif. Dalam kehidupan Generasi Z yang cenderung individualistik, aspek *density* berperan penting dalam menumbuhkan empati dan rasa keterhubungan sosial (Setyawan et al., 2023; Yemima, C. K., & Basuki, 2024).

Keempat aspek *gratitude* tersebut saling berkaitan dan memengaruhi kualitas rasa syukur yang dimiliki individu. Ketika salah satu aspek melemah, pengalaman bersyukur menjadi kurang optimal. Pada Generasi Z, tekanan sosial dan tuntutan pencapaian sering kali menyebabkan melemahnya *frequency* dan *span gratitude*, sehingga rasa syukur hanya muncul secara sporadis dan bersifat situasional. Kondisi ini menunjukkan bahwa penguatan *gratitude* perlu dilakukan secara menyeluruh dengan memperhatikan seluruh aspek yang membentuknya (Batsyeba et al., 2023; Sitepu & Nurhayati, 2025). Dalam pengembangan diri, pemahaman terhadap aspek-aspek *gratitude* membantu individu mengenali pola pikir dan kebiasaan emosional yang dimilikinya. Individu dapat merefleksikan apakah rasa syukur yang dialami sudah cukup mendalam, sering, dan mencakup berbagai aspek kehidupan. Refleksi ini menjadi langkah awal dalam mengembangkan *gratitude* secara lebih sadar dan berkelanjutan. Bagi Generasi Z, proses refleksi ini penting untuk mengurangi ketergantungan pada validasi eksternal (Setyawan et al., 2023; Yemima, C. K., & Basuki, 2024). Aspek-aspek



gratitude juga berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi. Individu yang memiliki *gratitude* tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi negatif dan tidak mudah terjebak dalam perasaan tidak puas. Dengan memperluas span dan meningkatkan *frequency gratitude*, individu dapat membangun cara pandang yang lebih positif terhadap kehidupan. Hal ini relevan bagi Generasi Z yang sering mengalami fluktuasi emosi akibat tekanan akademik dan sosial (Batsyeba et al., 2023; Sitepu & Nurhayati, 2025).

Dengan demikian, aspek-aspek *gratitude* memberikan gambaran yang komprehensif mengenai bagaimana rasa syukur dialami dan dikembangkan dalam kehidupan individu. Pemahaman terhadap aspek *intensity*, *frequency*, *span*, dan *density* menjadi dasar penting dalam merancang upaya peningkatan *gratitude* yang sesuai dengan karakteristik Generasi Z. Dalam konteks ini, nilai budaya *nrmo ing pandum* memiliki potensi besar untuk memperkuat setiap aspek *gratitude* secara terpadu dan kontekstual (Setyawan et al., 2023; Yemima, C. K., & Basuki, 2024).

6. Nrimo Ing Pandum sebagai Upaya Meningkatkan Gratitude pada Generasi Z

Nrimo ing pandum dapat dipahami sebagai kerangka nilai yang relevan dalam upaya meningkatkan *gratitude* pada Generasi Z. Nilai ini menawarkan cara pandang hidup yang menekankan keseimbangan antara usaha dan penerimaan, antara keinginan dan realitas, serta antara pencapaian dan rasa cukup. Dalam konteks kehidupan Generasi Z yang dipenuhi tuntutan pencapaian dan perbandingan sosial, *nrmo ing pandum* berfungsi sebagai penyeimbang psikologis yang membantu individu memaknai kehidupannya secara lebih utuh dan manusiawi (Prayekti, 2019; Rakhmawati, 2022).

Peningkatan *gratitude* melalui *nrmo ing pandum* dimulai dari internalisasi sikap penerimaan terhadap diri dan kehidupan. Generasi Z sering kali menilai dirinya berdasarkan standar eksternal yang dibentuk oleh media sosial, sehingga mudah merasa kurang dan tidak puas. Nilai *nrmo* mengajarkan individu untuk menerima kondisi diri dan proses hidup apa adanya, tanpa meniadakan usaha untuk berkembang. Penerimaan ini menjadi fondasi awal bagi munculnya rasa syukur, karena individu tidak lagi terjebak pada perasaan gagal atau tertinggal (Sari, R. R., & Kurniawan, 2021; Yemima, C. K., & Basuki, 2024).

Kesadaran yang terkandung dalam makna *ing* memperkuat proses peningkatan *gratitude* dengan membantu individu memahami konteks kehidupannya sendiri. Generasi Z dihadapkan pada berbagai narasi keberhasilan yang tidak selalu mencerminkan realitas kehidupan secara utuh. Kesadaran konteks membantu individu menyadari bahwa setiap orang memiliki latar belakang, kesempatan, dan tantangan yang berbeda. Dengan memahami konteks tersebut, individu lebih mampu menghargai apa yang dimilikinya tanpa terus membandingkan diri dengan orang lain, sehingga rasa



syukur dapat berkembang secara lebih stabil (Rakhmawati, 2022; Sitepu & Nurhayati, 2025). Makna *pandum* berperan penting dalam mengarahkan individu untuk menerima hasil kehidupan sebagai bagian dari perjalanan hidup yang perlu dihargai. Generasi Z sering kali mengalami tekanan ketika hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan. Konsep *pandum* membantu individu memaknai hasil tersebut sebagai bagian dari kehidupan yang memiliki nilai pembelajaran. Dengan menerima *pandum* secara ikhlas, individu lebih mudah melihat sisi positif dari pengalaman hidup, termasuk pengalaman yang tidak menyenangkan, yang pada akhirnya memperkuat *gratitude* (Prayekti, 2019; Yemima, C. K., & Basuki, 2024).

Nrimo ing pandum juga berkontribusi dalam memperluas aspek span *gratitude* pada Generasi Z. Nilai ini mendorong individu untuk tidak memusatkan rasa syukur hanya pada pencapaian besar atau pengakuan sosial, tetapi juga pada aspek kehidupan yang lebih sederhana dan mendasar. Dengan memandang kehidupan secara lebih luas, individu mampu mensyukuri relasi sosial, kesehatan, kesempatan belajar, serta pengalaman hidup yang membentuk dirinya. Perluasan span ini membantu Generasi Z mengembangkan rasa syukur yang tidak bergantung pada validasi eksternal (Sari, R. R., & Kurniawan, 2021; Sitepu & Nurhayati, 2025).

Selain itu, *nrimo ing pandum* berperan dalam meningkatkan *frequency gratitude* melalui pembiasaan cara pandang yang lebih reflektif. Ketika individu terbiasa menerima dan memaknai kehidupan dengan kesadaran, rasa syukur tidak lagi muncul secara sporadis, tetapi menjadi bagian dari keseharian. Pembiasaan ini membantu Generasi Z untuk lebih peka terhadap pengalaman hidup dan tidak melewatkan hal-hal kecil yang sebenarnya bernilai. Dengan demikian, *gratitude* berkembang sebagai sikap yang konsisten, bukan sekadar respons sesaat (Setyawan et al., 2023; Yemima, C. K., & Basuki, 2024).

Nilai *nrimo ing pandum* juga berkontribusi dalam memperdalam *intensity gratitude*. Penerimaan yang disertai kesadaran memungkinkan individu merasakan rasa syukur secara lebih mendalam dan bermakna. Rasa syukur tidak lagi bersifat dangkal atau sekadar formalitas, tetapi menjadi pengalaman emosional yang memberikan ketenangan batin. Bagi Generasi Z yang sering mengalami fluktuasi emosi akibat tekanan sosial, pendalaman *intensity gratitude* ini menjadi faktor penting dalam menjaga keseimbangan emosional (Batsyeba et al., 2023; Yemima, C. K., & Basuki, 2024).

Dari aspek *density*, *nrimo ing pandum* mendorong individu untuk menyadari peran berbagai pihak dalam kehidupan mereka. Individu tidak hanya mensyukuri hasil yang diperoleh, tetapi juga menghargai dukungan orang lain, lingkungan, serta nilai-nilai yang membentuk perjalanan hidupnya. Kesadaran ini membantu Generasi Z membangun sikap rendah hati dan empati, serta memperkuat kualitas relasi sosial. Relasi yang sehat ini turut mendukung kesejahteraan psikologis dan memperkuat rasa syukur secara interpersonal (Sari, R. R., & Kurniawan, 2021; Setyawan et al., 2023).



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kewilayahan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Profesional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



SSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

Dalam hal kesehatan mental, *nrimo ing pandum* berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu Generasi Z menghadapi tekanan hidup dengan lebih adaptif. Nilai ini membantu individu mengurangi kecenderungan menyalahkan diri sendiri dan orang lain ketika menghadapi kegagalan. Dengan menerima kehidupan sebagai proses yang dinamis, individu lebih mampu bangkit dari pengalaman negatif dan memaknai kehidupan secara lebih positif. Kondisi ini mendukung terciptanya kesejahteraan psikologis yang lebih stabil (Sitepu & Nurhayati, 2025; Yemima, C. K., & Basuki, 2024).

Kondisi tersebut mempersempit ruang penerimaan diri semakin sempit sehingga rasa syukur lebih mudah melemah. Dalam konteks tersebut, penggunaan nilai *nrimo ing pandum* untuk meningkatkan *gratitude* pada Generasi Z. Nilai budaya ini menekankan keseimbangan antara menerima kenyataan, menjalani proses dengan kesabaran, dan mensyukuri hasil yang diperoleh. Seperti dijelaskan oleh (Rakhmawati, 2022) serta diperkuat oleh (Sitepu & Nurhayati, 2025), *nrimo ing pandum* terdiri atas tiga komponen utama yaitu *narima* atau penerimaan diri, sabar atau ketabahan dalam menjalani proses, dan syukur atau *gratitude*. *Narima* berfungsi sebagai dasar untuk mengurangi tekanan ekspektasi dan membantu individu menerima realitas hidup secara lebih tenang. Arvani et al. (2024) menjelaskan bahwa *narima* bukan sikap menyerah, tetapi kemampuan untuk mengakui keadaan hidup apa adanya tanpa menghilangkan usaha. Ketika *narima* terbentuk, sabar berperan membantu individu melewati proses dengan ketenangan dan syukur muncul sebagai hasil pemaknaan terhadap pengalaman hidup. Proses ini membentuk keseimbangan emosional yang lebih stabil dan mendorong berkembangnya rasa syukur.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa *deficit of gratitude* pada Generasi Z merupakan dampak dari tekanan budaya digital, dorongan pencapaian, dan melemahnya penerimaan diri. Oleh karena itu, nilai *nrimo ing pandum* menjadi solusi yang kontekstual dan efektif untuk meningkatkan *gratitude* pada generasi ini. Nilai ini dapat memperkuat karakter, mengembangkan kematangan emosional, dan membantu individu menghadapi dinamika dunia digital dengan rasa syukur yang lebih kuat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Fenomena defisit rasa syukur (*deficit of gratitude*) pada Generasi Z secara fundamental disebabkan oleh dominasi budaya digital yang secara konsisten memicu dan memperkuat perilaku perbandingan sosial (*social comparison*) di media. Data menunjukkan tren meluas di mana Gen Z menilai diri mereka berdasarkan citra ideal orang lain, yang diperburuk oleh sifat ambisius dan perfeksionis mereka sebagai *digital native*. Kondisi ini mengalihkan fokus dari penghargaan terhadap aset diri sendiri menuju perasaan kurang dan tertinggal, berujung pada peningkatan signifikan dalam



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom
SENJA KKN #6 +PRO SIDING
Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kewilayahan Nusantara
Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui
Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



SSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

tekanan psikologis seperti stres, kecemasan, dan penurunan kesejahteraan. Untuk mengatasi krisis ini, artikel ini menyimpulkan bahwa intervensi yang paling kontekstual adalah integrasi kearifan lokal *nrimo ing pandum*, sebuah prinsip Jawa yang terdiri dari *narima* (penerimaan), *sabar* (ketabahan), dan *syukur* (rasa syukur). *Nrimo ing pandum* berfungsi sebagai strategi yang efektif untuk mempromosikan penerimaan diri dan stabilitas emosional, melawan efek negatif perbandingan sosial dengan menggeser fokus individu dari validasi eksternal ke kepuasan internal, sehingga menumbuhkan rasa syukur yang lebih stabil dan berkelanjutan bagi Generasi Z di tengah dinamika dunia digital. Temuan ini mendorong para pendidik untuk membudayakan filosofi *nrimo ing pandum* dalam ekosistem sekolah sebagai strategi bagi siswa untuk menangkalkan tekanan *social comparison*. Guru, terutama guru BK, diharapkan mampu mengintegrasikan teknik *narima* dan *sabar* ke dalam program karakter serta mengembangkan instrumen evaluasi yang peka budaya untuk memantau pertumbuhan rasa syukur siswa. Melalui eksperimentasi inovatif yang memadukan kearifan lokal dengan praktik kesehatan mental modern, guru dapat menghadirkan solusi yang lebih relevan dan kontekstual bagi tantangan psikologis Generasi Z saat ini.



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Koneksi Kearifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

Terindeks:



SSN 2810-0239



9 772810 023005

DAFTAR RUJUKAN

- Afrilia, D., Nasution, F., & Lase, P. N. (2025). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Harga Diri Individu Dewasa Awal The Influence of Social Media on Self-Esteem of Early Adults*. 5(1), 87–93.
- Andrianie, S., Wulandari, A., Makhmudah, U., & Maret, U. S. (2025). *MODEL KONSELING BERBASIS NILAI SERAT WEDHATAMA UNTUK MENINGKATKAN GRIT : KAJIAN PARADIGMA PSIKOLOGI KONSELING*. 6(2), 154–166.
- Arvani, M., Al, Z., Rosyidi, A. K., Najib, A. A., Arvani, M., Al, Z., Rosyidi, A. K., & Najib, A. A. (2024). *Psychology of "Nrima ing Pandum": Javanese People's Attitude of Self-Acceptance in Living Life Psikologi "Nrima ing Pandum": Sikap Penerimaan Diri Orang Jawa dalam Menjalani Kehidupan Pendahuluan Konsep penerimaan diri telah lama*. I(I).
- Batsyeba, A., Purnama, A. L., Nastiti, A. S., Amara, V., Dani, R. A., & Aryono, M. M. (2023). *Penerapan Gratitude Journal untuk Meningkatkan Self-Acceptance pada Wanita Single Parent*. 3(2), 130–142.
- Bono, G., Duffy, T., & Merz, E. L. (2023). *education sciences Gratitude and Adolescents' Mental Health and Well-Being: Effects and Gender Differences for a Positive Social Media Intervention in High Schools*.
- Cahya, M. N., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). *Dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja: tinjauan pengaruh penggunaan media sosial pada kecemasan dan depresi remaja*. 3(8), 703–706.
- Damri, R., Oksanda, E., & Rusdi, A. (2024). *Gratitude and Self-Regulation as Predictors of Fear of Missing Out among Generation Z in Indonesia*. 23(1), 78–87. <https://doi.org/10.24167/psidim.v23i1.11979>
- Dyah, M., Widirahayu, A., & Husna, J. (2024). *Dampak Perbandingan Sosial di Instagram Terhadap Fomo dan Social Anxiety di Era Digital : Sebuah Kajian Deskriptif pada Mahasiswa*. 01(November), 64–73.
- Fitri, L., Cholilah, I. R., & Kunci, K. (2024). *Hubungan Social Comparison dengan Self Esteem pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial TikTok di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember Pendahuluan Interaksi sosial kini dapat diakses melalui media sosial yang menghubungkan*. 3(2), 125–136. <https://doi.org/10.35719/p>
- Hasanah, A. (2024). *PSIKOLOGI GRATITUDE MANFAAT BERSYUKUR UNTUK*. 1–13.
- Hasanati, u., & Aviani, Y. I. (2020). *View of Hubungan Social Comparison dengan Self- Esteem pada Pengguna Instagram.pdf* (hal. 2391–2399).
- Jiwa, D. K., Tinggi, S., & Kesehatan, I. (2023). *DEDIKASI SAINTEK: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2(2), 115–125.
- Latifah, A. M., Oktafia, N., Dafa, A., & Haris, E. (2023). *Peningkatan Kesadaran Tanggung Jawab Siswa melalui Tokoh Pewayangan "Werkudara"*. 5, 933–942.
- Marthasya, A., Nur, M., Abdullah, A., Retsa, M., Mujayapura, R., Sosiologi, P., Ilmu, F., Sosial, P., Indonesia, U. P., Pleasure, P., & Simbolik, I. (2025). *PERFEKSIONISME : PENYEBAB MENTAL GEN Z MENJADI PEOPLE A . PENDAHULUAN Seseorang yang memiliki sifat atau perilaku " People Pleasure " adalah mereka*



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom
SENJA KKN #6 +PRO SIDING
Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kewilayahan Nusantara
Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui
Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

yang lebih memperhatikan keinginan orang lain dibandingkan kebutuhan pribadi mereka sendiri (Rivasya dkk ., 2024). [1] Remaja yang memiliki sifat “ People Pleasure ” biasanya menunjukkan perilaku yang sulit untuk menolak permintaan orang lain , merasa takut akan penolakan , dan selalu mencari pengakuan dari lingkungan sosial mereka , hal tersebut dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan mental , seperti kecemasan , depresi , stres , serta meningkatnya rasa tidak percaya diri (Ulyatus dkk ., 2024). [2] Generasi Z seringkali dianggap memiliki ketahanan mental yang kurang kuat dibandingkan generasi sebelumnya , sehingga penting bagi mereka untuk meningkatkan kemampuan mental (Mas Ayu dkk ., 2024). [3] Sebagian anggota generasi Z mengalami kecemasan terkait kesehatan mental mereka , seperti stres , kecemasan , depresi , dan gangguan kesehatan lingkungan keluarga , pekerjaan , serta masalah pribadi (Sidiq , 2024). [4] Fenomena kesehatan mental yang sering kali terjadi di kalangan Generasi Z ini merupakan respon terhadap tekanan-tekanan yang ada untuk memenuhi ekspektasi dan standar oleh orang-orang sekeliling mereka baik itu secara langsung maupun dari media sosial . Terdapat bukti hubungan yang



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kewilayahan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

Terindeks:



SSN 2810-0239



signifikan antara penggunaan media sosial di kalangan remaja dengan dampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti kecemasan, keputusasaan, dan kesepian akibat kecanduan, serta masalah kesehatan fisiku aku, termasuk pening tekanan darah yang dapat berakhir pada dan penurunan hipertensi aktivitas fisik yang berkontribmengggunakan pada obesitas, ditambah lagi dengan risiko insomnia dan gangguan tidur juga masalah kesehatan mata sebagai konsekuensi dari penggunaan media sosial yang tidak terkontrol (Haqila dkk., 2024). [5] Dalam hal ini, teori interaksi simbolik perspektif yang berguna untuk memahami bagaimana bentuk makna sosial dan simbol yang digunakan dalam komunikasi. Generasi Z yang cenderung memiliki sifat “People Pleasure” selalu merasa perasaan yang tidak berharga dan hanya fokus untuk menyenangkan orang lain, dalam banyak studi kasus, upaya yang terfokus untuk menyenangkan orang lain bisa berujung pada kehilangan identitas diri dan mengesampingkan kebutuhan atau keinginan diri sendiri. Ditegaskan bahwa dalam ilmu sosial, terutama dalam komunikasi, adalah teori fundamental y.... 4(1), 130–138.

Nggilimara, M. A. R., & Kristinawati, W. (2025). 1, 2 1,2. 5(1), 193–206.

Prayekti, P. (2019). *Konseptualisme dan validasi instrumen narimo ing pandum (Studi pada SMK Jetis Perguruan Tamansiswa Yogyakarta)*. 10(2002), 31–39.

Putra, J. S. (2018). *Peran Syukur sebagai Moderator Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Self-esteem pada Remaja Pengguna Media Sosial*. 3(2), 197–210.

Rakhmawati, S. M. (2022). *Nrimo ing pandum*. 3(1), 7–19.

Rizaldi, M. R., Muhid, A., & Arif, Z. (2024). *Penggunaan Media Sosial dan Implikasinya terhadap kesejahteraan Psikologis: Sebuah Tinjauan Literatur*. 01(1).

Sari, R. R., & Kurniawan, D. A. (2021). *Pemaknaan Konsep Nrimo Ing Pandum Dalam Kehidupan Abdi Dalem Kraton Kasunanan Surakarta*. 21(2), 29–45.

Setyawan, Y., Leonarda, A., Putra, P., & Nastiti, A. S. (2023). *Pengembangan Skala Kebersyukuran pada Mahasiswa Generasi “Z.”* 3(1), 26–35.

Shabira, F., & Uyun, Q. (2023). *Harga Diri dan Kebersyukuran Sebagai Prediktor Citra Tubuh pada Remaja Perempuan Penggemar K-pop Self-Esteem and Gratitude as Body Image Predictors on K-pop Teens Fangirl*. 28, 101–114. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol28.iss1.art7>

Sitepu, M. A. S., & Nurhayati, S. R. (2025). *Gratitude of Generation Z in the Context of Javanese Culture : is ' Nrimo Ing Pandum ' Still Relevant ?* 4(2), 134–149.

Syahril, M. F., Krismona, E. B., Yanti, N. D., & Wulandari, A. (2025). *Self-Compassion Overview in High School Students*. 6(2), 63–71.

Yemima, C. K., & Basuki, A. (2024). *Sebuah Review: Pemaknaan Filsafah Jawa Nrimo Ing Pandum Terhadap Depresi Remaja*. 8(3), 1857–1870. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5682>