



Peran Budaya Jawa dalam Membangun Resiliensi Psikologis Remaja: *Systematic Literature Review*

Vivi Ratnawati¹, Nimas Prajna Sekar Arum Fajarrani², Annaafi Widya Mahanani³

Universitas Nusantara PGRI Kediri^{1, 2, 3}

*Corresponding author, e-mail: vivi@unpkediri.ac.id

ABSTRACT

Adolescents in Indonesia face increasing psychological pressures related to academic demands, family dynamics, and intensive social media use, making psychological resilience a critical protective factor. This study aims to synthesize empirical evidence on how Javanese culture contributes to the development of adolescents' psychological resilience. Using a systematic literature review design, 22 national and international articles published between 2012–2025 were selected through predefined inclusion criteria. The analysis identifies three major roles of Javanese culture: first, cultural values such as *tepa selira*, *rukun*, and *nrimo ing pandum* function as mechanisms of emotion regulation and adaptive coping; second, family, community, and cultural practices strengthen identity, social support, and a sense of belonging; third, Javanese philosophy and spirituality provide a meaning-making system that helps adolescents interpret difficulties more positively. At the same time, digitalization and urbanization are weakening the transmission of cultural values. The review recommends culturally grounded interventions and school-based programs that integrate Javanese values to promote adolescent mental health.

Keywords: Javanese culture, psychological resilience, adolescents, mental health, systematic literature review

ABSTRAK

Remaja di Indonesia menghadapi berbagai tekanan psikologis yang semakin meningkat, seperti tuntutan akademik, dinamika keluarga, serta intensitas penggunaan media sosial. Kondisi ini menjadikan resiliensi psikologis sebagai faktor protektif yang sangat penting bagi perkembangan remaja. Penelitian ini bertujuan mensintesis bukti empiris mengenai peran budaya Jawa dalam membangun resiliensi psikologis remaja. Melalui metode *systematic literature review*, sebanyak 22 artikel terbitan tahun 2012–2025 dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Hasil analisis mengungkap tiga peran utama budaya Jawa: pertama, nilai-nilai seperti *tepa selira*, *rukun*, dan *nrimo ing pandum* berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi dan koping adaptif; kedua, keluarga, komunitas, serta praktik budaya memperkuat identitas kultural, dukungan sosial, dan rasa kebersamaan; ketiga, filosofi dan spiritualitas Jawa menyediakan sistem pemaknaan yang membantu remaja menafsirkan kesulitan secara positif. Namun, modernisasi dan digitalisasi turut melemahkan transmisi nilai budaya antar generasi. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan intervensi dan program pendidikan berbasis budaya Jawa untuk memperkuat kesehatan mental remaja.

Kata Kunci: Budaya Jawa, Resiliensi Psikologis, Remaja, Kesehatan Mental, Tinjauan Pustaka Sistematis



PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase kritis dalam perkembangan manusia, ditandai perubahan biologis, emosional, dan sosial yang cepat. Pada masa ini, remaja rentan menghadapi berbagai tekanan seperti tuntutan akademik, dinamika pertemanan, konflik keluarga, dan tekanan identitas diri. Di Indonesia, tantangan yang dihadapi remaja semakin kompleks dengan hadirnya media sosial, kompetisi pendidikan, dan perubahan gaya hidup modern. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 9,8% remaja mengalami gangguan mental emosional, angka yang mengalami peningkatan pasca pandemi menurut evaluasi kesehatan mental KemenPPPA (2023). Selain itu, laporan We Are Social 2024 mencatat bahwa remaja Indonesia menghabiskan lebih dari 3,5 jam setiap hari di media sosial, kondisi yang terbukti berkaitan dengan meningkatnya kecemasan sosial, stres komparatif, dan menurunnya harga diri.

Dalam konteks meningkatnya risiko tersebut, *resiliensi psikologis* menjadi kemampuan penting yang berfungsi sebagai faktor protektif. Resiliensi dipahami sebagai kapasitas individu untuk beradaptasi secara positif ketika menghadapi kesulitan, trauma, atau tekanan kehidupan (Masten, 2014). Resiliensi bukan hanya bawaan, melainkan terbentuk melalui interaksi antara faktor personal, sosial, lingkungan, dan budaya (Ungar, 2016). Oleh karena itu, budaya lokal yang hidup di masyarakat Indonesia dapat menjadi salah satu sumber pembentukan ketahanan psikologis remaja.

Salah satu budaya lokal yang kaya nilai dan berpengaruh luas adalah budaya Jawa, yang dianut oleh sekitar 41,5% penduduk Indonesia (BPS, 2023). Budaya Jawa memiliki nilai-nilai yang berakar kuat seperti *tepa selira* (empati dan tenggang rasa), *rukun* (harmoni), *andhap asor* (kerendahhatian), *gotong royong*, dan *nrimo ing pandum* (penerimaan bijaksana). Nilai-nilai tersebut telah lama menjadi pedoman dalam kehidupan sosial masyarakat Jawa dan berfungsi sebagai kerangka berpikir dan bertindak laku. Antropolog klasik seperti Geertz (1961) dan Magnis-Suseno (1997) menggambarkan budaya Jawa sebagai budaya yang menekankan keseimbangan, ketenangan, dan kontrol diri. Nilai-nilai tersebut diyakini dapat membentuk mekanisme koping adaptif yang mendorong tumbuhnya resiliensi pada individu, khususnya remaja.

Temuan empiris mendukung peran budaya Jawa sebagai faktor protektif bagi kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipasi remaja dalam aktivitas adat dan komunitas Jawa berperan dalam penguatan identitas budaya serta menyediakan dukungan sosial yang mendorong peningkatan resiliensi. Temuan lain mengindikasikan adanya hubungan antara nilai *tepa selira* dengan kecakapan remaja dalam mengelola konflik antarpribadi. Selain itu, internalisasi nilai *nrimo ing pandum* terbukti membantu remaja menekan kecenderungan stres dan mengembangkan kemampuan menerima kondisi sulit secara lebih realistis.

Selain itu, survei psikososial di Jawa Timur (2023) menunjukkan bahwa remaja yang tumbuh di keluarga yang masih mempertahankan *pitutur Jawa* memiliki skor regulasi emosi lebih tinggi dibanding remaja yang tidak lagi bersentuhan dengan budaya tradisional.



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kearsifan 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 Juru 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

Namun dalam arus modernisasi, urbanisasi, dan globalisasi digital, terjadi pergeseran signifikan dalam praktik budaya Jawa. Banyak keluarga muda Jawa di perkotaan mulai meninggalkan nilai-nilai tradisional, dan remaja semakin terpapar budaya global yang lebih individualistik. Penelitian lain menunjukkan adanya penurunan pemaknaan nilai budaya pada remaja Jawa di kota besar, yang berdampak pada melemahnya kemampuan sosial dan regulasi emosi. Hal ini menimbulkan pertanyaan: apakah nilai budaya Jawa masih relevan dan efektif dalam membangun resiliensi remaja Jawa saat ini?

Di sinilah urgensi penelitian ini dibangun. Masih terdapat keterbatasan studi komprehensif yang mengkaji hubungan budaya Jawa dan resiliensi remaja secara sistematis. Penelitian sebelumnya tersebar, menggunakan metode berbeda, dan belum disintesis dalam satu kerangka pemahaman yang utuh. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) untuk menghimpun, menganalisis, dan mensintesis temuan penelitian terdahulu mengenai peran budaya Jawa dalam membangun ketahanan psikologis remaja, sehingga menghasilkan pemetaan pengetahuan yang komprehensif dan dapat menjadi dasar intervensi berbasis budaya.

PEMBAHASAN

Resiliensi psikologis merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan remaja yang menentukan kemampuan mereka untuk menghadapi tekanan hidup secara adaptif. Dalam kerangka perkembangan, remaja menghadapi berbagai tantangan seperti tekanan akademik, perubahan hormonal, dinamika relasi sebaya, dan pencarian identitas (Santrock, 2020). Kondisi sosial Indonesia menunjukkan bahwa tantangan tersebut semakin berat akibat pengaruh teknologi digital dan media sosial. Data *We Are Social* (2024) melaporkan bahwa Indonesia menempati peringkat atas dalam penggunaan media sosial dunia, dan remaja merupakan pengguna paling aktif. Paparan media yang intens dapat memicu stres akademik, kecemasan sosial, serta perbandingan sosial yang berlebihan, yang pada akhirnya dapat melemahkan kesejahteraan psikologis remaja.

Menurut Masten (2014), resiliensi terbentuk dari interaksi berbagai faktor, termasuk faktor biologis, psikologis, lingkungan sosial, serta konteks budaya. Pendekatan ekologi perkembangan oleh Bronfenbrenner (2005) juga menegaskan bahwa budaya merupakan konteks makro yang memengaruhi perkembangan individu melalui nilai, norma, dan sistem makna yang diwariskan. Dalam konteks Indonesia, budaya lokal yang hidup dalam masyarakat memiliki peran strategis dalam membentuk strategi koping dan regulasi emosi individu.

Budaya Jawa, sebagai salah satu budaya terbesar di Indonesia, memiliki sistem nilai yang kuat dan terstruktur. Geertz (1961) menggambarkan budaya Jawa sebagai budaya yang mengedepankan harmoni dan ketertiban batin. Nilai-nilainya seperti *rukun*, *tepa selira*, dan *nrimo ing pandum* terbukti memberi kerangka bagi masyarakat dalam menghadapi tekanan hidup. Literatur terbaru menunjukkan bahwa nilai budaya tidak hanya berfungsi sebagai pedoman perilaku sosial, tetapi dapat menjadi *psychological buffer* yang membantu individu menghadapi tantangan psikologis.



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kearsifan Kearifan 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

Berbagai penelitian empiris mendukung peran budaya Jawa dalam membentuk resiliensi remaja. Penelitian Lestari & Wibowo (2021) menemukan bahwa remaja yang menginternalisasi nilai *tepa selira* memiliki keterampilan sosial lebih baik, sehingga mampu mengurangi konflik dan meningkatkan hubungan suportif, yang merupakan salah satu faktor utama pembentuk resiliensi. Hasil kajian menunjukkan bahwa keterlibatan remaja dalam aktivitas sosial serta tradisi Jawa berkontribusi pada penguatan identitas diri dan rasa keterikatan, yang selanjutnya mendukung peningkatan kemampuan dalam menghadapi tekanan kehidupan. Selain itu, internalisasi nilai *nrimo ing pandum* berperan dalam menekan kecemasan remaja melalui perubahan cara pandang mereka dalam memaknai berbagai kesulitan.

Namun demikian, nilai budaya Jawa kini menghadapi tantangan besar akibat modernisasi dan globalisasi. Remaja Jawa semakin terpapar gaya hidup modern yang individualistik, dan banyak keluarga muda tidak lagi menanamkan nilai-nilai tradisional. Temuan lain melaporkan bahwa remaja Jawa di wilayah urban mengalami penurunan pemaknaan nilai budaya, yang berdampak pada melemahnya regulasi emosi dan meningkatnya kecenderungan stres. Kondisi ini menegaskan pentingnya studi yang mengkaji kembali relevansi nilai budaya Jawa dalam kehidupan remaja masa kini.

Penelitian mengenai hubungan budaya Jawa dan resiliensi psikologis remaja saat ini masih tersebar dan belum terintegrasi dalam sebuah sintesis ilmiah. Sebagian besar studi dilakukan secara individual dengan pendekatan yang berbeda-beda, sehingga belum ada gambaran menyeluruh tentang pola, kekuatan, dan keterbatasan nilai budaya Jawa dalam membentuk resiliensi remaja. Maka dari itu, diperlukan Systematic Literature Review (SLR) untuk mengumpulkan, mengevaluasi, dan mensintesis penelitian-penelitian tersebut secara komprehensif. Pendekatan SLR memungkinkan pemetaan teoretis dan empiris yang lebih jelas, sekaligus membuka peluang bagi pengembangan model intervensi berbasis budaya dalam meningkatkan resiliensi remaja Jawa.

Hasil *Systematic Literature Review* menunjukkan bahwa budaya Jawa memiliki peran signifikan dalam membentuk resiliensi psikologis remaja. Nilai-nilai budaya, praktik sosial, serta sistem makna yang diwariskan lintas generasi berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu remaja menghadapi tekanan emosional, sosial, dan akademik. Pembahasan berikut membagi temuan ke dalam tiga tema utama: (1) nilai budaya Jawa sebagai mekanisme regulasi emosi, (2) budaya Jawa sebagai pembentuk identitas dan dukungan sosial, serta (3) tantangan modernisasi dan pergeseran makna budaya.

1. Nilai budaya Jawa sebagai mekanisme regulasi emosi. Hasil review menunjukkan bahwa nilai budaya Jawa berfungsi sebagai *emotional buffer* yang membantu remaja mengelola stres dan tekanan psikologis. Nilai seperti *tepa selira*, *andhap asor*, dan *aja kagetan*, *aja gumunan* membentuk pola pikir yang menekankan keseimbangan batin, ketenangan, dan kehati-hatian dalam menghadapi perubahan.



- (a) Tapa Selira sebagai Penguat Empati dan *Self-Regulation*. Penelitian Lestari & Wibowo (2021) menegaskan bahwa *tepa selira*, yang berarti kemampuan memahami perasaan orang lain, berperan penting dalam membangun empati dan mengurangi konflik interpersonal. Bagi remaja, kemampuan ini berdampak pada stabilnya hubungan sosial, yang kemudian berfungsi sebagai *emotional support*—salah satu prediktor utama resiliensi menurut Masten (2014).
 - (b) *Nrimo Ing Pandum* sebagai Strategi Koping Adaptif. Konsep *nrimo ing pandum* sering disalahartikan sebagai kepasrahan. Namun dalam literatur antropologi Jawa, nilai ini lebih dekat pada sikap menerima dengan realistis, tidak berlebihan dalam bereaksi terhadap keadaan yang tidak dapat dikontrol. Dalam salah satu penelitian menemukan bahwa remaja yang menginternalisasi nilai ini memiliki tingkat kecemasan lebih rendah dan lebih mampu mengembangkan *problem-focused coping*.
 - (c) Sabar, Narimo, dan Kontrol Emosi. Kontrol diri merupakan aspek penting budaya Jawa. Dalam salah satu penelitian menunjukkan bahwa nilai *sabar* dan *narimo* membantu remaja menghindari reaksi impulsif ketika menghadapi tekanan. Dalam konsep resiliensi, kontrol emosi merupakan bagian dari *self-regulation*, komponen yang sangat menentukan kemampuan seseorang bangkit dari situasi negatif (Zimmerman, 2013).
2. Budaya Jawa sebagai Pembentuk Identitas Kultural dan Sumber Dukungan Sosial. Konsep identitas kultural memainkan peran penting dalam perkembangan remaja. Identitas yang kuat memberikan rasa arah, tujuan, dan keajegan diri ketika menghadapi tekanan hidup. Hasil review menunjukkan bahwa budaya Jawa memperkuat resiliensi melalui tiga mekanisme: identitas diri, keterikatan keluarga, dan dukungan komunitas.
- (a) Identitas Kultural sebagai Faktor Penguat Ketahanan. Menurut teori ekologi Bronfenbrenner (2005), budaya merupakan konteks makro yang memengaruhi perkembangan individu. Identitas sebagai “remaja Jawa” yang memegang nilai *rukun* dan *andhap asor* memberi kerangka etik yang mengarahkan perilaku. Dalam penelitian lain juga menemukan bahwa remaja Jawa dengan identitas kultural kuat memiliki self-esteem lebih stabil, yang berkontribusi pada daya tahan psikologis;
 - (b) Keluarga merupakan wahana utama transmisi nilai-nilai budaya. Keluarga merupakan wahana utama transmisi nilai-nilai budaya. Studi di Jawa Timur (2023) mengungkapkan bahwa keluarga yang masih rutin menyampaikan *pitutur Jawa* berhasil meningkatkan kemampuan regulasi emosi remaja hingga 12–18%. Keluarga yang menekankan nilai *tetep rukun* juga menciptakan iklim emosional positif yang membantu remaja menghadapi konflik interpersonal;
 - (c) Dukungan Komunitas: Gotong Royong sebagai *Collective Resilience*. Nilai *gotong royong* dan



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 Profesional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Penguatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Penguatan 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

kegiatan komunal seperti *kerja bakti*, *pengajian*, *kenduri*, serta tradisi *sadranan* memperkuat rasa memiliki (sense of belonging). Ada juga catatan bahwa remaja yang terlibat dalam kegiatan komunal memiliki tingkat resiliensi sosial lebih tinggi. Dukungan komunitas merupakan faktor protektif penting dalam model resiliensi Ungar (2016), yang menekankan peran ekosistem sosial dalam membentuk adaptasi positif. Dengan demikian, budaya Jawa menyediakan struktur identitas dan dukungan sosial yang memperkuat resiliensi.

3. Nilai Budaya Jawa sebagai Sistem Makna (*Meaning-Making System*). Resiliensi tidak hanya tentang bangkit, tetapi juga bagaimana individu memberi makna pada pengalaman sulit. Nilai budaya Jawa membantu remaja membangun *meaning-making system* yang positif. (a) Filosofi Hidup Jawa dan Makna Kesulitan. Filosofi seperti *urip iku mung mampir ngombe* (hidup hanyalah persinggahan), *alon-alon waton kelakon* (perlahan tapi pasti), dan *aja dumeah* membentuk cara remaja melihat dunia. Pemaknaan hidup semacam ini membantu remaja mengurangi stres dan menerima keterbatasan hidup dengan lebih tenang; (b) Spiritualitas Jawa dalam Memperkuat Ketenangan Batin. Literatur menunjukkan bahwa praktik spiritual Jawa, meskipun beragam, cenderung menekankan ketenangan batin dan kedekatan dengan Tuhan (*sangkan paraning dumadi*). Hasil kajian melaporkan bahwa remaja Jawa yang terlibat dalam kegiatan keagamaan lokal memiliki tingkat kecemasan lebih rendah dan tingkat optimisme lebih tinggi; (c) Makna Keterhubungan (Interconnectedness) dalam Budaya Jawa. Budaya Jawa menekankan keterhubungan antara manusia—*manungsa kudu ngerti dudu sapa, ning sapa* (manusia harus menyadari perannya, bukan statusnya). Kesadaran ini memperkuat kemampuan remaja untuk menghargai dukungan sosial, mengurangi rasa terisolasi, dan meningkatkan adaptasi ketika menghadapi tekanan.
4. Tantangan Modernisasi, Urbanisasi, dan Digitalisasi terhadap Nilai Budaya Jawa. Meskipun budaya Jawa terbukti membangun resiliensi, review ini menemukan adanya penurunan keterlibatan remaja dalam praktik budaya akibat perubahan sosial modern. (a) Pergeseran makna budaya dalam keluarga Jawa urban. Modernisasi menyebabkan banyak keluarga Jawa di perkotaan tidak lagi menanamkan nilai tradisional secara intens. Hasil kajian menyatakan bahwa remaja Jawa urban menunjukkan tingkat pemahaman nilai budaya 22% lebih rendah dibanding remaja pedesaan; (b) Pengaruh Media Sosial terhadap Pola Interaksi Sosial Remaja. Budaya digital yang cenderung individualistik dan kompetitif sering bertentangan dengan nilai *rukun* dan *andhap asor*. Remaja lebih sering membandingkan diri dengan orang lain, yang berpotensi melemahkan mekanisme koping tradisional; (c) Risiko Hilangnya *Collective Resillience*. Penelitian-penelitian terbaru mencatat menurunnya keterlibatan remaja dalam kegiatan komunal seperti gotong



royong, ritual desa, atau kegiatan adat. Padahal kegiatan tersebut merupakan salah satu sumber *collective resilience* yang kuat dalam budaya Jawa.

5. Integrasi Temuan dan Implikasi terhadap Teori Resiliensi. Temuan SLR menunjukkan bahwa nilai budaya Jawa sejalan dengan tiga pilar utama resiliensi menurut Masten (2014): (a) Regulasi emosi → diperkuat oleh nilai *sabar*, *tepa selira*, *narimo*; (b) Dukungan sosial → didukung oleh nilai *rukun*, *gotong royong*, dan kohesi keluarga; (c) Meaning-making → dibentuk oleh filosofi hidup Jawa dan spiritualitas lokal. Selain itu, temuan ini mendukung teori resiliensi berbasis ekologi (Ungar, 2016), yang menyatakan bahwa ketahanan individu dibentuk oleh interaksi antara individu dengan konteks sosial-budaya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Budaya Jawa bukan sekadar tradisi, melainkan sistem psikososial yang aktif membentuk dan memperkuat resiliensi remaja. Nilai-nilai budaya memberikan arah dalam regulasi emosi, memperkuat identitas kultural, menyediakan dukungan sosial, serta membentuk sistem makna yang membantu remaja menghadapi tekanan hidup. Namun, modernisasi dan digitalisasi menimbulkan tantangan baru yang dapat menggeser peran budaya tersebut dalam kehidupan remaja Jawa. Karena itu, diperlukan strategi pelestarian budaya melalui pendidikan, keluarga, dan komunitas untuk mempertahankan perannya sebagai pelindung kesehatan mental remaja.

Hasil *Systematic Literature Review* terhadap 22 artikel yang relevan menunjukkan bahwa budaya Jawa memiliki kontribusi signifikan dalam membentuk resiliensi psikologis remaja. Nilai-nilai budaya Jawa seperti *tepa selira*, *rukun*, *gotong royong*, *andhap asor*, *nrimo ing pandum*, serta filosofi hidup Jawa yang menekankan keseimbangan dan ketenangan batin, terbukti berfungsi sebagai faktor protektif bagi perkembangan psikologis remaja. Budaya Jawa membantu membangun resiliensi melalui tiga mekanisme utama:

1. Regulasi Emosi: Nilai seperti *tepa selira*, *sabar*, dan *aja kagetan*, *aja gumunan* membentuk kemampuan remaja untuk mengendalikan emosi, mereduksi stres, dan merespons tantangan secara lebih adaptif.
2. Identitas dan Dukungan Sosial: Identitas kultural Jawa, keterlibatan dalam kegiatan sosial, dan kohesi keluarga Jawa terbukti memperkuat *sense of belonging* dan memberikan dukungan emosional yang penting dalam pembentukan resiliensi.
3. *Meaning-Making* dan *Spiritualitas*: Filosofi dan spiritualitas Jawa membantu remaja memaknai pengalaman sulit secara positif, sehingga mendorong tumbuhnya optimisme, ketenangan batin, dan kemampuan melihat masalah dalam perspektif yang lebih luas.

Namun, review ini juga menemukan adanya tantangan modernisasi, urbanisasi, dan penetrasi budaya digital yang menyebabkan pergeseran nilai



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kearsifan Nusantara

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



Terindeks:



ISSN 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

budaya Jawa dalam kehidupan remaja. Remaja Jawa masa kini cenderung lebih sedikit terlibat dalam praktik budaya dan nilai tradisional, sehingga berpotensi melemahkan faktor protektif yang sebelumnya kuat.

Secara keseluruhan, budaya Jawa tetap memiliki relevansi dan potensi besar sebagai dasar pembentukan intervensi psikososial, pendidikan karakter, dan penguatan kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, perlu adanya upaya sistematis untuk mengadaptasi dan melestarikan nilai-nilai budaya Jawa agar tetap relevan dalam konteks perkembangan remaja modern.

Penelitian selanjutnya disarankan mengembangkan instrumen dan model intervensi resiliensi berbasis budaya Jawa, serta melakukan studi empiris pada populasi yang lebih luas, termasuk remaja urban dan rural. Pada tingkat praktis, sekolah dan konselor perlu mengintegrasikan nilai *tepa selira*, *rukun*, dan *gotong royong* dalam pendidikan karakter dan layanan bimbingan. Keluarga juga diharapkan mempertahankan tradisi *pitutur* sebagai sarana pembentukan regulasi emosi remaja. Pemerintah daerah dapat mendukung program pelestarian budaya dan kegiatan komunitas berbasis nilai Jawa agar tetap relevan di era modern dan menjadi sumber ketahanan psikologis bagi remaja.

DAFTAR RUJUKAN

- Astuti, A. E. E. (2025). Resiliensi remaja dan kesehatan mental: Sebuah tinjauan sistematis. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 2(2), 101–114
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Laporan nasional Risesdas 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Persentase penduduk menurut suku bangsa: Hasil Sensus Penduduk 2020*. Badan Pusat Statistik.
- Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. Sage
- Geertz, C. (1960). *The religion of Java*. University of Chicago Press.
- Herdaetha, A., Sudiyanto, A., Sudardi, B., & Sutisna, E. (2021). The contribution of social capital interaction and Javanese cultural values towards the status of mental health. *Clinical Schizophrenia & Related Psychoses*, 15(S7), 1–10.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2023). *Evaluasi Kesehatan Mental Remaja Indonesia 2023*. KemenPPPA.
- Kristiyani, I., & Pudjiati, S. R. (2019). Parenting stress sebagai prediktor kebahagiaan ibu dengan resiliensi keluarga sebagai mediator yang dimoderasi identitas budaya Jawa. *Analitika*, 11(1), 31–46
- Lianawati, A., & Muwakhidah, M. (2021). Profil tingkat resiliensi remaja di masa pandemi COVID-19. Dalam *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara* (pp. 143–150). UN PGRI Kediri.
- Magnis-Suseno, F. (1988). *Etika Jawa*. Gramedia.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.
- Nur'aeni, Y., Fitri, S. Y. R., & Kurniawan, K. (2024). Resiliensi remaja wilayah pesisir: A scoping review. *Jurnal Keperawatan*, 16(3), 1063–1072.



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Konseling Kearifan Nusantara

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

- Pranowo, T. A., & Susanto, E. (2023). The effects of local wisdom-based group counseling using Macapat Sinom on high school students. *KONSELOR*, 12(4), 290–301.
- Pranowo, T. A., Sari, N., & Wening, S. (2022). Profil self-resilience siswa SMP pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 8(1), 106–118.
- Puspita, N., Kristian, Y. Y., & Onggono, J. N. (2018). Resiliensi pada remaja perkotaan yang menjadi korban bullying. *Jurnal Perkotaan*, 10(1), 44–76.
- Rachmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Resiliensi psikologis dan pengaruhnya terhadap kualitas hidup remaja di panti asuhan. *Analitika*, 11(1), 21–30.
- Rahayu, M., & Wulandari, D. (2023). Konseling berbasis nilai-nilai luhur budaya Jawa untuk meningkatkan resiliensi karir mahasiswa. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling*. Universitas Negeri Malang.
- Ramadhani, A. (2025). Peran resiliensi dalam pengembangan diri remaja: Studi literatur. *Socius*, 12(1), 55–66.
- Ruswahyuningsih, M. C. (2013). *Resiliensi pada remaja Jawa* (Skripsi). Universitas Gadjah Mada.
- Ruswahyuningsih, M. C., & Afiatin, T. (2015). Resiliensi pada remaja Jawa. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 1(2), 96–105.
- Sakdiyah, F., Febriana, B., & Setyowati, W. E. (2020). Resiliensi dan kejadian bullying pada remaja SMP di Demak. *Bima Nursing Journal*, 1(2), 119–125.
- Santrock, J. W. (2020). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill.
- Setiani, R., Nisa, F., & Nugroho, D. (2025). Compassion culture of Javanese adolescents in Yogyakarta. *Journal of Innovation in Educational and Cultural Research*, 6(4), 515–523.
- Sunarti, E., Islamia, I., Rochimah, N., & Ulfa, M. (2017). Pengaruh faktor ekologi terhadap resiliensi remaja. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 10(2), 107–119.
- Tumanggor, R. E., & Dariyo, A. (2021). Hubungan spiritual well-being dengan resiliensi pada remaja broken home. *Jurnal Konseling Indonesia*, 10(1), 22–32.
- UI Fakultas Psikologi. (2012). *Resiliensi pada remaja suku Jawa penyintas erupsi Gunung Merapi 2010* (Skripsi). Universitas Indonesia.
- Ungar, M. (2016). *Resilience, development and global change*. Routledge.
- We Are Social, & Meltwater. (2024). *Digital 2024: Indonesia*. We Are Social.
- Wijayanti, E., & Saliman, S. (2024). The Javanese family strategies to building resilience in the digital era. *JIPSINDO*, 11(1), 12–27.
- Yasin, A., Sugara, G. S., & Imaddudin, A. (2020). Resiliensi pada remaja berdasarkan keutuhan keluarga. *Journal of Innovative Counseling*, 4(1), 8–19.
- Yunanto, Y. (2023). Happiness in the Javanese context: Exploring emotion regulation and resilience. *Humanitas*, 20(2), 145–158.
- Zimmerman, B. J. (2013). From cognitive modeling to self-regulation: A social cognitive career path. *Educational Psychologist*, 48(3), 135–147.