

Pengembangan Kualitas Kepribadian Melalui Olah Rasa

Nanik Prihartanti

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstract. According to the holistic paradigm of Javanese philosophy, man is a microcosmos, a part of the macrocosmos. In the Javanese cultural discourse the term *olah rasa* or sensitizing one's feelings is regarded as a psychological activity in the process of uniting the microcosmos with the macrocosmos. In turn, the *olah rasa* will produce a physical and mental equilibrium, either personal or universal. Through a qualitative approach, this research takes an empirical view of the *olahrasa* phenomenon, shown through two individual cases in which subjects have overcome the anguish of life. These two cases show that through the *olah rasa* process, anyone is able to comprehend the features of life. When someone has reached the meaning of life's features, he/she will develop a purposeful life. Besides that, he/she will possess a healthy self-adaptation pattern, which develop from his/her personality such as resolution, optimism, persistence, empathy, and social sensitivity.

Key words: sensitizing, self-adaptation, personality quality

Abstrak. Sesuai dengan paradigma holistik, dalam pemahaman pandangan hidup Jawa, manusia adalah mikro-kosmos yang merupakan satu kesatuan dengan makro-kosmos. Wacana budaya Jawa mengenal istilah *olah rasa* sebagai sebuah kegiatan psikologis dalam proses penyatuan mikro-kosmos dengan makro-kosmos. Pada gilirannya *olah rasa* akan menghasilkan keseimbangan lahir batin dan kesehatan pada tingkat pribadi maupun dunia. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini berusaha memberikan gambaran empiris tentang fenomena *olah rasa* yang ditunjukkan oleh dua kasus pribadi yang berhasil melampaui pengalaman derita kehidupan. Dua kasus ini memberi gambaran bahwa melalui proses *olah rasa* seseorang akan sampai pada tahap pengertian mengenai sifat kehidupan. Apabila seseorang telah sampai pada pengertian mengenai sifat kehidupan, seseorang akan mengembangkan tujuan hidup bermakna. Di samping itu orang ini akan memiliki pola penyesuaian diri yang sehat, yang berkembang dari kualitas kepribadian seperti ketabahan, optimisme, keunggulan, empati dan sensitivitas sosial.

Kata kunci: *olah rasa*, penyesuaian diri, kualitas kepribadian

Dalam pemahaman pandangan hidup Jawa, manusia adalah *jagad cilik* (mikro-kosmos) yang merupakan satu kesatuan dengan *jagad gedhe* (makro-kosmos). Pengertian satu kesatuan ini berupa peleburan diri manusia terhadap alam semesta. Prinsip dasar bagi pengertian ini adalah tingkat kesadaran manusia untuk menyatu dengan alam semesta dan membawa alam ke dalam dirinya sendiri (Joyokusuma, 1995). Kesatuan di dalam badan ini menurut Stange (1998) akan menghasilkan keseimbangan lahir batin dan kesehatan pada tingkat pribadi (*jagad cilik*) maupun dunia (*jagad gedhe*).

Proses penyatuan mikro-kosmos dengan makro-kosmos dapat berlangsung melalui sebuah laku yang disebut sebagai *olah rasa*. Pengertian laku di sini bukan dalam arti laku semacam *pasa* (puasa) atau *tapa* (bertapa). Laku *olah rasa* adalah sebuah kegiatan psikologis yang melibatkan unsur afeksi dan kognisi secara integratif menembus dataran intuitif dalam menangani, *menggarap*, memperbaiki, meneliti dengan tekun setiap pengalaman peristiwa kehidupan yang dihadapi seseorang dalam perjalanan hidupnya. Kegiatan ini dilakukan dengan sikap penuh perhatian dalam usahanya mencapai kesadaran penuh terhadap setiap