

Kesejahteraan Mental Berbasis Kearifan Lokal Pada Prinsip Feng Shui Dan Memayu Hayuning Bawono

Ani Supriyani, Hastangka

Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia

Email: 245010003@student.mercubuana-yogya.ac.id, hastangka30@gmail.com

Kata Kunci

feng shui, memayu hayuning bawono, kearifan lokal, kesejahteraan mental, dan psikologi

Abstrak

Kekhawatiran yang semakin meningkat tentang kesejahteraan mental individu menuntut eksplorasi yang lebih mendalam terhadap intervensi yang terkontekstualisasi secara budaya, khususnya di wilayah seperti Indonesia di mana tradisi lokal tetap menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara prinsip Feng Shui dan Memayu Hayuning Bawana dengan kesejahteraan mental, terutama dalam konteks Indonesia di mana kearifan lokal masih menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Kekhawatiran yang meningkat terhadap kesejahteraan mental individu menuntut pencarian intervensi yang lebih terkontekstualisasi secara budaya, dan penelitian ini berusaha menjembatani kesenjangan dalam literatur mengenai praktik tradisional dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan metode reflektif kontemplatif, dengan mengkaji interaksi antara tantangan psikologis modern yang dihadapi oleh individu dan praktik budaya tradisional yang terus berkembang. Hasil penelitian diharapkan memberikan wawasan baru yang relevan dengan intervensi kesejahteraan mental berbasis kearifan lokal, serta memberikan landasan bagi pengembangan strategi yang lebih efektif dan berkelanjutan. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya mengintegrasikan nilai-nilai kearifan lokal dalam pengembangan kebijakan dan intervensi kesehatan mental yang lebih holistik dan sesuai dengan konteks sosial budaya Indonesia.

Keywords

feng shui, memayu hayuning bawono, local wisdom, mental well-being, and psychology

Abstract

The growing concern about individual mental well-being calls for a deeper exploration of culturally contextualized interventions, particularly in regions like Indonesia, where local traditions remain an integral part of daily life. This research aims to explore the relationship between the principles of Feng Shui and Memayu Hayuning Bawana in relation to mental well-being, particularly in the context of Indonesia, where local wisdom remains an integral part of daily life. The growing concern for individual mental well-being calls for the search for more culturally contextualized interventions, and this study seeks to bridge the gap in literature regarding traditional practices and their impact on mental health. The research uses a reflective contemplative method, examining the interaction between the psychological challenges faced by individuals and the traditional cultural practices that continue to thrive. The findings are expected to provide new insights relevant to culturally-based mental well-being interventions, as well as offer a foundation for the development of more effective and sustainable strategies. The implications of this research are the importance of integrating local wisdom values into the development of mental health policies and interventions that are more holistic and culturally appropriate to the Indonesian context.



PENDAHULUAN

Meningkatnya prevalensi trauma psikologis masyarakat di Indonesia telah muncul sebagai isu kritis dalam kesejahteraan mental global (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Dewasa ini, generasi yang dibentuk oleh kemajuan teknologi yang pesat dan perubahan sosial, menghadapi tantangan kesejahteraan mental yang unik. Data dari Kementerian Kesehatan Indonesia Tahun 2018 menunjukkan bahwa 19 juta penduduk berusia > 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia > 15 tahun mengalami depresi, dengan prevalensi ini terus meningkat seiring dengan berkembangnya dinamika sosial dan teknologi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., 2023). Era digital telah memperburuk stresor seperti paparan media sosial yang konstan, yang berkontribusi pada peningkatan kecemasan dan depresi. Selain itu, perubahan sosial, termasuk ketidakstabilan ekonomi dan erosi struktur sosial tradisional, telah memperburuk krisis kesehatan mental individu (Khalaf, et al, 2023). Akibatnya, pemenuhan kesejahteraan mental telah menjadi prioritas global yang mendesak, terutama di wilayah di mana konteks budaya memainkan peran signifikan dalam membentuk pengalaman individu (Zafila & Purnairawan, 2024).

Integrasi kearifan lokal merupakan upaya untuk memasukan nilai-nilai kearifan lokal ke dalam kehidupan sehari-hari (Lestari, et al., 2021; Wijaya, et al., 2023). Keanekaragaman budaya akan berpotensi menghasilkan kearifan lokal yang berbeda (Kurniawati, A., & Prabowo, H. 2022). Perwujudan sistem budaya lokal ini umumnya memperlihatkan adanya suatu kearifan lokal daerah setempat untuk menyelaraskan dengan lingkungan hidup sekitarnya, sesuai dengan pandangan hidupnya (Sari & Relawaty, 2025). Nilai-nilai yang dibagikan antara manusia dengan alam, interaksinya, dan hubungan timbal balik yang ditimbulkan (Suyono, S., & Hidayati, M. 2024). Alam dapat bertahan tanpa manusia, manusia tidak dapat bertahan hidup tanpa alam, karena mereka bergantung padanya untuk keberadaan mereka sendiri (Sumarmi et al., 2024).

Beberapa etnis di Indonesia mengembangkan konsep harmonisasi dengan alam yang menjadi panduan dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Konsep-konsep ini tidak hanya mencerminkan tradisi lokal, namun juga mengajarkan bagaimana mencapai keseimbangan dengan alam demi kebaikan dan kesehatan bersama (Wijaya et al., 2024). Misalnya, dalam etnis Tionghoa membawa Feng Shui yang telah beradaptasi dengan konteks Indonesia. Arti kata 'Feng' dan 'Shui' yaitu angin dan air, dimana daya alam yang dianggap paling kuat adalah angin dan air. *Feng shui* berakar pada prinsip *Yin-Yang*, dimana terdapat dua hal pokok yang mendasarinya yaitu *Ch'i* (dari *I Ching* yang ditulis oleh Fu Hsi, 3322 SM) dan *Tao* (dari *Tao Te Ching* yang ditulis oleh Lao Tzu, 1122 SM). *Feng shui* sebagai hasil pemikiran orang Cina kuno, menggabungkan Taoisme, Budhisme, teori keseimbangan, kesatuan Yin-Yang, takhayul, cita rasa dan semakin disempurnakan oleh intuisi, imajinasi serta interpretasi dari para ahli *feng shui*. Walaupun demikian, kata kunci bagi *feng shui* yang terpenting adalah keseimbangan dan keharmonisan dengan segala kompleksitasnya (Indrani, 2003).

Sementara etnis Jawa berpegang pada prinsip filsafat Memayu Hayuning Bawono yaitu 'menjaga keseimbangan alam'. Edraswara berpendapat bahwa 'memayu hayuning bawono' adalah upaya untuk melindungi keamanan fisik dan mental (kesejahteraan) dari dunia yang

dikaitkan dengan Bawono, hubungan antar manusia dan alam, dimana orang Jawa merasa berkewajiban untuk ‘make hayuning bawono’ atau mempercantik keindahan dunia karena hanya ini yang memberi makna hidup. Dengan kata lain, ‘memayu hayuning bawono’ adalah kearifan lokal yang berfungsi sebagai pondasi dari Kearifan Lokal Jawa yang menjelma menjadi kearifan lokal yang dapat berubah secara dinamis dengan keadaan sewaktu-waktu, sehingga meningkatkan kearifan orang Jawa dalam upaya mempercantik dunia (Endraswara, 2013).

Kekhawatiran yang semakin meningkat tentang kesejahteraan mental individu menuntut eksplorasi yang lebih mendalam terhadap intervensi yang terkontekstualisasi secara budaya, khususnya di wilayah seperti Indonesia di mana tradisi lokal tetap menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Signifikansi kajian ini terletak pada upaya untuk menjembatani persamaan yang ada dalam literatur mengenai praktik kearifan lokal pada Prinsip Feng Shui dan Memayu Hayuning Bawana dalam kaitannya dengan kesejahteraan mental. Dengan mengeksplorasi interaksi tantangan psikologis modern yang dihadapi individu dan praktik budaya tradisional yang masih hidup di masyarakat, kajian ini berpotensi menawarkan wawasan baru yang dapat diterapkan dalam konteks intervensi kesejahteraan mental yang lebih relevan secara budaya. Pendekatan ini tidak hanya akan memberikan pemahaman ilmiah tentang peran kearifan lokal terkait kesejahteraan mental, namun juga memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif dan berkelanjutan dalam konteks kesejahteraan mental di Indonesia

Penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara kesejahteraan mental dan kearifan lokal. Salah satunya, penelitian oleh Khalaf et al. (2023) membahas meningkatnya prevalensi trauma psikologis di Indonesia dan peran perubahan sosial serta teknologi dalam memperburuk masalah kesehatan mental. Namun, penelitian tersebut lebih fokus pada tantangan yang disebabkan oleh stresor modern dan peran terbatas kearifan lokal dalam mengatasi masalah ini. Penelitian lain oleh Zafila dan Purnairawan (2024) menyoroti pentingnya mengintegrasikan perspektif budaya lokal dalam penanganan masalah kesehatan mental di Indonesia, namun sebagian besar hanya membahas peran umum praktik tradisional tanpa memberikan fokus mendalam pada konsep budaya tertentu.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana kearifan lokal, khususnya Feng Shui dan Memayu Hayuning Bawana, dapat berkontribusi pada kesejahteraan mental di Indonesia. Signifikansi penelitian ini terletak pada penyediaan intervensi kesehatan mental yang lebih relevan secara budaya, yang dapat menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan dan strategi praktis di masa depan dalam mengatasi tantangan kesehatan mental di Indonesia. Pendekatan ini akan meningkatkan pengembangan intervensi kesehatan mental yang sensitif terhadap budaya, dengan mempertimbangkan tantangan psikologis modern dan nilai-nilai budaya tradisional.

METODE PENELITIAN

Metode penulisan yang digunakan dalam kajian ini adalah metode penelitian reflektif kontemplatif. Metode penelitian reflektif kontemplatif adalah pendekatan kualitatif yang menekankan pada pemikiran mendalam dan refleksi diri terhadap pengalaman, peristiwa, atau fenomena yang diteliti. Penulis menggunakan alat seperti jurnal, catatan harian, atau media lain

untuk mendokumentasikan pemikiran, gagasan, dan interpretasinya terkait subjek penelitian sehingga memungkinkan pemahaman yang lebih kaya dan mendalam.

Data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari data kualitatif yang dikumpulkan melalui observasi langsung, interaksi dengan praktik kearifan lokal, serta refleksi pribadi penulis. Penulis juga mengumpulkan informasi dari literatur terkait, termasuk buku, artikel ilmiah, dan sumber-sumber teoretis yang mendalam mengenai prinsip Feng Shui dan Memayu Hayuning Bawana, serta pandangan dari masyarakat mengenai hubungan antara kesejahteraan mental dan kearifan lokal. Data ini diperoleh dengan cara berinteraksi langsung dengan masyarakat yang menerapkan praktik-praktik tersebut, serta menganalisis penerimaan masyarakat terhadap intervensi budaya dalam konteks psikologi.

Analisis data dilakukan dengan pendekatan interpretasi kualitatif. Penulis menganalisis data yang terkumpul dengan mengaitkan fenomena yang ditemukan dengan teori-teori terkait kesejahteraan mental dan kearifan lokal. Analisis tematik digunakan untuk mengidentifikasi pola-pola dalam praktik budaya yang dapat berdampak pada kesejahteraan mental, seperti penerapan prinsip Feng Shui dalam lingkungan fisik atau pengaruh prinsip Memayu Hayuning Bawana dalam interaksi sosial. Hasil dari analisis ini kemudian dibingkai dalam konteks psikologi budaya untuk menggali potensi kontribusi kearifan lokal dalam intervensi kesehatan mental yang lebih kontekstual.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kearifan Lokal dan Kesejahteraan Mental Individu

Self-awareness (kesadaran diri) memiliki banyak keterkaitan dengan dimensi *psychological well-being* yaitu penerimaan diri dan perumbuhan pribadi. Kesadaran diri menurut Abraham Maslow dalam teori Humanistik adalah bagaimana individu paham akan siapa dirinya, keterampilan atau kelebihan apa yang dimiliki, cara seperti apa yang dapat dilakukan dan seharusnya dilakukan, serta perkembangan kearah mana yang dituju. Kesadaran diri juga merupakan suatu hal penting untuk mengetahui kejelasan dan pemahaman terkait perilaku seseorang, kemampuan orang lain mengamati dirinya sendiri ataupun membedakan dirinya dari orang lain, dan mampu memosisikan dirinya dari waktu ke waktu dengan berbagai keadaan. Artinya, kesadaran diri menjadi titik tolak bagi perkembangan pribadi individu itu sendiri. Dengan memiliki tingkat kesadaran diri yang baik tentunya individu memiliki kesadaran yang tajam terhadap kepribadian termasuk kelebihan dan kelemahannya, pikiran dan keyakinan, emosi, serta motivasi. Menurut Chaplin (2002) *self-awareness* adalah kesadaran yang berkenaan dengan proses-proses mental diri atau mengenai eksistensi diri sebagai individu yang unik. Individu yang memiliki kesanggupan dalam menyadari diri dan perilakunya, menjadi bukti bahwa individu mampu berpikir dan memutuskan. Individu yang memiliki kesadaran dan paham mengenai peran pentingnya dalam kehidupan, maka individu telah memiliki tujuan hidup dan berusaha keras untuk mewujudkan tujuan hidupnya. *Self-awareness* memiliki peran penting dalam kesehatan mental di mana memahami diri sendiri, termasuk kekuatan, kelemahan, emosi, dan pola pikir membantu dalam mengelola stres, membangun hubungan yang sehat, dan membuat keputusan yang lebih baik.

Kesejahteraan mental merupakan salah satu jenis kesehatan yang dibutuhkan manusia dalam mencapai tujuan hidupnya. Kesejahteraan mental berasal dari konsep *mental hygiene*.

Ungkapan mental diperoleh dari Yunani, yang memiliki arti *psyche* dalam bahasa latin yang berarti psikis atau jiwa (Notosoedirdjo dan Latipun, 2017). Di Indonesia, berdasarkan data yang ditemukan, prevalensi gangguan kesejahteraan mental yang dialami individu sangat tinggi. Selain itu, ditemukan bahwa generasi muda, termasuk Gen Z dan remaja dinilai memiliki prevalensi gangguan kesejahteraan mental paling tinggi dikarenakan paparan media sosial dan ketidakpastian akan masa depan. Indikasi perbaikan dan peningkatan akan kesadaran diri terkait isu kesejahteraan mental memerlukan upaya bersama dalam pencegahan, meminimalisasi, dan mengatasi gangguan kesehatan mental bagi individu yang memerlukan peran berbagai pihak termasuk pemerintah, pemberi kerja, maupun masyarakat (Firdausyan, et al., 2023). Dewasa ini, paparan media sosial menjadi faktor utama yang berkontribusi pada kecemasan, depresi, dan bahkan kasus bunuh diri. Media sosial tidak hanya menjadi *platform* bagi individu untuk berinteraksi, namun juga tempat di mana mereka mengalami tekanan sosial, perundungan (*cyberbullying*), dan ekspektasi yang tidak realistis terkait dengan penampilan dan keberhasilan.

Ketidakpastian ekonomi dan tumbuh di tengah krisis ekonomi global menciptakan ancaman mengenai prospek pekerjaan dan ketidakpastian masa depan. Ketidakpastian ini menyebabkan stres yang signifikan, terutama pada kalangan remaja dan dewasa muda yang masih membentuk identitas dan kariernya. Kondisi ini diperburuk oleh tekanan untuk berhasil secara akademis dan profesional dalam dunia yang semakin kompetitif dan tidak stabil. Selain itu, pengaruh isu-isu global seperti perubahan iklim dan ketidakstabilan politik, seperti paparan berita dan informasi terkait bencana alam, konflik politik, dan ketidakadilan sosial, meskipun tidak mengalami peristiwa secara langsung, namun dinilai memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan mental individu.

Kearifan lokal dapat diartikan sebagai gagasan-gagasan lokal yang bersifat bijaksana dan melekat dalam masyarakat. Tujuan kearifan lokal adalah untuk menemukan makna fisik dan spiritual. Namun, orientasi fisiologis yang mendasari budaya eksternal berakar pada kapitalisme, individualisme, dan intelektualisme. Covey (2005) mengemukakan bahwa membangun karakter manusia memerlukan pengembangan kompetensi yang integral dan seimbang dalam empat kapasitas, yaitu fisik, intelektual, emosional, dan spiritual. Selain itu, sudah menjadi kodrat manusia untuk menjaga keseimbangan antara etika psikologis, etika sosial, dan etika teologis. Teori Etika Otonom yang dikemukakan oleh Peschke S.V.D menyatakan bahwa karakter moral manusia ditentukan oleh keselarasannya dengan kehendak Tuhan atau dengan kata lain tingkah laku manusia dianggap baik apabila sesuai dengan kehendak Tuhan. Suratno & Astiyanto (2009) menekankan perlunya mengkaji apakah budaya eksternal sesuai dengan kehidupan masyarakat dan perlu memahami secara utuh hakikat dan jati diri seseorang merupakan ciptaan individu sebagai makhluk sosial dan makhluk ciptaan Tuhan. Dengan demikian, setiap tindakan manusia harus diorientasikan untuk menciptakan suatu akibat yang dapat memberikan kesejahteraan fisik dan psikis. Kearifan lokal merupakan budaya luhur yang mendukung teori etika dan akan menghasilkan kejeniusan lokal (*local genius*) (Afandi et al., 2024).

Integrasi antara teknologi dan kearifan lokal merupakan pendekatan efektif dalam membangun kesejahteraan mental individu. Pemanfaatan kearifan lokal yang melibatkan tradisi, ritus, dan praktik yang sudah ada untuk memberikan stabilitas emosional yang sangat

dibutuhkan oleh individu. Kearifan lokal menghubungkan individu dengan identitas kolektif mereka, yang penting untuk mendukung kesejahteraan mental yang holistik. Kearifan lokal dapat berfungsi sebagai mekanisme *coping* yang unik dan efektif dalam mengatasi stres dan trauma (Zafila & Purnairawan, 2024). Dalam konteks ini, pendekatan yang menggabungkan intervensi digital dengan pemanfaatan budaya lokal dapat memberikan solusi yang lebih komprehensif dalam mendukung kesejahteraan mental individu.

Prinsip Feng Shui dan Perannya dalam Kesejahteraan Mental Individu

Feng Shui merupakan filosofi persepsi terhadap waktu dan ruang yang terus memainkan peran penting dan signifikan dalam budaya China, berfokus pada pemilihan lokasi yang diyakini dapat mendatangkan keberuntungan bagi penghuninya, baik yang masih hidup maupun yang sudah meninggal. Istilah ini pertama kali muncul dalam naskah klasik Tiongkok berjudul *Book of Burial* (Zang Shu) karya Gou Pu (276–324 M), yang menekankan bahwa energi lingkungan akan tersebar oleh angin dan terhenti ketika bertemu dengan air. Penamaan *fēng* (angin) dan *shuǐ* (air) ini melambangkan upaya manusia untuk menghargai dan mengikuti aliran energi alami, yang diekspresikan melalui elemen angin dan air. Sebagai suatu kerangka kerja, Feng Shui didasarkan pada beberapa prinsip dasar yang menjadi pondasi filsafat klasik Tiongkok, termasuk *Tai Ji*, Yin-Yang, lima elemen (*wǔxíng*), Yi Jing (*I Ching*), serta diagram misterius seperti Lou Shu dan He Tu. Prinsip-prinsip ini membentuk dasar untuk memahami hubungan manusia dengan alam melalui konsep-konsep waktu, ruang, dan matematika (Wijaya et al., 2024).

Keyakinan tentang *feng shui* sebenarnya telah ada sejak abad ke 4 SM, yakni bermula dari para petani Cina yang mulai menempati lembah-lembah di sepanjang Sungai Wei dan Sungai Kuning. Adanya hasrat yang besar untuk bertahan hidup dan berhasil dalam mengolah tanah menjadi perhatian pokok para petani saat itu. Harapan mereka hanya terpusat pada langit dan bumi, pada turunnya hujan, banjir, matahari, embun dan kemarau. Arti kata ‘*Feng*’ dan ‘*Shui*’ yaitu angin dan air, dimana daya alam yang dianggap paling kuat ialah angin dan air. *Feng* bisa disamakan dengan aliran energi yang lewat di atas kepala seperti angin dan *shui* adalah air di bumi yang mengalir di bawah. Pergerakan angin dan air ini membawa energi yang disebut *chi*. Seperti halnya angin dan air, energi (*ch'i*) dapat disumbat, dihambat, dialihkan, dipercepat, diperlambat, dirusak, atau dimanfaatkan (Indrani, 2003).

Aspek Fengshui dan Perannya terhadap Kesejahteraan Mental dalam Psikologi Indigenous

Tabel 1. Aspek Fengshui

Aspek Fengshui	Penjelasan	Makna dalam Psikologi Indigenous
1. Aliran Qi (Energi Vital)	Qi mengalir seperti udara atau air di dalam ruang dan tubuh manusia. Jika mengalir lancar, membawa ketenangan dan kesehatan.	Keseimbangan energi mencerminkan keharmonisan batin dan spiritual; gangguan Qi diasosiasikan dengan stres dan konflik batin.
2. Lima Elemen (Wu Xing)	Kayu, api, tanah, logam, dan air harus seimbang dalam tata ruang dan dekorasi.	Mewakili siklus kehidupan dan emosi; ketidakseimbangan elemen menciptakan ketidakstabilan mental atau emosional.

Aspek Fengshui	Penjelasan	Makna dalam Psikologi Indigenus
3. Orientasi Ruang (Bagua)	Zona arah dalam rumah mewakili aspek kehidupan seperti kesehatan, rezeki, dan hubungan.	Membantu individu menemukan keseimbangan antara tujuan hidup dan posisi mereka dalam alam semesta.
4. Keterhubungan dengan Alam	Mengintegrasikan unsur alam (tanaman, cahaya, air, angin) ke dalam ruang.	Menguatkan hubungan spiritual dan emosional manusia dengan alam sebagai sumber ketenangan dan rasa memiliki.
5. Symbolisme Budaya	Penggunaan warna, angka, bentuk, dan benda tertentu (misal: bambu, air mancur).	Memberi rasa identitas, perlindungan simbolik, serta memperkuat memori kolektif dan nilai leluhur.
6. Ritual dan Spiritualitas	Pemilihan waktu pindah rumah, arah altar, penyucian ruang, dll.	Memberikan rasa kontrol, struktur, dan hubungan spiritual dengan leluhur atau energi alam.

Inti dari Feng Shui adalah konsep *Qi (Chi)*, yang dipahami sebagai energi yang mengalir dan memengaruhi semua fenomena di dunia. konsep *Qi* dalam fengshui yang sangat cocok dianalisis dengan pendekatan psikologi indigenus, Dalam psikologi indigenus, konsep seperti *Qi* dipahami melalui lensa keterhubungan manusia dengan alam semesta secara spiritual dan ekologis. *Qi* mencerminkan energi kolektif kosmos yang secara fungsional berhubungan dengan keberadaan manusia dalam sistem yang lebih luas, yakni bumi, langit, dan makhluk hidup lainnya. Perspektif ini sejalan dengan prinsip holistik, di mana individu tidak dipandang sebagai entitas terpisah, tetapi sebagai bagian integral dari ekosistem dan tatanan spiritual alam.

Qi dalam konteks psikologi indigenus mencerminkan energi kehidupan (life force) yang mengalir tidak hanya secara fisik, tetapi juga emosional dan spiritual. Ketika aliran *Qi* terganggu, hal ini bisa berimplikasi pada gangguan mental atau emosional, sebagaimana dalam kepercayaan banyak budaya lokal bahwa ketidakseimbangan dengan alam menyebabkan ketidakselarasan batin. Maka dari itu, praktik fengshui berfungsi sebagai bentuk regulasi ekologis-spiritual untuk menjaga keharmonisan antara manusia dan lingkungannya, sehingga mendukung kesehatan mental, kejernihan batin, serta kecerdasan emosional.

Dalam kerangka ini, *Qi* bukan hanya konsep metafisik, tetapi juga simbol dari dinamika kehidupan dan psikologis yang selalu berubah, yang perlu dipelajari dan diseimbangkan melalui kearifan lokal. Inilah salah satu bentuk psikologi indigenus yang kontekstual dan berakar pada nilai-nilai budaya, berbeda dari psikologi Barat yang cenderung mengabaikan dimensi spiritual dan relasional manusia dengan alam.

karena keduanya mengakui keterkaitan antara manusia, alam, dan kekuatan non-material yang mempengaruhi kesejahteraan hidup. Diyakini bahwa jika aliran *Qi* dalam suatu lingkungan dikelola dengan baik, maka hal ini akan membawa dampak positif pada takdir penghuninya, menciptakan keharmonisan antara kosmos, lingkungan fisik. Lebih jauh, Feng Shui juga diakui sebagai ilmu topografi kuno dalam budaya Tiongkok, yang menempatkan manusia, surga (astronomi), dan bumi (geografi) dalam harmoni. Tujuannya adalah untuk membantu kehidupan dengan mengalirkan energi *Chi* yang dipercaya sebagai ‘napas kosmik naga’. Energi *Chi* yang positif disebut *Sheng Qi*, sedangkan energi negatif disebut *Sha Qi*, masing-masing membawa konsekuensi yang diyakini berpengaruh pada kesejahteraan penghuni.

Feng Shui adalah kebudayaan China yang merupakan refleksi dari Kosmologi, Kosmologi Tiongkok berkembang dari konsep *Wu Ji*, yang menjelaskan transisi dari ketiadaan menuju keberadaan dan menjadi landasan bagi interaksi manusia, alam, dan langit. *Wu Ji* kemudian bertransformasi menjadi prinsip-prinsip utama yang menopang *Feng Shui*, seperti *Tao*, *Yin-Yang*, *Chi*, dan *Wu Xing*. *Tao*, yang berarti “jalan,” menggambarkan hubungan manusia dengan alam semesta. *Yin* dan *Yang*, sebagai manifestasi dari *Tao*, menggambarkan dualitas dalam kosmos; *Yin* adalah aspek pasif atau “ketenangan,” sedangkan *Yang* adalah aspek aktif atau “gerakan.” Hubungan keduanya menekankan keseimbangan—*Yin* yang gelap selalu mengandung unsur terang *Yang*, dan sebaliknya. Interaksi *Yin* dan *Yang* memunculkan *Wu Xing*, atau lima elemen dasar—Tanah, Air, Api, Kayu, dan Logam. Masing-masing elemen ini mendukung keseimbangan di alam, mempengaruhi siklus musiman, dan kehidupan. Elemen *Chi* (*Qi*) dalam kosmologi *Feng Shui* merupakan energi kosmik yang mengalir di seluruh penjuru bumi, baik pada makhluk hidup maupun benda mati. *Chi* mendukung pertumbuhan tanaman, keselarasan sosial manusia, serta energi dalam tubuh manusia, yang disebut ‘prana’ atau daya hidup. Ketidakseimbangan *Chi* akan mengganggu harmonisasi *Yin* dan *Yang*.

Dengan memahami keterkaitan antara elemen-elemen kosmologi ini, *Feng Shui* berupaya mencapai *Sheng Qi* atau *Chi* yang positif, guna menciptakan keseimbangan yang optimal melalui penerapan prinsip *Tao*, *Yin-Yang*, dan *Wu Xing*, yang saling memperkuat. Penerapan *Feng Shui* yang baik diharapkan mendatangkan keharmonisan dan keseimbangan dalam lingkungan, menjadi refleksi kosmos yang selaras. Analisis ini mempertimbangkan hubungan antara lima elemen *Wu Xing*, *Ba Gua*, 12 Cabang Bumi, dan 10 Batang Langit, serta elemen ruang dan waktu (Skinner, 2006). *Feng Shui* memengaruhi, sekaligus dipengaruhi oleh berbagai hal yang dapat dijelaskan secara logis jika ditinjau dari sudut pandang psikologi tingkah laku manusia. *Feng shui* sebagai prinsip kearifan lokal berfungsi sebagai media adaptif dan preventif dalam menjaga kesejahteraan mental individu. Dari sudut pandang psikologi indigenous, *feng shui* tidak hanya menyumbang kenyamanan fisik, tetapi juga berfungsi sebagai alat pelestarian nilai-nilai budaya, penyembuh spiritual, dan penguat keseimbangan psikologis dalam kehidupan modern yang semakin terputus dari alam dan tradisi.

Menurut sudut pandang psikologi, tingkah laku atau aktivitas yang ada pada manusia tidak dapat timbul dengan sendirinya, tetapi sebagai akibat dari adanya stimulus atau rangsangan yang mengenai manusia tersebut. Tingkah laku itu bergantung dari lingkungan yang berinteraksi dengan manusia. Yang dimaksud interaksi di sini ialah saling berhubungan antara lingkungan dan manusia (Bandura, 1977). Formulasi ini memberi pengertian bahwa tingkah laku, lingkungan dan manusia akan saling berpengaruh satu dengan yang lain. Tingkah laku akan berpengaruh pada lingkungan dan diri manusia, manusia akan berpengaruh pada lingkungan dan tingkah laku, demikian pula lingkungan akan berpengaruh pada tingkah laku dan manusia. Penjelasan tersebut menjadi salah satu dasar adanya tingkah laku dalam masyarakat keturunan Tionghoa yang mempercayai sepenuhnya pada *feng shui*. Tingkah laku manusia seperti lembut, kaku, bersemangat, sabar, dan seterusnya akan memengaruhi dan dipengaruhi oleh diri manusia itu sendiri yaitu karakteristik individu, antara lain tanggal lahir, shio, arah hadap terbaik dan juga akan mempengaruhi dan dipengaruhi oleh lingkungan yaitu tata letak ruang dan penataan perabotan.

Feng Shui dan Psikologi Barat, meskipun berasal dari sumber yang berbeda, memiliki kesamaan dalam pendekatannya terhadap lingkungan dan dampaknya terhadap manusia. Feng Shui berfokus pada energi Chi dan keseimbangan lingkungan, sementara Psikologi Barat melihat bagaimana kondisi fisik memengaruhi pikiran, emosi, dan perilaku. Keduanya mengakui bahwa lingkungan memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan manusia meskipun dengan perspektif yang berbeda. Perbedaan kedua pendekatan ini yaitu konsep Feng Shui seperti Yin-Yang, lima lemen (kayu, api, tanah, logam, dan air), dan arah mata angin memiliki makna filosofis yang mendalam yang mana tidak selalu ada dalam Psikologi Barat yang lebih menekankan pada aspek psikologis dan perilaku manusia. Studi-studi dalam psikologi Barat mengakui bahwa lingkungan fisik memiliki pengaruh signifikan terhadap kondisi emosional dan mental seseorang. Sementara itu, dalam perspektif Psikologi Indigenous, fengshui tidak hanya dipandang sebagai aspek estetika atau ergonomis, melainkan sebagai kearifan lokal yang bersifat spiritual, ekologis, dan simbolik. Fengshui dipahami sebagai bentuk pengetahuan leluhur yang bertujuan menjaga keseimbangan antara manusia, alam, dan energi semesta (qi). Keseimbangan ini dipercaya berdampak langsung pada ketenangan batin, kejernihan pikiran, dan kecerdasan mental secara holistik.

Dengan demikian, baik Psikologi Barat maupun Psikologi Indigenous memiliki kesamaan dalam hal tujuan, yaitu menciptakan lingkungan yang harmonis untuk mendukung kesejahteraan mental, namun memiliki pendekatan dan kerangka nilai yang berbeda. Psikologi Barat lebih menekankan pada bukti empiris dan pendekatan rasional, sementara Psikologi Indigenous berakar pada makna simbolik, spiritualitas, dan koneksi kultural.

Hasil wawancara penulis dengan Ibu A seorang keturunan Tionghoa yang berdomisili di Yogyakarta menyatakan bahwa:

“Hasil wawancara penulis dengan Ibu A, seorang perempuan keturunan Tionghoa yang berdomisili di Yogyakarta, menunjukkan bahwa praktik fengshui memiliki peran aktif dalam mendukung kecerdasan mental. Menurut Ibu A, fengshui tidak hanya dimaknai sebagai penataan ruang secara fisik, tetapi juga sebagai upaya untuk menjaga keseimbangan batin, harmoni, dan ketenangan jiwa, yang sejalan dengan prinsip-prinsip psikologi indigenous. Dalam pandangannya, penerapan fengshui dalam kehidupan sehari-hari berkontribusi pada kestabilan emosi, kejernihan berpikir, serta peningkatan kesadaran diri, yang merupakan aspek penting dari kecerdasan mental dalam konteks budaya lokal.”. Ibu A, 44th.

Feng Shui bukan sekedar keyakinan atau spiritualitas namun harmoni. Hasil wawancara penulis dengan Ibu K seorang keturunan Tionghoa yang berdomisili di Yogyakarta menyatakan bahwa:

“Saya harap lebih banyak orang sadar bahwa Feng Shui bukan mistis, tapi cara alami untuk menjaga keseimbangan hidup. Dari sudut pandang psikologi indigenous, pandangan Ibu K mencerminkan integrasi nilai-nilai budaya dalam membentuk struktur mental dan perilaku keseharian. Fengshui dianggap sebagai sistem pengetahuan lokal yang diwariskan lintas generasi, yang berfungsi sebagai mekanisme regulasi diri dan penataan emosi melalui keseimbangan ruang dan energi. Dengan kata lain, praktik fengshui menjadi media untuk mengembangkan kecerdasan mental berbasis nilai budaya yang tidak terlepas dari konteks ekologi dan spiritualitas lokal.”. Ibu K, 35th.

Feng Shui, Emosi, dan Kesejahteraan Mental: Sebuah Pendekatan Psikologi Indigenous Tiongkok. Qi, sebagai energi kehidupan yang menjadi pusat dalam fengshui, diyakini mengalir tidak hanya melalui ruang dan benda, tetapi juga dalam diri manusia—mempengaruhi kondisi emosi, pikiran, dan spiritualitas.

Dalam psikologi indigenous Tiongkok, perasaan dan emosi dipahami sebagai respon batin yang erat kaitannya dengan persepsi terhadap lingkungan dan keseimbangan energi, baik yang berasal dari dalam diri (internal) maupun luar diri (eksternal). Misalnya, rasa sedih, marah, takut, atau bahagia dianggap tidak muncul secara terpisah, tetapi berakar dari interaksi antara individu dengan alam, ruang tinggal, dan harmoni sosialnya. Ketika seseorang mengalami peristiwa tertentu—baik dengan melihat, mendengar, atau merasakannya secara langsung—emosi yang muncul sering kali dihubungkan dengan kondisi lingkungannya, seperti bentuk tanah, arah bangunan, penataan ruang, serta energi yang dirasakan dalam tempat tinggal tersebut.

Konsep ini menunjukkan bahwa dalam budaya Tiongkok, kesejahteraan emosional dan mental sangat dipengaruhi oleh keteraturan dan keharmonisan ruang hidup, sebagaimana diatur dalam prinsip fengshui.

Dengan demikian, fengshui sebagai praktik psikologi indigenous Tiongkok berperan sebagai sarana regulasi emosional berbasis budaya, yang mengintegrasikan elemen psikologis, ekologis, dan spiritual. Peristiwa-peristiwa kejiwaan seperti perasaan dan emosi, juga memegang peranan penting untuk mencapai keberhasilan dalam penggunaan konsep feng shui. Perasaan dan emosi pada umumnya disifatkan sebagai keadaan yang ada dalam diri manusia, misalnya, seseorang menjadi merasa sedih, senang, takut, marah ataupun gejala-gejala yang lain setelah melihat, mendengar, atau merasakan suatu kejadian. Dengan kata lain, perasaan dan emosi disifatkan sebagai suatu keadaan kejiwaan pada manusia akibat adanya peristiwa atau persepsi yang dialami olehnya. Pada umumnya, peristiwa atau keadaan tersebut dapat menimbulkan akibat positif atau negatif dalam diri yang bersangkutan. Hal ini sering kali terjadi dalam kehidupan individu bahwa setelah melihat kejadian yang menimpa pada orang lain, mendengar dari orang lain atau bahkan merasakan sendiri suatu peristiwa dalam hidupnya yang mengakibatkan kesedihan, kegembiraan, kesuksesan, kegagalan dan seterusnya, mudah sekali dihubungkan dengan kondisi lingkungan tempat tinggalnya seperti bentuk lahan, bentuk ruang ataupun penataan perabotan rumah tinggalnya dan kepribadian para penghuninya. Feng shui dapat memengaruhi kesejahteraan mental dengan menciptakan lingkungan yang harmonis dan seimbang. Artinya, dengan menerapkan prinsip-prinsip Feng Shui, individu dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Filosofi Memayu Hayuning Bawono dan Perannya dalam Kesejahteraan Mental Individu

Paradigma holistik pandangan hidup Jawa, memahami bahwa manusia sebagai mikro-kosmos (*jagad cilik*) dalam satu kesatuan dengan makro-kosmos (*jagad gedhe*). Dalam wacana budaya Jawa dikenal istilah *olah rasa* sebagai kegiatan psikologis dalam proses penyatuan mikro-kosmos dengan makro-kosmos. “*Olah rasa*” merupakan kegiatan yang benar-benar secara tekun mengolah tajamnya hati dan pikiran dalam mengatasi dan meneliti setiap peristiwa

hidup yang dilalui. Hidup adalah serentetan peristiwa demi peristiwa yang seringkali diwarnai berbagai macam *stressor* kehidupan. Kendati banyak situasi yang tidak dapat dikendalikan namun seseorang dengan kemampuan *olah rasa*-nya selalu dapat mengubah cara menanggapi situasi tersebut. Cara menanggapi situasi atau respon terhadap *stressor* ini ikut menentukan kesehatan pribadi dan kesejahteraan hidup seseorang. Kehidupan orang Jawa yang sarat dengan simbolisme dan keterikatan kosmis, juga menjunjung tinggi tatanan yakni keteraturan dan koordinasi pada setiap sendi kehidupan yang harus diterima dan dipatuhi oleh anggota masyarakat. Mitos, religi, magis, mistik, dan ilmu pengetahuan secara bersama-sama masih terdapat pada masyarakat Jawa. Kuatnya simbolisme serta struktur budaya Jawa menjadikan orang Jawa menterjemahkan kesehatan pribadinya melalui bentuk simbol yang diwujudkan dalam keseharian yang berkaitan dengan pekerjaan, pendidikan, atau kesehatan (Casmini, 2016).

Kesadaran bersama masyarakat Jawa menyadari bahwa budaya Jawa diakui mempunyai nilai-nilai budaya yang mendasari kepribadian orang dan masyarakat Jawa. Dalam kenyataan hidup masyarakat Jawa, terdapat kepercayaan bahwa hidup manusia di dunia ini sudah diatur oleh Yang Maha Kuasa (*pepesten*), sehingga muncul sikap *riila*, *narima* (menerima dengan rasa syukur) dan *sabar* (menunggu dengan ikhtiar). Sikap tersebut (*riila*, *narima*, dan *sabar*) sekaligus menjadi dasar budi pekerti dan kepribadian orang Jawa (Endraswara, 2013). Kajian psikologi *indigenous* dalam konteks budaya Jawa yang difokuskan pada cara orang Jawa memanfaatkan potensi dirinya untuk tetap mempertahankan kepribadiannya dalam kondisi tertekan menjadi hal yang selayaknya dilakukan. Kajian psikologi *indigenous* dalam konteks ini tidak melakukan indigenisasi atau menguji aplikabilitas dua konsep kepribadian sehat tetapi kajian psikologi *indigenous* dalam konteks ini bermakna mengeksplorasi konsep yang dilakukan oleh masyarakat Jawa.

Salah satu bentuk kearifan lokal kebudayaan Jawa yang sampai saat ini tetap diwariskan secara turun-temurun oleh masyarakat Jawa adalah konsep filosofi “Memayu Hayuning Bawono”. Konsep Memayu Hayuning Bawono ini merupakan suatu bentuk filosofi Jawa, yang secara harfiah memiliki “melestarikan keindahan dunia” dan dikenal pada masa dinasti Mataram Islam. Konsep ini mengajarkan pentingnya menjaga keseimbangan dan keselarasan timbal balik antara manusia dan alam. Melalui filosofi Memayu Hayuning Bawono, masyarakat Jawa diajarkan hidup selaras dengan lingkungan, menjaga kelestarian alam, dan memperlakukan sesama manusia dan alam, dengan penuh rasa hormat serta kasih sayang (Atmaja, et al., 2024). Manusia dan alam pada dasarnya saling berhubungan satu sama lain, yang mana alam dianggap suatu komponen keseluruhan dari kehidupan manusia yang harus dijaga dan dilestarikan (Wagiran, 2012). Manusia dan alam saling memiliki timbal balik dalam nilai keberlanjutan, sehingga kebijaksanaan manusia dalam pengelolaan lingkungan akan memiliki pengaruh terhadap keberlanjutan lingkungan (*sustainable environment*). Oleh karena itu, segala tindakan manusia harus selalu mempertimbangkan dampak terhadap lingkungan sekitar. "Mamayu Hayuning Bawono" dan Kesejahteraan Mental: Perspektif Psikologi Indigenous Jawa. Hasil wawancara dengan Bapak T, seorang keturunan Jawa yang berdomisili di Yogyakarta, mengungkapkan bahwa konsep “mamayu hayuning bawono”—yang secara harfiah berarti "memperindah atau menjaga keharmonisan dunia"—merupakan falsafah hidup orang Jawa yang sangat mendalam. Bagi beliau, mamayu hayuning bawono bukan hanya

sebatas slogan budaya, tetapi merupakan pedoman spiritual dan moral yang mengarahkan individu untuk hidup selaras dengan alam, sesama manusia, dan Tuhannya.

Dalam psikologi indigenous, konsep ini mencerminkan kesadaran kolektif dan tanggung jawab individu untuk menjaga keseimbangan kosmik dan sosial, sebagai bagian dari upaya menciptakan ketenteraman batin dan kesejahteraan mental. Prinsip ini menempatkan manusia bukan sebagai pusat, melainkan sebagai bagian dari ekosistem besar yang saling terkait, di mana keharmonisan lingkungan luar akan memengaruhi keseimbangan dalam diri.

Mamayu hayuning bawono dalam perspektif psikologi indigenous berfungsi sebagai mekanisme budaya untuk mengelola konflik batin, emosi negatif, serta tekanan hidup melalui keselarasan nilai dan tindakan. Ketika seseorang hidup sesuai dengan prinsip ini—yakni berbuat baik, menjaga kelestarian alam, menghindari kerusakan sosial—ia akan mengalami ketenangan jiwa, rasa makna, dan keberadaan yang terarah, yang merupakan elemen penting dari kesejahteraan mental.

Lebih jauh, mamayu hayuning bawono juga mengajarkan bahwa kesejahteraan bukan hanya bersifat individual, tetapi kolektif dan spiritual. Seseorang dinilai sejahtera secara mental ketika ia mampu menjaga harmoni dalam keluarga, masyarakat, dan alam sekitar. Konsep ini selaras dengan pendekatan holistik dalam psikologi indigenous, di mana keseimbangan mental tidak dipisahkan dari dimensi sosial, moral, dan spiritual.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mamayu hayuning bawono adalah bentuk regulasi diri dan sosial berbasis budaya Jawa, yang berperan sebagai panduan hidup menuju ketenangan batin dan kesejahteraan psikologis. Dalam praktiknya, nilai-nilai ini menjadi penyangga identitas kultural, sumber makna hidup, serta mekanisme adaptif terhadap dinamika kehidupan modern yang kompleks dan penuh tekanan.

Prinsip ‘mamayu hayuning bawono’ merupakan suatu konsep filosofi Jawa yang mendorong harmoni dan keseimbangan antara manusia dengan alam, serta manusia sesama manusia. Pemaknaan ini selaras didasarkan dengan pepatah ‘ngudi laku utama kanthi santosa ing budi’, yang memiliki arti bahwa menghayati perilaku mulia (menjaga keindahan) dengan budi pekerti yang luhur (Nugroho, & Elviandri, 2020). Konsep inilah yang menjadi pemandu utama dalam pembentukan karakter manusia. Memayu Hayuning Bawono memiliki pengertian dari aspek kosmologi kejawen yaitu bentangan ‘jagad besar’ (makrokosmos) dan ‘jagad kecil’ (mikrokosmos) yang harus dijaga keselamatannya. Hal tersebut menjadi dasar karena selamat (slamet) adalah tujuan yang paling hakiki dari cita-cita leluhur kejawen dan slamet bagi orang Jawa adalah tahap awal akan kosmisnya. Kosmis merupakan sesuatu yang kecil dan yang besar, ada pula yang halus seperti batin dan yang kasar seperti raga yang kemudian pantas diciptakan ‘hayu’. Kata ‘mamayu’ diartikan sebagai membuat ayu (hayu) yang bermakna menghasilkan keselamatan atau kebaikan. Memayu juga dapat bermakna sebagai kata ‘payu’ yang memiliki arti menaungi atau mengayomi. Kemudian, bawono merupakan jagad dan isinya, sekaligus terhubung dengan pencipta jagad dan isinya. Bawono tidak hanya sekedar bumi, tetapi juga kawasan kosmologi jawa yang dilihat sebagai ‘jagad rame’. Bawono adalah tanaman, ladang, dan juga sebagai taman hidup setelah mati. Maka dari itu, filosofi Memayu Hayuning Bawono memiliki arti menciptakan keselamatan dan menaungi ‘jagad rame’ yang terdapat ‘jagad besar’ (makrokosmos) dan jagad kecil (mikrokosmos) didalamnya sehingga diharapkan nantinya dapat menuai keselamatan kosmos atau kehidupan setelah terjadi kematian dalam kosmologi

kejawen. Terdapat tiga hubungan yang harus dilakukan oleh masing-masing manusia dengan tujuan untuk menjaga keharmonisan dengan lingkungannya, yaitu hubungan antar manusia dengan manusia ‘gegayutaning manungsa karo manungso’, hubungan manusia dengan alam semesta ‘gegayutaning manungsa karo alam’, dan hubungan manusia dengan Tuhan Pencipta Alam ‘gegayutaning manungsa karo Gusti Kang Murbeng Dumadi Ingka Akaryo Jagad’ (Endraswara, 2013).

Pada tataran implementasi konsep ‘memayu hayuning bawono’ mempunyai tingkatan-tingkatan sebagai berikut. Pertama, ‘memayu hayuning pribadi lan kulawarga’ (berbuat baik bagi diri sendiri, dan keluarga). Kedua, ‘memayu hayuning sesama’ (berbuat baik bagi sesama manusia, dan sesama makhluk hidup). Ketiga, ‘memayu hayuning bawono’ (membuat kebaikan bagi diri sendiri, keluarga, sesama manusia, sesama atau di antara makhluk hidup, dan seluruh alam semesta). Untuk menginternalisasikan konsep ‘memayu hayuning bawono’ dalam diri diperlukan beberapa landasan, antara lain watak ‘eling, waspada, lan tumindak alus sarwi aris’. Watak ‘eling’ menjadikan manusia selalu berpegang teguh dengan aturan, norma-norma kehidupan dalam menjalankan setiap tindakan yang akan menuntun pada keselamatan dan kebahagiaan. Watak ‘waspada’, membawa orang untuk selalu berhati-hati melakukan tindakan (waspadakna kanthi permati), dan tentunya berdasarkan eling atas norma dan aturan di masyarakat, dengan kata lain bertindak yang baik dan dengan penuh pertimbangan (tumindak alus sarwi aris) (Winarno & Sawarjuwono, 2021).

Memayu Hayuning Bawono dapat diimplementasi dan direalisasikan dengan ‘hamemasuh memalaning bumi’. Makna hal tersebut adalah membasuh, menyucikan, atau menjauhkan perbuatan dan tindakan manusia yang melanggar tatanan-tatanan keseimbangan alam yang dapat merusak bumi atau alam semesta. ‘Memalaning bumi’ itu dapat berupa penyakit yang dalam hal ini kegiatan atau aktivitas yang dapat merusak kehidupan dan keseimbangan di bumi seperti pembakaran hutan, eksploitasi lingkungan yang berujung pada kerusakan lingkungan, peperangan, penggunaan senjata pemusnah massal, dan sejenisnya yang mengancam serta merusak alam semesta dan kehidupan manusia. Kreativitas konsep barat dapat bersinergi dengan ‘hangengasah mingising budi’, yang berarti bahwa senantiasa berupaya untuk mempertajam budi atau manusia, dengan harapan bahwa budi yang terasah akan memberikan konsep berfikir yang baik sampai dengan perbuatan luhur yang tercermin dalam cipta dan karya-karyanya. Seseorang dalam bertindak berprinsip pada filosofi ‘sepi ing pamring rame ing gawe’ yaitu bekerja tidak lagi didorong oleh kepentingan pribadi tetapi kepentingan bersama dalam menciptakan keselamatan, kesejahteraan, dan kebahagiaan bersama. Kesejahteraan dan kebahagiaan bersama tersebut tidak hanya perspektif lahir, melainkan juga perspektif batin. Harmonisasi ketenteraman lahir dan batin, makrokosmos-mikrokosmos tercipta secara proporsional, dalam upaya untuk mencapai atau memahami kehendak Tuhan atas ciptaan-Nya yaitu manusia dan alam semesta untuk memahami ke mana dan dari mana manusia hidup (Endraswara, 2013).

Konsep Memayu Hayuning Bawono dalam perspektif Psikologi Barat adalah prinsip ini lebih menekankan kesimbangan kosmis dan keharmonisan antara manusia, sosial, dan alam dengan pendekatan holistik dan spiritual. Sementara Psikologi Barat cenderung individualistik, ilmiah, dan rasional, dengan fokus pada pemahaman diri dan kesejahteraan psikologis secara objektif. Implementasi dalam kesejahteraan manusia prinsip Memayu Hayuning Bawono dapat

melalui meditasi Jawa, lelaku spiritual, ritual budaya untuk menenangkan jiwa dan menjalin kedekatan dengan alam dan Tuhan, melakukan tirakat, tapa brata dan laku prihatin sebagai upaya membersihkan batin dan mendekatkan diri pada kekuatan ilahi. Sementara pada Psikologi Barat berfokus pada pemahaman ilmiah terhadap perilaku, pikiran, emosi manusia untuk meingkatkan kesejahteraan individu melalui pendekatan objektif dan sistematis. Implementasi Psikologi Barat dalam kesejahteraan manusia dapat dilakukan dengan psikoterapi (CBT, psikoanalisis, humanistik), konseling, *mindfulness*, dan intervensi medis dengan pendekatan psikologi positif dan penerapan teori perkembangan. Hasil wawancara penulis dengan Bapak J, seorang keturunan Jawa yang berdomisili di Yogyakarta terkait penerapan ‘memayu hayuning bawono’ dalam kehidupan masyarakat menyatakan bahwa:

“Hidup menjadi lebih tenteram. Kalau kita bisa menjaga hubungan baik dengan sesama dan lingkungan, hati jadi lebih tenang. Itu yang menurut saya bentuk kesejahteraan sejati. Waktu ada konflik kecil antarwarga soal pembagian air irigasi, saya ajak rembukan. Saya pakai pendekatan ‘memayu’, artinya bukan menyalahkan, namun mencari cara agar semua merasa adil. Alhamdulillah, hasilnya damai dan hubungan antarwarga jadi lebih erat”. Bapak J, 52th.

Memayu Hayuning Bawono dalam konteks kesejahteraan mental mengacu pada filosofi Jawa yang mengajarkan pentingnya menjaga, memperbaiki, dan menyelamatkan dunia, yang mencakup diri sendiri dan lingkungan sekitar untuk mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan. Ini melibatkan harmoni internal dan eksternal, serta upaya aktif untuk memberantas keburukan dan menciptakan kondisi yang lebih baik. Harmoni internal mendorong keseimbangan dalam diri sendiri, baik secara fisik maupun mental, dengan mengendalikan hawa nafsu dan mengembangkan karakter positif. Harmoni eksternal mencakup hubungan harmonis dengan sesama manusia dan alam sekitar, serta upaya untuk menjaga kelestarian lingkungan. Pemberantasan kejahatan selaras dengan pemaknaan ‘ambrasta dur angkara’ yang artinya memberantas keburukan, keserakahan, dan sifat-sifat negatif lainnya, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan. Penciptaan kesejahteraan dengan menjaga keseimbangan internal dan eksternal, diharapkan dapat menciptakan kondisi yang lebih baik, damai, dan sejahtera bagi semua. Implikasi konsep ‘memayu hayuning bawono’ terhadap kesejahteraan mental yaitu penerapan filosofi ini dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan mental, memperkuat hubungan sosial, dan mengembangkan karakter yang lebih baik. Dengan demikian, ‘memayu hayuning bawono’ bukan hanya konsep filosofis atau prinsip, namun juga panduan praktis untuk mencapai kesejahteraan mental yang optimal melalui harmoni dan keseimbangan dalam berbagai aspek kehidupan.

Aspek Mamayu Hayuning Bawana dan Peranannya terhadap Kesejahteraan Mental dalam Psikologi Indigenous Jawa

Tabel 2. Aspek Mamayu Hayuning Bawana

Aspek Mamayu Hayuning Bawana	Penjelasan	Makna dalam Psikologi Indigenous Jawa
1. Harmoni dengan Alam	Hidup selaras dengan alam, menjaga kelestarian lingkungan.	Kesejahteraan mental lahir dari kesadaran ekologis bahwa manusia adalah bagian dari semesta, bukan penguasa atasnya.

Aspek Mamayu Hayuning Bawana	Penjelasan	Makna dalam Psikologi Indigenous Jawa
2. Keselarasan Sosial	Menjaga hubungan rukun dengan sesama, tidak menimbulkan kerusuhan atau perpecahan.	Relasi sosial yang harmonis menciptakan rasa aman, tenang, dan dukungan sosial yang memperkuat ketahanan mental.
3. Tanggung Jawab Moral	Berbuat baik, jujur, dan bertindak demi kemaslahatan bersama.	Menjalankan nilai-nilai luhur memberi rasa makna hidup, identitas, dan kepuasan batin yang mendukung kesehatan jiwa.
4. Ketundukan terhadap Keseimbangan Kosmis	Hidup dalam batas, tahu waktu dan tempat (<i>eling lan waspada</i>).	Kesejahteraan mental dicapai melalui kesadaran diri akan posisi dan peran dalam tatanan semesta yang lebih besar.
5. Kesadaran Diri dan Laku Hidup	Menjaga perilaku, tutur kata, dan niat agar tidak merusak keharmonisan.	Regulasi diri berbasis budaya—kesadaran ini membantu individu mengelola emosi, konflik batin, dan tekanan sosial.
6. Spiritualitas dan Doa	Hubungan batin dengan Tuhan, leluhur, dan alam semesta melalui doa, tirakat, dan tapa.	Memberi ketenangan jiwa, kekuatan batin, dan rasa terhubung dengan kekuatan ilahi sebagai sumber ketahanan psikologis.
7. Keseimbangan Batin dan Luar Diri	Tidak memaksakan kehendak, menjauhi keserakahan, hidup sederhana dan cukup (<i>sabar lan nrimo</i>).	Konsep mental well-being yang berpijak pada penerimaan, keikhlasan, dan keseimbangan antara hasrat dan kenyataan hidup.

KESIMPULAN

Kesejahteraan mental tidak hanya ditentukan oleh faktor medis atau psikologi modern, namun juga dapat diperkuat dengan kearifan lokal yang menekankan keseimbangan, harmoni, dan keterhubungan antara manusia, alam, dan spiritualitas. Feng Shui dan Psikologi Barat dapat digunakan secara bersamaan untuk menciptakan ruang yang tidak hanya indah secara visual, namun juga mendukung kesejahteraan dan keharmonisan. Prinsip Feng Shui dan Memayu Hayuning Bawono menawarkan pendekatan holistik yang relevan untuk konteks masyarakat modern sekaligus menjaga akar budaya lokal. Keseimbangan dan harmoni dalam prinsip ini berperan sebagai proteksi psikologis dari tekanan sosial dan kehidupan modern yang penuh stres. Kedepannya, konsep ini menjadi upaya preventif dalam menurunkan resiko kecemasan, depresi, dan gangguan psikomatik melalui pendekatan preventif berbasis budaya. Integrasi keduanya dapat menjadi alternatif holistik melalui terapi budaya, komunitas sehat, *mindfulness* berbasis lokal, dan pendidikan karakter sehingga mengkombinasikan keduanya bertujuan agar lebih kontekstual secara budaya dan efektif secara ilmiah. Fengshui dalam pandangan psikologi indigenous Tiongkok adalah media penyalarsan antara energi ruang dan energi batin, yang berfungsi menjaga keseimbangan emosional, spiritual, dan sosial individu. Dengan memahami dan menerapkan aspek-aspek fengshui, seseorang dapat menyembuhkan diri secara holistik, bukan hanya secara fisik tetapi juga psikologis dan kultural. Mamayu hayuning bawana dalam kerangka psikologi indigenous Jawa adalah konsep hidup yang membentuk fondasi keseimbangan emosional, spiritual, sosial, dan ekologis. Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini, individu tidak hanya menjaga dunia luar, tetapi juga menyalarskan dunia dalam, sehingga tercipta kesejahteraan mental yang berkelanjutan dan berbasis nilai luhur budaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, N. A., Prabowo, H., Dewi, M. P., Janah, U. N., Kediri, K., Psikologi, F., Jakarta, U. G., & Depok, K. (2024). Kearifan lokal budaya Jawa berkaitan dengan kesehatan mental. *2(1)*, 1–12.
- Annur RizqiahPutri Wijaya, L. S., & Nilam Anggieta Tirtasari. (2024). Teori psikodinamika: Perspektif multikultural dalam trend pendekatan psikodinamika. *Aktivisme: Jurnal Ilmu Pendidikan, Politik dan Sosial Indonesia*, *1(3)*, 12–24. <https://doi.org/10.62383/aktivisme.v1i3.251>
- Atmaja, et al. (2024). “Memayu hayuning bawana”: Implementasi nilai luhurkebudayaan Jawa sebagai gaya hidup ramah Nganjuk. *Geography Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, *12(2)*, 880–893.
- Casmini. (2016). Kepribadian sehat ala orang Jawa.
- Endraswara, S. (2013). Memayu hayuning bawono: Laku menuju keselamatan dan kebahagiaan hidup orang Jawa. *Filsafat Asia*.
- Firdausyan, N. F., Taqiyuddin, A., Shalahuddin, A., & Quarina, Q. (2023). Menilik isu dan urgensi kesehatan mental pekerja Indonesia. *Bidang Kajian Microeconomics Dashboard Universitas Gajah Mada*. <https://microdashboard.feb.ugm.ac.id/kajian-vol-1-menilik-isu-dan-urgensi-kesehatan-mental-pekerja-indonesia/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Kemenkes beberkan masalah permasalahan kesehatan jiwa di Indonesia. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://kemkes.go.id/id/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Depresi pada anak muda di Indonesia. *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*. https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/5532/1/03%20factsheet%20Keswa_bahasa.pdf
- Khalaf, A. M., Alubied, A. A., Khalaf, A. M., & Rifaey, A. A. (2023). The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: A systematic review. *Cureus*, *15(8)*.
- Kurniawati, A., & Prabowo, H. (2022). Integrasi nilai-nilai kearifan lokal untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. *Proceedings of the National Conference on Educational Research*, *2*, 245-260. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/kkn/article/view/6491?articlesBySimilarityPage=7>
- Lestari, D. R., & Hidayati, I. (2021). Pendekatan budaya dalam promosi kesehatan mental di desa Gantang Tani. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *7(1)*, 38-46. <https://jurnal-lp2m.umnaw.ac.id/index.php/AJPKM/article/download/5069/2196>
- Moeljono Notosoedirdjo, & Latipun. (2017). *Kesehatan mental konsep dan penerapan*. UMM Press.
- Nugroho, S. S., & Elviandri, E. (2020). Memayu hayuning bawana: Melacak spiritualitas transendensi hukum pengelolaan sumber daya alam berbasis kearifan masyarakat Jawa. *Hukum Randental: Pengembangan Dan Pegeakan Hukum Di Indonesia*, *1*, 346–355.
- Pramita, R. D. (2023, January 5). Feng Shui untuk kesehatan mental: 12 tips membawa kebahagiaan ke dalam rumah. *Jawa Pos*. <https://www.jawapos.com/lifestyle/015193102/feng-shui-untuk-kesehatan-mental-12-tips-membawa-kebahagiaan-ke-dalam-rumah>
- Sari, S. D., & Relawaty, D. R. (2025). Integrasi nilai-nilai kearifan lokal untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 353–361. <https://doi.org/10.29407/qp61ye87>

- Sumarmi, Putra, A. K., Mutia, T., Masruroh, H., Rizal, S., Khairunisa, T., Arinta, D., Arif, M., & Ismail, A. S. (2024). Local wisdom for global challenges: Memayu hayuning bawono as a model for sustainable environmental practices. *International Journal of Sustainable Development and Planning*, 19(2), 527–538. <https://doi.org/10.18280/ijstdp.190210>
- Wagiran. (2012). Pengembangan karakter berbasis kearifan lokal hamemayu hayuning bawana. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 3(3), 329–339.
- Wijaya, N. S., & Sudiarta, I. K. (2023). Penerapan kearifan lokal masyarakat Bali yang dapat menurunkan stigma terhadap orang dengan gangguan jiwa (ODGJ). *Jurnal Psikologi Universitas Udayana*, 11(3), 134-145. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/download/43245/26271>
- Winarno, W. A., & Sawarjuwono, T. (2021). 1339-6542-1-Pb. 12(1), 113–131.
- Zafila, S. S., & Purnairawan, R. E. (2024). Budaya lokal sebagai sarana pemulihan trauma: Sebuah studi pada generasi Z di Indonesia. 1(2).