

## DINAMIKA BUDAYA EWUH PAKEWUH PADA KESEHATAN MENTAL ORANG JAWA

Sempat Malem Br Bangun<sup>1\*</sup>, Sheila Varadhila Peristiano<sup>2</sup>, Nanda Yunika Wulandari<sup>3</sup>  
Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana, Yogyakarta

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dampak budaya "ewuh pakewuh" terhadap kesehatan mental masyarakat Jawa. "Ewuh pakewuh" adalah konsep budaya yang menggambarkan perasaan tidak enak atau sungkan dalam berinteraksi sosial, yang sering kali mengarah pada ketidakmampuan untuk mengekspresikan perasaan atau kebutuhan pribadi secara terbuka. Studi ini menggunakan metode kualitatif dengan wawancara mendalam terhadap 2 individu Jawa dengan latar belakang sosial yang sama namun pada usia yang berbeda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa "ewuh pakewuh" memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental individu, termasuk kecemasan sosial, kurangnya perilaku asertif dan pengaruh disposisi situasional. Temuan ini menekankan pentingnya memahami konteks budaya dalam pendekatan kesehatan mental dan perlunya intervensi yang efektif terhadap budaya untuk mendukung kesejahteraan mental masyarakat Jawa.

**Kata Kunci:** Ewuh Pakewuh, Kesehatan Mental, Orang Jawa

### Abstract

This research aims to understand the impact of the "ewuh pakewuh" culture on the mental health of Javanese people. "Ewuh pakewuh" is a cultural concept that describes feelings of discomfort or reluctance in social interactions, which often leads to an inability to express personal feelings or needs openly. This study uses qualitative methods with in-depth interviews with 2 Javanese individuals with the same social background but at different ages. The results showed that "ewuh pakewuh" had a significant impact on individual mental health, including social anxiety, lack of assertive behavior and the influence of situational dispositions. These findings emphasize the importance of understanding the cultural context in mental health approaches and the need for effective cultural interventions to support the mental well-being of Javanese people.

**Keywords:** Ewuh Pakewuh, Mental Health, Javanese

---

#### \*Corresponding Author:

Sempat Malem Br Bangun  
Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana, Yogyakarta  
Email: [210810094@student.mercubuana-yogya.ac.id](mailto:210810094@student.mercubuana-yogya.ac.id)

#### Article History

Submitted: 25 November 2024

Accepted: 9 Desember 2024

Available online: 13 Desember 2024

## **PENDAHULUAN**

Menurut Darori Amin (2002) Masyarakat Jawa merupakan masyarakat yang sangat erat diikat oleh norma-norma kehidupan baik secara sejarah tradisi maupun agama. Suku Jawa, secara antropologi budaya adalah orang-orang yang dalam hidup kesehariannya menggunakan bahasa Jawa dengan berbagai dialek Jawa secara turun temurun dan bertempat tinggal di daerah Jawa Tengah atau Jawa Timur ataupun menunjuk pada orang-orang yang mengidentifikasi diri mereka sebagai orang-orang yang menjunjung tinggi sifat-sifat leluhur dan kebudayaan yang dimiliki masyarakat Jawa. Hal itu terjadi baik pada orang Jawa yang berada di pulau Jawa, maupun orang Jawa yang berada diluar pulau Jawa (Sofwan, 2004).

Ditinjau dari sejarahnya, para penghuni pulau Jawa dulunya adalah Pengembala yang handal di alam belantara. Dengan terus menerus mempelajari gejala alam serta kekuatan yang tersembunyi dibalikinya, mereka sampai pada akhirnya mampu mengenal dan memahami kekuatannya sendiri (Syam, 2005).

Di era globalisasi seperti sekarang ini, banyak hal menuntut manusia untuk hidup modern. Namun sebagai makhluk yang berkebudayaan, manusia tidak bisa melepaskan diri dari tradisi atau kebudayaan yang melekat pada dirinya begitu saja. Mereka tetap memegang teguh warisan leluhur yang sudah ada sejak turun temurun dan menjadi suatu tradisi yang bernilai tinggi di masyarakat. Tradisi warisan leluhur penduduk Jawa tentunya tidak terlepas dengan tradisi lingkungan sekitar.

Sebagian dari mereka percaya bahwa tradisi yang mereka lestarikan sampai sekarang ini mempunyai pengaruh yang besar terhadap kehidupan mereka (Amin, 2002). Menurut Ikhromi (2006) Setiap masyarakat mempunyai kebudayaan, bagaimanapun sederhananya kebudayaan itu dan setiap manusia adalah makhluk berbudaya. Kebudayaan menunjuk kepada berbagai aspek kehidupan, di antaranya cara berperilaku, kepercayaan, sikap dan hasil dari kegiatan manusia yang khas untuk masyarakat atau kelompok penduduk tertentu.

Di Indonesia, khususnya masyarakat dari suku Jawa, terdapat suatu budaya yang disebut ewuh pakewuh atau budaya sungkan. Tujuan dari Budaya ewuh pakewuh sebenarnya adalah untuk menghindari terjadinya konflik, menjaga kerukunan dan keharmonisan sosial dalam kehidupan bermasyarakat. Hal ini biasanya mencerminkan nilai-nilai sopan santun, saling menghormati dan menghargai serta harmoni sosial yang sangat dijunjung tinggi dalam budaya Jawa. Konsep ini menekankan perlunya memikirkan hal-hal dengan hati-hati dan membuat keputusan sebelum bertindak (Rozai, 2019; Wibowo, 2020).

Menurut Suseno (2003), orang Jawa memiliki dua prinsip dalam hidup bersosial di masyarakat. Prinsip tersebut merupakan prinsip kerukunan dan prinsip kehormatan. Prinsip kehormatan misalnya seperti tutur bahasa masyarakat Jawa, ada empat pembagian bahasa yaitu bahasa ngaka, ngaka alus, krama madya dan krama inggil. Bahasa ngaka merupakan bahasa "kasar" dan digunakan dalam berbahasa

dengan orang yang seumurannya/sebaya. Bahasa krama merupakan bahasa “halus” dalam bahasa Jawa dan digunakan dalam berbahasa kepada orang yang lebih tua/orang dengan kedudukan tinggi sebagai bentuk penghormatan. Untuk prinsip kerukunan sendiri, biasanya dapat dilihat dari sikap orang Jawa yang selalu ramah kepada sesamanya (menyapa saat bertemu), untuk menjaga interaksi satu sama lain.

Secara sederhana budaya ewuh pakewuh dapat juga diartikan sebagai suatu perasaan sungkan dalam melakukan atau mengungkapkan suatu hal ataupun mengambil suatu keputusan. Perasaan tersebut timbul akibat rasa khawatir jika tindakan atau ucapannya akan membuat perasaan orang lain tersinggung (Diniati, 2021).

Namun ewuh pakewuh dapat menyebabkan stres dan kecemasan pada individu dalam suatu kelompok. Hal itu terjadi karena merasa tertekan untuk selalu bertindak sesuai dengan ekspektasi sosial dan budaya sehingga seseorang mungkin merasa sulit untuk mengekspresikan perasaan atau pendapat yang sebenarnya, yang bisa menyebabkan perasaan terisolasi atau kurang dukungan sosial. Tobing (2010) mengungkapkan bahwa perasaan pakewuh dapat muncul akibat individu sudah lama saling mengenal atau telah menerima kebaikan dari orang lain. Kebaikan yang diterima ini membuat orang yang memiliki perasaan pakewuh dan merasa harus mengembalikan kebaikan yang telah diterimanya sebagai bentuk balas budi.

Penulis memilih mengangkat tema kesehatan mental dalam penelitian ini karena relevansinya yang tinggi terhadap kesejahteraan individu dalam konteks interaksi sosial. Budaya ewuh pakewuh yang menekankan rasa sungkan atau ketidaknyamanan dalam berinteraksi, dapat mempengaruhi cara seseorang mengekspresikan perasaan dan menghadapi tekanan sosial. Dengan mengeksplorasi dampak budaya ini terhadap kesehatan mental, penelitian ini diharapkan dapat mengungkap bagaimana norma budaya mempengaruhi kondisi psikologis dan kesejahteraan emosional individu. Selain itu, pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara budaya ewuh pakewuh dan kesehatan mental dapat memberikan wawasan yang berguna untuk intervensi dan strategi yang lebih efektif dalam meningkatkan kesehatan mental masyarakat yang terpengaruh oleh budaya tersebut.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Soeharjono mengenai pengaruh budaya birokrasi “ewuh-pakewuh” terhadap efektivitas sistem pengendalian intern menjelaskan bahwa perilaku “ewuh pakewuh” yang sudah membudaya dilingkungan birokrasi dapat membuat para pejabat birokrat pemegang posisi kunci berada dalam posisi kehilangan kontrol baik oleh pejabat birokrat bawahannya maupun oleh aparat pengawas. Kondisi tersebut disebabkan atasan atau para pejabat pemegang posisi kunci dalam sikap dan perbuatannya memperlihatkan bahwa mereka adalah atasan. Sebaliknya, para bawahan yang merasa berkedudukan sosial lebih rendah merasa begitu tertekan dan terdesak,

sehingga tak ada cara apapun yang dapat digunakan untuk menyatakan pendapatnya yang mungkin bersifat bertentangan. Tindakan semacam itu membuat setiap bentuk informasi dari bawah tertutup sama sekali (Nordholt, 1987). Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Iman & Nurlela mengenai pengaruh jaringan kekerabatan terhadap praktik politik masyarakat desa nepo sebagaimana yang dijelaskan oleh Endraswara (2013) bahwa ewuh pakewuh saat ini menjadi budaya saling tutup-menutupi borok, tak mau mengadili atasan atau teman yang seadil-adilnya meskipun berada pada koridor yang salah. Dampak semacam ini tentu saja akan merugikan masyarakat. Aparat desa yang diharapkan mampu menjalankan tugas dan kewajibannya dengan baik, justru memanfaatkan kekuasaannya untuk memperoleh keuntungan pribadi.

Menurut Soehadha (2014) Budaya ewuh pakewuh dapat diimplementasikan menjadi hal yang bernilai positif dan negatif. Budaya ewuh pakewuh yang menjadi hal positif ketika rasa pakewuh menimbulkan rasa saling menghormati. Sedangkan Budaya ewuh pakewuh dinilai menjadi hal negatif ketika seseorang menjadi tidak jujur dan tegas dalam melakukan atau mengungkapkan suatu hal tertentu.

Kurangnya kesadaran akan dampak negatif dari budaya ewuh pakewuh pada masyarakat Jawa membuat beberapa masyarakat Jawa mengalami dampak kesehatan psikologis seperti kecemasan karena tekanan emosional sehingga hal tersebut mempengaruhi pola

komunikasi dan penyelesaian konflik dalam masyarakat Jawa. Masyarakat harus mampu mengetahui mengenai dampak-dampak potensial dari budaya ewuh pakewuh terhadap kesehatan mental mereka sendiri. Budaya ewuh pakewuh ini merupakan cerminan dari kebiasaan Jawa yang mengartikan saling menghormati dan menghargai orang lain. Ewuh pakewuh jika dilakukan dalam batasan yang normal, maka dapat meningkatkan kualitas hubungan seseorang dan meningkatkan tali silaturahmi seorang individu dalam suatu kelompok atau organisasi (Wibowo, Ramli and Nukman, 2016).

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan maka penelitian ini bertujuan untuk menguji dinamika budaya ewuh pakewuh terhadap kesehatan mental orang Jawa seperti mengidentifikasi dampak ewuh pakewuh terhadap komunikasi, pengambilan keputusan serta bagaimana perasaan sungkan atau ketidaknyamanan mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan emosional individu.

## **METODE**

### **Pendekatan dan desain studi**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif fenomenologi. Pendekatan deskriptif fenomenologis digunakan untuk menangkap pengalaman partisipan (Giorgi & Giorgi, 2003).

### **Partisipan penelitian**

Kriteria inklusi peserta adalah: (1) Perorangan yang lahir dan besar di pedesaan wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta. (2) Berusia 20-40 tahun. Rentang usia ini dipilih karena

## DINAMIKA BUDAYA EWUH PAKEWUH PADA KESEHATAN MENTAL ORANG JAWA

Sempat Malem Br Bangun, Sheila Varadhila Peristianto, Nanda Yunika Wulandari

Individu berusia 20-40 tahun cenderung berada dalam fase kehidupan yang aktif secara sosial, memiliki pengalaman yang beragam dalam konteks sosial seperti pendidikan, pekerjaan atau keluarga, sering mengalami dan menghadapi perubahan nilai dan norma sosial, memiliki keseimbangan antara tradisi dan modernitas

serta lebih adaptif terhadap perubahan sosial dibandingkan kelompok usia yang lebih tua. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah dua orang, terdiri dari Perempuan dan berlatar belakang Pendidikan Strata 1.

Data demografi peserta dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1**  
**Data Demografi Peserta**

Nama	N1	N2
Usia	35 Tahun	29 Tahun
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan
Latar belakang Pendidikan	Srta-1	Strata-1
Tempat Tinggal	Kulonprogo, Daerah Istimewa Yogyakarta	Kulonprogo, Daerah Istimewa Yogyakarta
Agama	Katolik	Katolik
Suku	Jawa	Jawa
Pekerjaan	Guru	Guru

### Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini bersifat semi terstruktur dan wawancara naratif. Kedua metode ini digunakan untuk menangkap informasi yang komprehensif tentang pengalaman masing-masing partisipan mengenai budaya ewuh pakewuh yang dirasakan. Proses pengumpulan data dimulai dengan pemberian masing-masing partisipan informed consent dan kemudian dilanjutkan dengan wawancara. Wawancara pertama dilakukan pada tanggal 30 Mei 2024 melalui pertemuan tatap muka dan kemudian

wawancara lanjutan dilakukan pada tanggal 20 Juni 2024. Pedoman wawancara semi terstruktur dan naratif pembuatan pertanyaan mengenai budaya ewuh pakewuh berlandaskan pada teori sosiokultural dari Lev Vygotsky. Teori yang juga disebut sebagai teori konstruksi sosial ini menekankan bahwa intelegensi manusia berasal dari masyarakat, lingkungan dan budayanya. Teori ini juga menegaskan bahwa perolehan kognitif individu terjadi pertama kali melalui interpersonal (interaksi dengan lingkungan sosial) intrapersonal (internalisasi yang terjadi dalam diri sendiri). Pertanyaan dapat dilihat pada tabel 2.

**DINAMIKA BUDAYA EWUH PAKEWUH PADA KESEHATAN MENTAL ORANG JAWA**  
Sempat Malem Br Bangun, Sheila Varadhila Peristianto, Nanda Yunika Wulandari

**Tabel 2**  
**Pertanyaan Penelitian**

Jenis	Tujuan	Pertanyaan
Pertanyaan umum	Untuk memahami persepsi individu tentang konsep ewuh pakewuh	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apa yang anda ketahui mengenai budaya ewuh pakewuh? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menurut anda, apakah ewuh pakewuh memiliki sisi positif? Jika ya, apa saja menurut anda?</li> <li>• Dalam situasi apa anda paling sering merasakan ewuh pakewuh?</li> <li>• Seberapa sering anda merasakan ewuh pakewuh dalam kehidupan sehari-hari?</li> </ul> </li> </ul>
Pengalaman Pribadi	Untuk mendapatkan wawasan tentang pengalaman pribadi dan emosi yang terkait dengan ewuh pakewuh.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bisakah anda menceritakan pengalaman di mana anda merasa ewuh pakewuh?</li> <li>• Apa yang biasanya menyebabkan anda merasa ewuh pakewuh?</li> <li>• Bagaimana perasaan anda ketika mengalami ewuh pakewuh?</li> </ul>
Pengaruh ke sosial dan budaya	Untuk mengevaluasi dampak faktor sosial dan budaya terhadap perasaan ewuh pakewuh.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menurut anda, seberapa besar pengaruh budaya terhadap rasa ewuh pakewuh yang anda rasakan?</li> <li>• Apakah ada perbedaan dalam rasa ewuh pakewuh berdasarkan usia, gender, atau status sosial?</li> <li>• Bagaimana peran keluarga dan teman dalam memperkuat atau mengurangi perasaan ewuh pakewuh anda?</li> <li>• Apakah anda merasa bahwa ewuh pakewuh lebih kuat dalam situasi tertentu? Jika ya, berikan alasannya!</li> <li>• Apakah anda percaya bahwa ewuh pakewuh adalah bagian penting dari identitas budaya anda?</li> </ul>
Dampak pada interaksi sosial	Untuk mengetahui bagaimana ewuh pakewuh mempengaruhi interaksi sosial dan pengambilan keputusan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagaimana ewuh pakewuh mempengaruhi interaksi anda dengan orang lain mungkin di tempat kerja atau lingkungan sekitar?</li> <li>• Apakah ewuh pakewuh pernah menghalangi anda untuk mengekspresikan pendapat atau keinginan anda?</li> <li>• Bagaimana ewuh pakewuh mempengaruhi pengambilan keputusan anda?</li> <li>• Apakah ewuh pakewuh pernah berdampak negatif pada kesejahteraan emosional anda?</li> </ul>
Strategi mengatasi	Untuk mengidentifikasi strategi yang digunakan individu dalam mengatasi ewuh pakewuh dan untuk mengembangkan rekomendasi berdasarkan temuan tersebut.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apa yang biasanya anda lakukan untuk mengatasi perasaan ewuh pakewuh?</li> <li>• Apakah ada metode atau strategi yang anda rasa efektif dalam mengurangi ewuh pakewuh ini?</li> </ul>
Persepsi terhadap orang lain	Untuk memahami persepsi individu tentang ekspektasi sosial terkait ewuh pakewuh dan bagaimana hal ini mempengaruhi hubungan interpersonal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apakah anda pernah merasa orang lain seharusnya merasa ewuh pakewuh dalam situasi tertentu, tetapi tidak? Lalu bagaimana pendapat anda?</li> <li>• Bagaimana perasaan anda terhadap orang yang tidak menunjukkan rasa ewuh pakewuh dalam situasi yang menurut anda penting?</li> <li>• Menurut anda bagaimana perbedaan generasi mempengaruhi persepsi tentang ewuh pakewuh?</li> <li>• Apakah anda merasa bahwa perubahan sosial atau modernisasi mengubah cara orang merasakan dan menanggapi ewuh pakewuh?</li> </ul>

### **Analisis Data**

Data dianalisis dengan menggunakan metode analisis tematik. Metode analisis tematik dilakukan berdasarkan tahapan analisis tematik menurut Braun dan Clarke (2022), seperti: (1) mengumpulkan keseluruhan data dan membuat transkrip data verbal; (2) membuat kode awal dari data wawancara; (3) mencari tema; (4) melakukan proses review tema; (5) mendefinisikan dan memberi nama pada tema yang muncul; dan (6) membuat laporan atau hasil. Keabsahan data dalam penelitian ini dijamin melalui beberapa langkah sistematis. Pertama, penelitian ini menggunakan triangulasi sumber data, yakni dengan mengumpulkan informasi dari berbagai narasumber yang memiliki pengalaman dan pemahaman mendalam tentang budaya ewuh pakewuh. Kedua, analisis data dilakukan secara mendalam dan berulang untuk memastikan interpretasi yang konsisten dan dapat dipertanggungjawabkan. Dengan langkah-langkah ini, penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan data yang valid dan reliabel, serta memberikan kontribusi yang berarti dalam memahami budaya ewuh pakewuh.

### **HASIL**

Hasil penelitian ini akan disajikan dari latar belakang kehidupan kedua narasumber, konsep budaya, dampak pada psikologis, strategi dalam pengelolaan masalah dan persepsi mengenai generasi.

### **Latar belakang Narasumber:**

Narasumber 1 (N1) adalah seorang pendidik di salah satu Sekolah Dasar wilayah Kabupaten Kulonprogo, berusia 35 tahun, bersuku asli Jawa serta lahir dan besar di pedesaan. N1 sering sekali merasakan adanya budaya ewuh pakewuh pada kegiatan sehari-hari dikarenakan N1 selalu direkomendasikan untuk mengikuti suatu program untuk menunjang karier sebagai seorang pendidik kedepannya oleh KS (Kepala Sekolah) namun hal tersebut sangat bertolak belakang dengan tujuan hidup N1 sehingga hal ini sangat mempengaruhi pengambilan keputusan N1.

*“Contohnya misalnya ini yang saya alami ya, saya gak mau mendaftar suatu program kebetulan saya seorang guru dan ada program yang namanya guru penggerak nah itu saya gak mau tetapi KS kan kayak “ayok ikut ini untuk jenjang kamu besok bisa untuk jadi kepala sekolah” nah tapi saya gak mau nanti dikiranya saya tidak patuh terhadap atasan tapi nanti kalau mau saya mengorbankan waktu kemudian apa ya, banyak lah intinya dan itu bertolak belakang sama saya.”* (Narasumber 1-N1, 46).

Narasumber 2 (N2) adalah seorang tenaga pendidik di salah satu Sekolah Dasar wilayah Kabupaten Sleman, berusia 29 tahun, bersuku asli Jawa serta lahir dan besar di pedesaan. N2 sering merasakan budaya ewuh pakewuh dalam kehidupan sehari-hari ketika menjadi seorang pendidik. Seperti ketika N2 sering sekali diminta untuk membantu guru yang sudah senior dalam bidang IT padahal hal tersebut cukup memberatkan N2 dikarenakan N2

juga memiliki kesibukan. Selain itu N2 juga merasakan ewuh pakewuh saat mengemukakan pendapat pada rapat yang diselenggarakan oleh pihak sekolah.

*"Biasanya kalau sering itu di lingkungan kerja biasanya dimintai tolong, saya kan pendidik jadi sering dimintai tolong sama guru yang lebih senior padahal kan kita juga sama-sama sibuk tapi karna yang senior kalau untuk IT kan masih ini ya belum apa ya kalau sama gadget kan belum terlalu kayak kita jadi mau gak mau dimintai tolong kita tolong walaupun pekerjaannya sama-sama sibuk."* (Narasumber 2-N2, 16).

*"Ya itu tadi kalau ada rapat gitu misalkan udah ada pendapat dari yang lebih senior soalnya rasanya tuh gini kan saya tuh guru baru jadi kan kalau berpendapat itu gak enak gitu jadi ngikut aja."* (Narasumber 2-N2, 40).

#### **Konsep Budaya:**

Dari latar belakang N1 yang bersuku asli Jawa dan besar di pedesaan, N1 mengartikan bahwa budaya ewuh pakewuh itu merupakan suatu perasaan sungkan atau tidak enakan kepada orang lain khususnya yang lebih tua dan memiliki status sosial yang lebih tinggi.

*"Budaya ewuh pakewuh itu kalau menurut saya ya lebih ke perasaan sungkan atau tidak enakan kepada orang lain."* (Narasumber 1-N1, 10).

*"Biasanya kita lebih ewuhan kalau orang Jawa kan ewuhan itu kepada orang yang lebih tua atau yang punya jabatan diatas kita."* (Narasumber 1-N1, 30).

Latar belakang N2 yang juga besar di pedesaan memandang budaya ewuh pakewuh

tidak jauh beda dengan pandangan N1 yaitu budaya tidak enakan yang biasanya masih lekat di lingkungan pedesaan. Hal ini cukup memberi pengaruh terhadap tindakan kepada orang lain khususnya yang lebih tua atau yang memiliki status sosial.

*"Budaya ewuh pakewuh itu budaya gak enakan ya dan biasanya ada di lingkungan desa gitu."* (Narasumber 2-N2, 8).

*"Hmm.. iyaa biasanya rasa ga enakan itu sering terjadi ketika berhadapan dengan yang lebih senior tadi, kalau yang seumuran lebih cuek sih kalau saya. Kalau status sosial juga iya, contohnya kemarin waktu acara pernikahan saudara saya, sebelahnya itu kan ada salon tapi di lain sisi kita juga punya kenalan nih dengan perias yang sudah kenal banget tapi sebenarnya lebih srek dengan yang disebelah rumah tadi. Nah itu kan juga ewuh pakewuh."* (Narasumber 2-N2, 26).

#### **Dampak Psikologis**

Dikarenakan N1 sangat sering mengalami ewuh pakewuh di lingkungan kerja maka N1 mengalami beberapa dampak mulai dari pikiran, perasaan, tindakan atau perilaku hingga sosial. Hal ini jelas mengganggu N1 dalam berinteraksi dengan sosial ataupun menjalani kehidupan sehari-hari. Perasaan-perasaan tersebut akan muncul dalam bentuk dilema, serba salah atau takut untuk tegas mengambil suatu keputusan atau mengeksperikan pendapat seperti halnya menolak ajakan dari orang lain khususnya ajakan mengikuti program guru penggerak yang disarankan. Hal ini jelas menjadi tekanan emosi dari N1 karena ketidakmampuan

untuk mengeksperikan diri akan membuat ketidakjujuran emosional N1 dalam hubungan interpersonalnya. Sehingga budaya ewuh pakewuh ini dapat menghambat komunikasi yang terbuka dan jujur serta ketidakmampuan antar individu untuk mengatasi konflik secara langsung yang suatu hari akan menjadi masalah yang tidak terselesaikan.

*“Eee... rasa takut, takut kalau misalnya kita tidak sependapat dengan beliau atau mereka-mereka takut dikira kita itu tidak menghargai mereka jadi lebih cenderung ke situ.”* (Narasumber 1-N1, 20).

*“Rasanya dilema ya kayak serba salah mau mengambil keputusan jadi rasanya serba salah.”* (Narasumber 1-N1, 22).

*“Hmmm ya karna itu, misalnya ketika mengambil keputusan kita tidak apa ya namanya, biasanya kan ketika kita mau mengambil keputusan itu seorang atasan atau orang yang lebih tua atau orang lain itu akan ngasih pendapat juga tapi kalau kita tidak mendengarkan ini kan nanti kita dikira tidak menghargai tidak menghormati.”* (Narasumber 1-N1, 38).

*“Ya gitu, sangat mempengaruhi ketika kita ingin bertindak atau mengambil keputusan pasti pertimbangannya kan kayak nanti kalau saya gini gimana kalau saya gitu gimana.”* (Narasumber 1-N1, 42).

Dalam kehidupan sehari-hari N2 juga sering merasakan atau mengalami budaya ewuh pakewuh tersebut. Hal ini jelas mempengaruhi N2 dalam melakukan pekerjaan sebagai pendidik ataupun berinteraksi sosial dengan pendidik lainnya. Rasa ewuh pakewuh ini memunculkan dampak-dampak ke pikiran, perilaku, perasaan

maupun sosialnya N2 seperti tidak enak jika tidak membantu ataupun menolak walaupun N2 keberatan dengan hal tersebut. Hal ini akan menyebabkan komunikasi interpersonal yang tidak jujur karna N2 merasa sungkan atau tidak enak dalam mengeksperikan sesuatu sehingga akan cenderung memunculkan perilaku yang konformis atau mengikuti apa saja yang dianggap normatif di masyarakat. Perilaku ini jelas merugikan individu karna akan mengurangi kepuasan dari N2.

*“Biasanya itu ya karna ga enak karna yang minta tolong udah sepuh, udah tua jadi kadang ga enaknya nanti jadi bahan omongan orang lain gitu.”* (Narasumber 2-N2, 18).

*“Perasaannya jelas kurang menyenangkan ya karna kan agak terpaksa.”* (Narasumber 2, N2, 20).

*“Yaa tadi itu kayak ditempat kerja sangat mempengaruhi interaksi kalau sama teman tidak terlalu ya paling dengan itu bapak ibu guru yang lebih senior gitu kayak “nggeh” “iyaa” pas dimintai tolong.”* (Narasumber 2-N2, 36).

#### **Strategi Pemecahan Masalah:**

Dalam menghadapi permasalahan-permasalahan yang ada dalam kehidupan sehari-hari dikarenakan budaya ewuh pakewuh tadi, N1 memiliki cara atau strategi pemecahan masalah tersendiri. Beberapa diantaranya dengan bercerita ke keluarga serta mulai belajar untuk bertindak tegas atas apa yang bertolak belakang dengan prinsip hidupnya. Strategi ini belum sepenuhnya berhasil karena budaya ewuh pakewuh masih sangat lekat dengan kebiasaan

bersosialisasi orang Jawa sehingga sulit di implementasikan dalam situasi-situasi tertentu.

*“Peran keluarga atau teman itu biasanya adalah tempat kita untuk konsultasi jadi ya membantu kita menghadapi situasi tersebut.”* (Narasumber 1-N1, 34).

*“Biasanya itu kita harus tegas ya, harus tegas dengan keputusan kita sendiri dan jangan mau terpengaruh lah.”* (Narasumber 1-P1, 52).

N2 memiliki cara yang tidak jauh berbeda dengan N1 dalam menghadapi permasalahan karena dampak budaya ewuh pakewuh tadi. Teman menjadi peran penting untuk mendukung perilaku dan perasaan yang dialami oleh N2 dalam lingkungan pekerjaan. Salah satu strategi yang ingin dilakukan N1 dalam menghadapi budaya ewuh pakewuh adalah berkata tegas untuk menolak jika tidak bisa membantu pada saat itu. Hal ini cukup berpengaruh untuk N2 namun belum dapat dikatakan berhasil karena hal tersebut tidak bisa dilakukan dalam situasi-situasi tertentu.

*“Lebih ke teman ya, teman kerja biasanya kalau kita istilahnya sambat atau mengeluh gitu biasanya temen bilang “gapapa ditolak aja kalau lagi sibuk” gitu ya kayak memberi saran.”* (Narasumber 2-N2, 28).

*“Ini baru belajar untuk lebih berani untuk mengungkapkan pendapat gitu.”* (Narasumber 2-N2, 42).

#### **Ewuh Pakewuh di Zaman Sekarang:**

N1 menilai generasi sekarang sudah mulai kurang mengimplementasikan budaya ewuh pakewuh dalam bersosialisasi. Hal tersebut jelas dipengaruhi oleh pengaruh modernisasi. N1

sangat menyayangkan karena budaya ewuh pakewuh tetap harus dilestarikan dengan batas yang normal sehingga anak-anak generasi sekarang tetap ada rasa menghormati dan menghargai yang lebih tua.

*“Biasanya kalau anak-anak sekarang ya itu sudah muali berkurang rasa ewuh pakewuh nya kayak “mau mau gue lah”.* (Narasumber 1-N1, 58).

*“Saya merasa modernisasi mempengaruhi cara pandang orang terhadap ewuh pakewuh kan apalagi dengan perbedaan generasi sekarang.”* (Narasumber 1-N1, 60).

*“Kalau menurut saya penting juga yaa untuk anak-anak generasi sekarang.”* (Narasumber 1-N1, 62).

Memiliki pendapat yang tidak jauh beda dengan N1, N2 juga merasakan bahwa pada generasi sekarang khususnya generasi Z budaya ewuh pakewuh telah terkikis dari interaksi di masyarakat. Menurut N2, hal ini mungkin menjadi pengaruh dari adanya modernisasi yang berkembang saat ini sehingga kebanyakan anak dari generasi sekarang lebih memilih untuk bersikap acuh tak acuh terhadap orang lain. N2 juga menambahkan bahwa lingkungan hidup di perkotaan juga mempengaruhi hal tersebut.

*“Ya itu tadi kalau sekarang, gen Z itu kalau ewuh pakewuh itu udah beda sekali dengan generasi yang dulu, dengan generasi yang milenial aja beda. Ya mempengaruhi terutama untuk generasi sekarang mereka lebih cuek sih.”* (Narasumber 2, N2, 54).

*“Sepertinya iya, karna berbeda ya kehidupan orang di kota dengan kehidupan*

*orang di pedesaan. Ya modernisasi mempengaruhi karna berbeda.”* (Narasumber 2-N2, 56). generasi yang dulu, dengan generasi yang milenial aja beda. Ya mempengaruhi terutama untuk generasi sekarang mereka lebih cuek sih.” (Narasumber 2, N2, 54).

“Sepertinya iya, karna berbeda ya kehidupan orang di kota dengan kehidupan orang di pedesaan. Ya modernisasi mempengaruhi karna berbeda.” (Narasumber 2-N2, 56).

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil yang telah diuraikan, terlihat bahwa budaya ewuh pakewuh dipersepsikan sebagai perasaan sungkan atau tidak enak yang selama ini menjadi kebiasaan dan akhirnya menjadi budaya di masyarakat Jawa. Budaya ewuh pakewuh memiliki dampak yang signifikan dari sudut pandang kognitif, afektif, perilaku, dan sosial. Dari segi kognitif, budaya ini menghambat pemikiran kritis seseorang karena sering kali mendorong individu untuk menerima pendapat atau keputusan tanpa menanyakan pendapatnya. Hal ini juga menyebabkan kesulitan dalam pengambilan keputusan yang mandiri dan optimal serta mengurangi keberanian untuk menyampaikan ide-ide baru atau solusi yang inovatif, sehingga kreativitas individu pun menjadi terhambat karena menurut masyarakat Jawa tuntutan untuk bersopan santun atau bertata krama dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung (Suharti, 2004).

Menurut Frinaldi & Embi (2011) ewuh-pakewuh atau sungkan adalah manifestasi dari kaidah dasar kehidupan masyarakat Jawa. Ewuh-pakewuh merupakan persepsi sungkan atau rasa segan serta menjunjung

tinggi rasa hormat terhadap atasan atau senior. Bentuk perasaan ketidakenakan yang hampir menyerupai rasa sungkan tersebut membuat seseorang akan merasa khawatir jika perilaku atau ucapannya akan menyinggung atau membuat seseorang menjadi tersinggung sehingga hal ini memiliki dampak yang berpengaruh terhadap kesehatan mental individu serta interaksi sosial individu dengan lingkungan sekitar.

Dalam segi afektif, tekanan untuk selalu menyenangkan orang lain dan menekan emosi diri sendiri dapat menyebabkan stres. Ketidakmampuan untuk mengekspresikan pendapat atau perasaan yang sebenarnya akan mengurangi kepuasan diri dan harga diri seseorang serta akan menurunkan kepuasan dalam hubungan antar individu karena hubungan yang terjalin mungkin tidak sepenuhnya jujur dan terbuka. Hal ini tidak hanya dapat memunculkan stress saja namun dapat menyebabkan kecemasan sosial karena kewajiban normatif yang ada pada masyarakat, kurangnya perilaku asertif serta pengaruh modernisasi terhadap perilaku disposisi situasional.

Kecemasan sosial memiliki kaitan dengan kecemasan secara komunikatif. Hal ini digambarkan seperti perasaan takut atau khawatir saat individu berada pada situasi sosial. Individu yang mengalami kecemasan sosial akan mengembangkan perasaan-perasaan negatif dan memrediksi hal-hal negatif saat berinteraksi dan komunikasi dengan orang lain (DeVito, 2001). Dampak negatif kecemasan sosial tampak pada penurunan kesejahteraan subjektif dan kualitas hidup, serta fungsi peran sosial dan perkembangan karir (Wittchen & Fehm, 2003). Dalam kehidupan sehari-hari individu diminta untuk melakukan kewajiban yang didasarkan pada norma, aturan atau standar moral dan etika yang ada dan diterima dalam suatu masyarakat karena adanya status sosial di masyarakat namun hal ini jelas memberikan pengaruh yang berbeda pada setiap individu nya. Dari segi perilaku, budaya ini mendorong konformitas yang tinggi, membuat individu cenderung pasif dan menghindari dari situasi yang berpotensi menimbulkan konflik.

Kepatuhan yang berlebihan juga menjadi penyebab di mana individu selalu mematuhi permintaan atau perintah meskipun bertentangan dengan keinginan pribadi hal ini sama seperti pendapat Ajzen dan Fishbein (1980), bahwa sikap terhadap suatu perilaku bersama dengan norma subjektif membentuk suatu intensi atau niat untuk berperilaku tertentu (Azwar, 1995: 11). Secara sosial, meskipun terlihat harmonis, hubungan antar individu sering kali tidak jujur dan komunikasi tidak

terjalin efektif karena ketakutan menyinggung perasaan orang lain. Ketidakmampuan untuk mengatasi konflik secara langsung juga menyebabkan masalah yang tersimpan dan tidak terselesaikan sehingga pada akhirnya bisa menjadi masalah yang lebih besar di kemudian hari. Menurut Ritonga (2000) Yang dimaksud status sosial adalah setiap status dimana saling berhubungan antara manusia satu dengan manusia lain. Menambahkan bahwa status sosial selalu mengacu kepada kedudukan khusus seseorang dalam lingkungan yang di sertainya, martabat yang diperolehnya dan hak serta tugas yang dimilikinya. Status sosial tidak hanya terbatas pada statusnya dalam kelompok sendiri dan sebenarnya status sosialnya mungkin mempunyai pengaruh terhadap status dalam kelompok-kelompok berlainan.

Seperti dalam penelitian ini, kedua partisipan sering kali harus melakukan suatu hal walaupun bertolak belakang dengan keinginannya hanya karena merasa takut atau sungkan menolak permintaan seseorang dalam situasi tertentu. Alberti & Emmons (2017) mengungkapkan bahwa perilaku asertif adalah perilaku yang memungkinkan seseorang untuk bertindak sendiri terkait kepentingan atau kebutuhan untuk diri sendiri tanpa kecemasan yang tidak semestinya, sehingga dapat mengekspresikan perasaan jujur, tenang dan nyaman, selain itu individu dapat memanfaatkan hak sendiri tanpa menyangkal hak orang lain. Perilaku asertif menuntut individu untuk menghargai perasaan orang lain tetapi tidak

membiarkan orang lain melanggar hak-haknya serta mampu mengungkapkan perasaan.

Namun pada penelitian ini, ketidakmampuan untuk menolak dan mengekspresikan diri akan menimbulkan kurangnya perilaku asertif sehingga hal ini mempengaruhi perilaku yang disebabkan oleh faktor eksternal. Menurut Paser dan Smith (2009) Disposisi situasional adalah perilaku yang disebabkan oleh situasi yang terjadi di luar kehendak pribadi dan dipengaruhi oleh aspek eksternal lingkungan. Secara keseluruhan, meskipun budaya ewuh pakewuh dapat menciptakan lingkungan yang terlihat harmonis namun penting untuk menemukan keseimbangan dalam komunikasi yang jujur dan terbuka sehingga individu tetap mampu mengeksperikan diri atau mengemukakan pendapatnya. Penelitian ini memiliki beberapa kelebihan dan keterbatasan. Salah satu kelebihan adalah kemampuan untuk memberikan pemahaman yang mendalam dan kaya informasi mengenai bagaimana budaya ewuh pakewuh dipraktikkan dan dipahami dalam konteks budaya di masyarakat.

Metode ini memungkinkan peneliti untuk menggali makna di balik perilaku dan sikap yang terkait dengan konsep tersebut, memberikan wawasan yang lebih dalam dibandingkan dengan pendekatan kuantitatif. Selain itu, penelitian kualitatif menawarkan fleksibilitas yang tinggi, memungkinkan peneliti untuk menyesuaikan pendekatan mereka berdasarkan dinamika yang muncul selama penelitian. Namun, penelitian kualitatif juga

memiliki keterbatasan, seperti subjektivitas yang tinggi dan kesulitan dalam generalisasi temuan. Data yang dikumpulkan cenderung bersifat kontekstual dan spesifik, sehingga hasil penelitian mungkin tidak dapat diterapkan secara luas ke konteks atau populasi lain. Selain itu, penelitian ini sering kali memerlukan waktu dan sumber daya yang lebih besar, karena proses pengumpulan dan analisis data yang intensif.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa budaya ewuh pakewuh dalam masyarakat Jawa mempengaruhi perilaku dan interaksi sosial individu dengan lingkungan sekitarnya. Ewuh pakewuh atau perasaan sungkan atau segan mencerminkan norma dasar kehidupan masyarakat Jawa yang menjunjung tinggi rasa hormat terhadap atasan atau senior. Namun, perasaan ini dapat menyebabkan kecemasan sosial, kurangnya perilaku asertif, dan pengaruh dari modernisasi terhadap disposisi situasional individu. Kecemasan sosial yang timbul dari budaya ewuh pakewuh berkaitan dengan ketakutan atau kekhawatiran saat berada dalam situasi sosial, yang dapat menurunkan kesejahteraan subjektif, kualitas hidup, dan perkembangan karir individu.

Selain itu, status sosial dalam masyarakat juga memainkan peran penting dalam menentukan kewajiban normatif

yang harus dilakukan individu, meskipun hal tersebut bisa bertentangan dengan keinginannya. Penelitian ini menunjukkan bahwa partisipan sering kali harus melakukan sesuatu yang bertentangan dengan keinginan mereka karena takut atau sungkan menolak permintaan orang lain. Ketidakmampuan untuk menolak dan mengekspresikan diri ini mengakibatkan kurangnya perilaku asertif. Perilaku asertif memungkinkan individu untuk bertindak sesuai kepentingannya tanpa kecemasan yang tidak semestinya dan dapat mengekspresikan perasaan dengan jujur dan terbuka. Namun, ketidakmampuan ini dipengaruhi oleh faktor eksternal dan situasi yang terjadi di luar kehendak pribadi, yang disebut disposisi situasional.

Harapannya masyarakat Jawa lebih menyadari kembali bagaimana dampak-dampak dari budaya ewuh pakewuh ini sehingga hubungan sosial dapat berjalan dengan harmonis sehingga menciptakan kepuasan diri yang berkualitas. Untuk penelitian selanjutnya disarankan agar melibatkan narasumber dengan berbagai latar belakang seperti usia, profesi dan status sosial guna mendapatkan perspektif yang berbeda dan lebih luas. Dengan mengkaji hal tersebut penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam memahami dan melestarikan nilai-nilai budaya tradisional dalam konteks modern.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Anggono, A., & Saputro, F. D. (2022). Pengaruh Budaya dan Profesionalisme Pada Efektivitas Auditor Internal Pemerintah (Studi Pada Inspektorat di Madura). *Behavioral Accounting Journal*, 5(1), 1–16. <https://doi.org/10.33005/baj.v5i1.141>
- Ardhana, D. A. V., Susana, T., & Ninin, R. H. (2024). Self-Acceptance of Saye's (Tajen Judge) Children in Bali. *Jurnal Psikologi*, 51(1), 20. <https://doi.org/10.22146/jpsi.90059>
- Aryanto, W., Arumsari, C., & Sulistiana, D. (2021a). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Remaja. 5(3).
- Aryanto, W., Arumsari, C., & Sulistiana, D. (2021b). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Remaja. 5(3).
- Astuti, D. W. (2019). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Perilaku Asertif Siswa Kelas XI. 5(2).
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201–210. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>
- Bayu Sata, M., Samrotun, Y. C., & Siddi, P. (2022). Kepatuhan Wajib Pajak UMKM di Surakarta Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Akuntansi & Perpajakan (JRAP)*, 9(01), 28–40. <https://doi.org/10.35838/jrap.2022.009.01.03>
- Boanergis, Y., Engel, J. D., & Samiyono, D. (2019). Tradisi Mitoni Sebagai Perikat Sosial Budaya Masyarakat Jawa. *Jurnal Ilmu Budaya*, 16(1), 49–62. <https://doi.org/10.31849/jib.v16i1.3172>
- Fatmawati, R. (2016). *Budaya Birokrasi Ewuh Pakewuh Dan Kecurangan Akuntansi Di Pemerintahan: Persepsi Aparat*

- Pengawas Internal Pemerintah (Apip) Inspektorat Kabupaten Sragen. 2(1).*
- Hanipa, S. D., Prabowo, M. A., & Rismawati, R. (2023). Mengintegrasikan Nilai-Nilai Budaya Jawa Dalam Etika Dan Kode Etik Akuntan Publik Untuk Memperkuat Profesionalisme. *Jurnal Akuntansi STIE Muhammadiyah Palopo*, 9(2), 221. <https://doi.org/10.35906/jurakun.v9i2.1587>
- Iqbal, M. (2022). Local culture and behaviour intention to adopt e-government. . . I. Journal, S. (2021). Vol. 2 No. 9 (2021): July-September [SJHR]. <https://doi.org/10.51168/sjhrafrica.v2i9>
- Kamadi, A. D. (n.d.). *Budaya Lokal Sebagai Warisan Budaya Dan Upaya Pelestariannya\**.
- Muzayanah, U., Oetomo, S. B., & Zakiyah, Z. (2019). Kepedulian Siswa Madrasah Aliyah Terhadap Produk Pangan Halal Di Kota Surakarta. *Jurnal SMART (Studi Masyarakat, Religi, dan Tradisi)*, 5(2), 259–273. <https://doi.org/10.18784/smart.v5i2.883>
- Nuryananda, P. F., Mijiarto, J., Alawi, A. M., & Wahyuni, W. (2023). Desa Wisata Tegaren: Sadewa, Jadesta, Adwi dan Persepsi Sosial Publik Terhadap Kemajuan Desa Wisata. *Tourism Scientific Journal*, 8(2), 234–245. <https://doi.org/10.32659/tsj.v8i2.221>
- Oleh, D. (n.d.). *Akuntansi (S1) Pada Program Studi Akuntansi*.
- Rahim, F., & Mutaqqin, D. (2023). *Ewuh pakewuh as a culture in Java society: A psychological study. 1*.
- Setiawan, E. (2020). Makna Nilai Filosofi Wayang Kulit Sebagai Media Dakwah. *Jurnal Al-Hikmah*, 18(1), 37–56. <https://doi.org/10.35719/alhikmah.v18i1.21>
- Soeharjono, H. I. (n.d.). *Pengaruh Budaya Birokrasi “ewuh-pakewuh.”*
- Suciptaningsih, O., Prajanti, S., Setyowati, D., & Priyanto, A. (2020). Community Based Entrepreneurship in Coastal Communities: The Impact on the Environment and Economic Empowerment. *Proceedings of the Proceedings of the 5th International Conference on Science, Education and Technology, ISET 2019, 29th June 2019, Semarang, Central Java, Indonesia*. Proceedings of the 5th International Conference on Science, Education and Technology, ISET 2019, 29th June 2019, Semarang, Central Java, Indonesia. <https://doi.org/10.4108/eai.29-6-2019.2290391>
- Swas, I. K., & Martani, W. (n.d.). Menurunkan Kecemasan Sosial melalui Pemaknaan Kisah Hidup. *JURNAL PSIKOLOGI*.
- Thontowi, J. (2019). *Pengaruh Undang-Undang Keistimewaan Yogyakarta Terhadap Kesejahteraan Masyarakat Daerah Istimewa Yogyakarta. 03*.
- Winarto, A. E., Huda, H. M. D., & Ningtyas, T. (2022). Peran Bawaslu Dalam Meningkatkan Partisipasi Masyarakat Pada Pengawasan Pemilu 2019. *Reformasi*, 12(2), 331–343. <https://doi.org/10.33366/rfr.v12i2.3742>
- Wuryaningrat, N. F., Pandowo, A., & Kumajas, L. I. (2020). Persepsi Sosial Masyarakat Sulawesi Utara Di Saat Pandemi Covid-19. *INOBIIS: Jurnal Inovasi Bisnis dan Manajemen Indonesia*, 4(1), 20–35. <https://doi.org/10.31842/jurnalnobis.v4i1.163>
- Yusrifa, F. (2022). *Pekewuh: Etika Makan Masyarakat Jawa dan Implikasinya Terhadap Peningkatan Kuantitas Sampah Makanan. 3*.