



SLUMAN SLUMUN SLAMET SEBAGAI FALSAFAH KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT KEJAWEN KALITANJUNG RAWALO BANYUMAS

Nunung Rahmawati^{1*}, Nailatul Inganah², Naela Shofiyati³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, Indonesia

Article Info

Article History:

Submitted: 31/05/2025

Accepted: 16/12/2025

Published: 29/12/2024

*Corresponding Author:

Name: Nunung

Rahmawati

Email:

224110101250@mhs.uin

saizu.ac.id

DOI:

<https://doi.org/10.32332/s4g6k863>

Abstract

This study aims to understand the philosophical meaning of sluman slumun slamet and make it the basis of the mental health philosophy of the Kejawan community of Kalitanjung in Tambaknegara Village, Rawalo District, Banyumas Regency. This expression contains local values such as caution, self-awareness, perseverance, and hope for safety. This philosophy is not only spoken in rituals, but also experienced in everyday life and the community's customary system. With a qualitative ethnographic approach, data were collected through in-depth interviews and documentation. The results of the study show that this philosophy is an important moral, spiritual, and social guideline in facing the challenges of modern life while strengthening cultural identity. Despite being eroded by the current of modernization, the Kalitanjung community remains loyal to maintaining the Kejawan values that have been passed down from generation to generation. Sluman slumun slamet functions as a mental health philosophy that guides people to live their lives with patience, caution, and inner peace. This philosophy teaches the importance of wise processes and the hope of true salvation, both worldly and spiritual, so that it becomes a strong guide in maintaining life balance and strengthening cultural identity in the modern era.

Copyright © 2025, Nunung Rahmawati et al

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license



Keywords:

Culture; Mental Health Philosophy; Sluman Slumun Slamet

Abstrak

Penelitian ini bertujuan memahami makna filosofis *sluman slumun slamet* serta menjadikannya dasar falsafah kesehatan mental masyarakat Kejawan Kalitanjung di Desa Tambaknegara, Kecamatan Rawalo, Kabupaten Banyumas. Ungkapan ini mengandung nilai lokal seperti kehati-hatian, kesadaran diri, ketekunan, dan harapan keselamatan. Filosofi ini tidak hanya diucapkan dalam ritual, tetapi juga dihayati dalam kehidupan sehari-hari dan sistem adat masyarakat. Dengan pendekatan kualitatif etnografi, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa falsafah ini menjadi pedoman moral, spiritual, dan sosial penting dalam menghadapi tantangan kehidupan modern sekaligus memperkuat identitas budaya. Meskipun tergerus arus modernisasi, masyarakat Kalitanjung tetap setia menjaga nilai-nilai Kejawan yang diwariskan turun-temurun. *Sluman slumun slamet* berfungsi sebagai falsafah kesehatan mental yang menuntun masyarakat menjalani hidup dengan penuh kesabaran, kehati-hatian, dan ketenangan batin. Filosofi ini mengajarkan pentingnya proses yang bijaksana dan harapan keselamatan sejati, baik duniawi maupun ukhrawi, sehingga menjadi pegangan kuat dalam menjaga keseimbangan hidup dan memperkokoh jati diri budaya di era modern.

Kata Kunci: Budaya; Falsafah Kesehatan Mental; Sluman Slumun Slamet

Pendahuluan

Bangsa Indonesia dikenal sebagai negara yang kaya akan keragaman suku, ras, adat-istiadat, budaya, agama, dan kepercayaan. Selain enam agama resmi yang diakui negara, yakni Islam, Kristen Protestan, Katolik, Hindu, Buddha, dan Konghucu, masyarakat Indonesia juga mengenal berbagai bentuk kepercayaan lokal yang telah eksis jauh sebelum agama-agama besar masuk, termasuk di antaranya adalah agama leluhur atau penghayat kepercayaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa. Kelompok penghayat kepercayaan ini telah berkembang jauh sebelum agama-agama besar masuk ke Indonesia (Setianingsih et al., 2022). Data dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mencatat terdapat 187 organisasi penghayat kepercayaan di Indonesia, dengan sekitar 12 juta masyarakat yang mengidentifikasi diri sebagai penghayat kepercayaan (Kompas.com, 2017). Saat ini, penghayat kepercayaan tersebar di berbagai provinsi, dengan jumlah terbesar berada di Pulau Jawa, khususnya di Jawa Tengah.

Salah satu bentuk kepercayaan yang masih eksis adalah Kejawan, yang merupakan perpaduan antara ajaran Hindu dan kearifan lokal Jawa (Setianingsih et al., 2022). Kepercayaan ini meyakini bahwa kehidupan manusia selalu terikat dengan kosmos, baik makrokosmos (hubungan manusia dengan alam semesta) maupun mikrokosmos (hubungan manusia dengan lingkungan sosialnya). Ajaran Kejawan menekankan keseimbangan antara dua aspek tersebut untuk mencapai kehidupan yang harmonis. Kepercayaan terhadap kekuatan mistik dan spiritualitas leluhur juga masih kuat di kalangan masyarakat Kejawan, terutama dalam menghadapi tantangan kehidupan (Adhitama, 2022).

Di Kabupaten Banyumas, tepatnya di Grumbul Kalitanjung, Desa Tambaknegara, Kecamatan Rawalo, Kabupaten Banyumas, ajaran Kejawan masih dipertahankan dengan kuat oleh masyarakat. Dusun ini terdiri dari 13 RT, dengan sekitar 180 warga yang menganut Kejawan Naluri (Rohmatun Nazila et al., 2023). Darwadi, salah satu sesepuh Kejawan Kalitanjung menjelaskan mayoritas penghayat Kejawan di Kalitanjung berusia lanjut dan tergabung dalam sebuah paguyuban bernama Paguyuban Islam Kejawan Kalitanjung. Struktur kepemimpinan dalam paguyuban ini terbagi menjadi dua perguruan, yaitu Perguruan Wetan Kali dan Kulon Kali, yang masing-masing memiliki pemimpin dan sistem kepercayaan yang tetap berpijak pada ajaran leluhur (Wawancara dengan Darwadi, 2025).

Konsep *sluman slumun slamet* berasal dari nilai-nilai kearifan lokal yang menekankan pentingnya kewaspadaan, kerja keras, serta kehati-hatian dalam menjalani kehidupan (Ongko et al., 2022). Bagi masyarakat Kalitanjung, *sluman slumun slamet* tidak hanya berfungsi sebagai strategi bertahan hidup secara sosial, tetapi juga sebagai bentuk pelestarian identitas budaya yang diwariskan dari generasi ke generasi (Wawancara dengan Darwadi, 2025). Falsafah ini mengakar

dalam kehidupan sehari-hari dan menjadi semacam perangkat psikologis yang membentuk sikap tenang, sederhana, dan teguh dalam menghadapi berbagai tekanan hidup.

Sebagai prinsip kesehatan mental yang terintegrasi dengan aktivitas sehari-hari, ungkapan *sluman slumun slamet* sering diucapkan dalam momen-momen penting, seperti sebelum bertani, merantau, atau berdagang (Wawancara dengan Sumi Kardi, 2025). Ungkapan menurut Bapak Sumi Kardi ini diharapkan dapat membawa berkah keselamatan dan kelancaran dalam kehidupan. Versi lengkapnya, "*Sluman slumun slamet, mangkat waras bali waras,*" menjadi simbol spiritualitas serta kekayaan identitas masyarakat Kejawaen Kalitanjung. Ungkapan ini secara mendalam membentuk karakter batin mereka dalam menghadapi tantangan kehidupan modern.

Filosofi *sluman slumun slamet* adalah bentuk laku batin yang menuntun manusia untuk hidup dengan kesadaran penuh, rendah hati, dan rasa syukur. Doa tersebut bukan hanya diucapkan saat ritual, melainkan dijalani sebagai sikap hidup sehari-hari. Dalam pandangan masyarakat Kejawaen Kalitanjung, ketenangan dan keselamatan hidup hanya dapat diperoleh jika manusia senantiasa mengawali setiap langkah dengan doa, kehati-hatian, serta ikhtiar yang jujur. Nilai ini telah menjadi pedoman moral dalam menghadapi berbagai tantangan hidup, mulai dari masalah ekonomi, konflik keluarga, hingga pengaruh budaya luar (Wawancara dengan Darwadi, 2025). Namun demikian, keteguhan masyarakat Kalitanjung dalam memegang falsafah *sluman slumun slamet* menunjukkan kesehatan mental yang luar biasa di tengah (Khoiri, 2022).

Falsafah ini tidak hanya hadir dalam bentuk verbal atau ritual, melainkan juga membentuk kerangka berpikir dan bertindak masyarakat Kejawaen dalam menghadapi persoalan kehidupan (Rohmatun Nazila et al., 2023). Dalam konteks sosial dan ekonomi modern yang kerap membawa tekanan, yakni konflik generasi, dan perubahan nilai, *sluman slumun slamet* menjadi pegangan moral dan spiritual yang menuntun masyarakat untuk tetap tenang, tidak gegabah, dan senantiasa mengedepankan rasa syukur serta kehati-hatian. Kehadiran modernisasi memang membawa tantangan besar terhadap kelangsungan tradisi lokal, termasuk di Kalitanjung. Generasi muda mulai mengalami ketertarikan pada budaya populer dan kehidupan urban, sementara ajaran Kejawaen tidak dapat dengan mudah ditransmisikan karena sifatnya yang lisan dan hanya diturunkan kepada individu yang telah mencapai kedewasaan spiritual, biasanya di usia 55 tahun ke atas (Wawancara dengan Darwadi, 2025).

Falsafah *sluman slumun slamet* juga memiliki relevansi yang kuat dalam konteks kesehatan mental. Nilai-nilai seperti ketenangan, kehati-hatian, kesadaran penuh, dan penerimaan terhadap proses kehidupan sejatinya merupakan prinsip dasar dalam menjaga keseimbangan psikologis seseorang (Ketut Bintang Padmalita Utami, 2024). Pada masyarakat Kalitanjung, ajaran ini menjadi falsafah kesehatan

mental yang membantu individu untuk menghadapi tekanan hidup tanpa kehilangan arah dan harapan. Dengan menjalani hidup secara perlahan, tidak terburu-buru, penuh kehati-hatian, serta senantiasa bersyukur, masyarakat Kejawa Kalitangjung membangun kesehatan mental yang kuat dan tangguh. Di tengah meningkatnya kasus gangguan mental akibat tekanan modernitas, ajaran ini menurut Bapak Sumi Kardi menawarkan alternatif pendekatan berbasis kearifan lokal yang tidak hanya menenangkan jiwa, tetapi juga memperkuat identitas dan solidaritas sosial (Wawancara dengan Sumi Kardi, 2025). Hal ini memperlihatkan bahwa falsafah hidup tradisional seperti *sluman slumun slamet* dapat memberikan kontribusi signifikan dalam mendukung kesehatan mental individu maupun komunitas, sekaligus menjadi sumber daya budaya dalam upaya pemulihan dan ketahanan psikososial masyarakat.

Beberapa penelitian terbaru menegaskan bahwa kearifan lokal Jawa termasuk konsep seperti *nrimo ing pandum*, *rasa*, dan praktik ritual-keagamaan berperan sebagai mekanisme coping dan sumber ketahanan psikososial dalam komunitas lokal. Studi review mengenai *nrimo ing pandum* menyimpulkan bahwa penerimaan budaya Jawa dapat membantu proses pemulihan dan mengurangi gejala depresi pada remaja dan kelompok rentan lainnya (Yemima & Basuki, 2024). Selanjutnya, kajian tentang praktik penyembuhan dan ritual Jawa menunjukkan bahwa sistem pengobatan/ritual tradisional berkontribusi pada kesejahteraan mental kolektif dan pemaknaan hidup meskipun bukti kuantitatif masih terbatas (Farmawati, 2022).

Penelitian lain yang relevan menyoroti peran nilai-nilai sosial (misalnya *tepa slira*, *rukun*) dan praktik spiritual dalam memperkuat solidaritas komunitas dan memfasilitasi dukungan emosional lintas generasi, yang berimplikasi pada ketahanan mental komunitas di tengah modernisasi. Namun, sebagian besar studi ini bersifat deskriptif atau kajian literatur, sehingga masih sedikit penelitian lapangan yang mengkaji bagaimana ungkapan atau falsafah lokal tertentu berfungsi sebagai kerangka kesehatan mental yang terinternalisasi dalam praktik sehari-hari (Rahmah et al., 2025).

Meskipun kajian tentang kearifan lokal Jawa semakin banyak, belum ada penelitian yang secara khusus menelaah makna filosofis dan fungsi kesehatan mental dari ungkapan *sluman slumun slamet* pada komunitas Kejawa Kalitangjung khususnya bagaimana ungkapan itu diinternalisasi, diwariskan, dan diaktualisasikan dalam ritual serta praktik sehari-hari untuk menjaga keseimbangan psikologis. Sebagian besar riset sebelumnya masih umum pada tingkat filosofi Jawa atau ritual-ritual besar dan sedikit yang menghubungkan ungkapan/pepatah lokal tertentu dengan indikator kesehatan mental atau mekanisme adaptif komunitas. Oleh karena itu, penelitian ini mengisi celah penting dengan (1) menggambarkan kajian etnografi pada satu ungkapan lokal khusus (*sluman slumun slamet*), (2) menggambarkan fungsi psikososialnya dalam praktik

keseharian, serta (3) menempatkannya sebagai basis falsafah kesehatan mental komunitas Kejawen Kalitanjung sebuah kontribusi yang relevan untuk literatur kearifan lokal dan kesehatan mental berbasis budaya.

Berdasarkan gap tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan makna filosofis *sluman slumun slamet* dalam narasi tokoh adat dan praktik ritual Kejawen Kalitanjung, menganalisis bagaimana nilai-nilai yang terkandung dalam ungkapan tersebut berfungsi sebagai strategi coping dan pedoman kesehatan mental, serta menempatkan falsafah tersebut dalam konteks tantangan modernisasi yang mempengaruhi transmisi nilai antargenerasi. Dengan fokus ini, penelitian diharapkan memberikan bukti kualitatif yang memperkaya kajian kearifan lokal sebagai sumber ketahanan mental sekaligus rekomendasi bagi intervensi kesehatan mental berbasis komunitas.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis etnografi, sebab penelitian ini bertujuan untuk memaknai dan memahami budaya cara hidup suatu kelompok masyarakat secara menyeluruh (Bado, 2021). Melalui pendekatan ini, peneliti dapat menyelami langsung kehidupan sehari-hari masyarakat, mengamati nilai-nilai, simbol, dan praktik sosial yang berkembang dalam komunitas tersebut. Pendekatan etnografi memberikan gambaran yang komprehensif tentang konteks sosial dan budaya yang membentuk cara pandang serta perilaku masyarakat dalam menjaga kesehatan mental melalui kearifan lokal yang mereka yakini.

Penelitian ini dilaksanakan di Grumbul Kalitanjung, Desa Tambaknegara, Kecamatan Rawalo, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, yang menjadi pusat kegiatan Paguyuban Islam Kejawen Kalitanjung. Paguyuban ini merupakan salah satu kelompok masyarakat beragama Islam dengan pelaku ajaran Kejawen yang masih aktif menjalankan ritual dan ajaran leluhur di tengah arus modernisasi. Pengambilan data dilakukan secara langsung di lokasi melalui wawancara dan dokumentasi.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui teknik wawancara mendalam dengan tokoh-tokoh utama paguyuban, seperti Darwadi (sesepuh sekaligus ketua Paguyuban Kejawen Kalitanjung), Kartam (pelindung budaya), Nyai Nitem (nini kunci), serta pengurus lain yang aktif dalam kegiatan spiritual. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur agar peneliti tetap dapat menggali informasi secara terbuka, tetapi tetap berfokus pada tema penelitian, yakni makna dan praktik *sluman slumun slamet* dalam kehidupan sehari-hari mereka serta kaitannya dengan kesehatan mental. Selain itu, peneliti juga menggunakan dokumentasi sebagai

sumber data sekunder, yang meliputi catatan kegiatan ritual, foto-foto tradisi lokal, simbol budaya, dan dokumen terkait struktur organisasi serta sejarah paguyuban.

Proses analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis tematik, yaitu dengan mengidentifikasi pola-pola yang bermakna dari hasil wawancara dan dokumentasi. Analisis dilakukan melalui tiga tahapan utama sebagaimana dijelaskan oleh Miles dan Huberman, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan serta verifikasi. Reduksi data dilakukan dengan cara memilah, menyederhanakan, dan mengorganisasi data mentah yang diperoleh dari lapangan. Penyajian data dilakukan dalam bentuk naratif agar memudahkan peneliti dalam melihat gambaran umum dari hasil temuan. Selanjutnya, penarikan kesimpulan dilakukan secara terus-menerus selama proses penelitian untuk menemukan makna mendalam dari data yang telah terkumpul (Sulistyawati, 2023).

Dengan pendekatan ini, diharapkan penelitian mampu menangkap secara utuh pengalaman spiritual, sosial, dan kultural masyarakat Kejawan Kalitanjung dalam menjadikan filosofi *sluman slumun slamet* sebagai falsafah kesehatan mental masyarakat Kejawan Kalitanjung.

Hasil dan Pembahasan

1. Sejarah dan Asal-Usul Kejawan di Kalitanjung Rawalo Banyumas

Kejawan di Kalitanjung memiliki akar sejarah panjang yang bermula dari masa Kadipaten Bonjok, yang berdiri pada tahun 1503 sebagai bagian dari Kadipaten Pasir Luhur di bawah kekuasaan Kerajaan Mataram. Wilayah ini awalnya dikenal sebagai *Adipati Panjang* dan terkenal sebagai penghasil minyak *nagasari*, yang pada masanya menjadi komoditas perdagangan antardaerah. Dalam lintasan sejarahnya, Kadipaten Bonjok kemudian berganti nama menjadi Desa Tambaknegara, yang kini menjadi pusat keberadaan masyarakat Kejawan Kalitanjung (Dinporabudpar Kab. Banyumas, 2018).

Berdasarkan wawancara dengan Ketua Paguyuban Kejawan Kalitanjung, Darwadi, perkembangan Kejawan di wilayah ini merupakan hasil akulturasi antara ajaran Hindu dan Islam. Ia menjelaskan:

“Kejawan di Kalitanjung itu bukan agama baru, tapi warisan leluhur. Dulu itu penguasanya Martanegara, sudah Islam, tapi nilai-nilai Hindu Jawa masih dipertahankan. Dari situ muncul laku Kejawan yang menyatu dengan adat.” (Wawancara dengan Darwadi, 2025).

Tokoh sejarah Martanegara yang dikenal sebagai Kyai Martanegara menjadi simbol pertemuan antara Islam dan spiritualitas Jawa. Ajaran tersebut kemudian diwariskan secara lisan dan melekat dalam adat serta praktik kehidupan masyarakat hingga saat ini.

Lebih lanjut, Kasmiraja menegaskan bahwa Kejawan Kalitanjung dikenal sebagai Kejawan Kesepuhan, yang menunjukkan karakteristik penghayatnya sebagai individu dengan kematangan spiritual tertentu. Ia menyampaikan:

“Tidak semua orang boleh langsung menjalani Kejawen Kesepuhan. Biasanya yang sudah sepuh, umur 55 tahun ke atas. Ilmunya juga tidak boleh ditulis, harus dari tutur ke tutur.” (Wawancara dengan Kasmiraja, 2025).

Selain itu, struktur Kejawen Kalitanjung terbagi ke dalam dua perguruan spiritual, yakni Perguruan Wetan (Timur) dan Perguruan Kulon (Barat). Hal ini menunjukkan bahwa Kejawen Kalitanjung tumbuh sebagai sistem kepercayaan lokal hasil akulturasi Hindu–Islam yang diwariskan secara lisan dan bersifat kesepuhan. Keberadaan dua perguruan tidak menunjukkan perpecahan, melainkan variasi praktik dalam satu nilai spiritual yang sama, yang memperkuat identitas kolektif masyarakat Kejawen Kalitanjung.

2. Sistem Adat dan Praktik Budaya Kejawen Kalitanjung Rawalo Banyumas

Sistem adat Kejawen Kalitanjung ditandai dengan keberagaman praktik spiritual dan budaya yang dijalankan secara turun-temurun dalam bentuk ritual tahunan maupun bulanan. Tradisi ini mencerminkan kedekatan hubungan masyarakat dengan alam, leluhur, dan Tuhan. Keseluruhan praktik ini bermuara pada filosofi utama yang menjadi fondasi Kesehatan mental masyarakat Kejawen Kalitanjung, yaitu *sluman slumun slamet*. Filosofi ini bukan hanya sebagai ungkapan doa, tetapi menjadi dasar moral dan spiritual yang mewarnai seluruh aspek kehidupan sosial dan budaya masyarakat.

Salah satu ritual utama yang dilaksanakan secara rutin adalah *ruwatan* yang merupakan suatu upacara yang diselenggarakan dengan tujuan untuk menghapus dampak yang dapat mewujudkan kesialan dan menghindari segala kemungkinan buruk yang mungkin menimpa individu yang termasuk dalam kategori orang yang perlu diruwat (Wardani, 2022). *Ruwatan* pada masyarakat Kalitanjung biasa dilaksanakan pada bulan Syuro.

“Ruwatan itu bukan cuma untuk orang, tapi juga tanaman dan ternak. Intinya minta selamat. Biasanya pakai wayang kulit, dalangnya laki-laki, itu sudah pakem.” (Wawancara dengan Kasmiraja, 2025)

Selain *ruwatan*, masyarakat Kalitanjung juga mengamalkan tradisi *tolak bala*, yakni ritual atau cara untuk menghindari bahaya, penyakit, musibah, bencana yang dapat mengancam keselamatan individu atau komunitas dan sebagai sarana untuk memperkuat ikatan sosial antaranggota komunitas (Lubis et al., 2025). Tradisi ini dijalankan berdasarkan penanggalan Jawa, khususnya pada bulan *Syuro*, *Dzulqaidah* dan bulan *Besar*. Tolak bala di Kejawen Kalitanjung umumnya dilaksanakan menurut bagiannya masing-masing. Perguruan Kejawen bagian barat (*kulon*) melaksanakan ritual ini dua kali dalam setahun, sedangkan perguruan timur (*wetan*) hanya sekali pada bulan *Syuro*. Prosesi *tolak bala* biasanya dilakukan pada hari Senin dan Kamis sebanyak tujuh kali, disertai dengan tumpengan sebagai bentuk *slametan* dan doa keselamatan.

"Kalau perguruan kulon, tolak balanya dua kali setahun. Kalau wetan cukup sekali di Syuro. Biasanya hari Senin atau Kamis, pakai tumpeng dan doa bersama." (Wawancara dengan Kuswaja, 2025).

Ritual lainnya yang tak kalah penting pada masyarakat Kejawan Kalitanjung adalah *tutupan nyadran*, yaitu ziarah ke makam sesepuh, guru, dan leluhur yang dilaksanakan setiap malam tanggal 25 atau 27 menjelang bulan Ramadan (Rosydiana, 2023). Ritual ini menurut Bapak Darwadi dimaksudkan sebagai penutupan sementara kegiatan spiritual sebelum memasuki bulan suci, dan dilakukan di sekitar kompleks pemakaman Balai Malang. Oleh sebab itu, selama bulan Ramadhan, masyarakat tidak diperkenankan berziarah sebagai bentuk penghormatan terhadap kesucian bulan tersebut.

Selain itu, masyarakat Kejawan Kalitanjung juga merayakan *ulang weton* atau yang dikenal pula dengan istilah *tingalan* atau *wiyosan*, yang dirayakan setiap 35 hari sekali menurut kalender Jawa (Aulia & Dora, 2024). Pada masyarakat Kejawan Kalitanjung, dalam pelaksanaan tradisi ini disajikan berbagai makanan simbolik seperti bubur abang-putih, kopi, teh, pisang gedang raja, dan daun gadang asrep sebagai bentuk rasa syukur atas anugerah kehidupan serta permohonan keselamatan bagi individu yang berulang tahun. Selain itu masyarakat Kejawan juga memiliki tradisi lain bernama *puasa weton* yang di yakini sebagai sebagai simbol keprihatinan dan praktik spiritual menjadi sarana penguat batin. *Puasa weton* adalah puasa yang dikerjakan pada hari lahir berdasarkan perhitungan kalender Jawa yang berputar selama 35 hari (Oktasari et al., 2024). Puasa ini menjadi salah satu tradisi yang dilaksanakan oleh masyarakat Suku Jawa.

Sebagai bagian dari spiritualitas kolektif, masyarakat juga melaksanakan *perlon* atau dzikir dan tahlil bersama setiap tiga bulan sekali. Ritual *perlon* adalah sebuah upacara penting bagi masyarakat kejawan, yang umumnya dilaksanakan untuk memperingati acara tertentu atau hari-hari spesial. Contohnya termasuk peringatan awal dan akhir puasa, serta peringatan hari kematian, yang biasanya dilakukan pada waktu 40, 100, dan 1.000 hari setelah meninggalnya seseorang (Shoni Asmoro, 2024). Jika diperhatikan sekilas, ritual *perlon* merupakan hasil akulturasi antara tradisi kehidupan Jawa, Hindu, dan Islam (Arauf, 2023). Pada saat pelaksanaannya, ritual ini dipimpin oleh seorang ketua yang dikenal dengan sebutan Eyang Kunci, bersama empat pemuka dari paguyuban tersebut yang biasa disebut *dogol sekawan* (Shoni Asmoro, 2024). Pada masyarakat Kejawan Kalitanjung, acara ini dilaksanakan dengan khidmat, diiringi dupa dan kemenyan, serta tumpeng sebagai wujud rasa syukur. Dalam hal ini *perlon* bukan hanya menjadi sarana ibadah, tetapi juga menjadi wadah memperkuat solidaritas antarwarga dan merawat kebersamaan dalam menjalani hidup spiritual sebagai komunitas.

Tradisi *slametan* juga dilaksanakan pada masyarakat Kalitanjung yang merupakan media untuk mendekatkan diri dengan yang kuasa (Pianto & Yusuf, 2024). Pada masyarakat Kejawen Kalitanjung tidak hanya dilakukan untuk peristiwa individu, melainkan juga berlaku untuk tanaman, kegiatan bertani, hasil panen, dan momen-momen penting lainnya. Bahkan sejak dalam kandungan, seorang anak telah dikenalkan pada nilai-nilai Kejawen melalui serangkaian slametan seperti *ngapati*, *mitoni* (tujuh bulanan), dan *slametan* pemberian nama. Ini menunjukkan bahwa filosofi *sluman slumun slamet* telah menjadi prinsip kesehatan mental yang ditanamkan sejak dini.

Nilai-nilai spiritual dan rasa tanggung jawab terhadap keselamatan terus diwariskan oleh orang tua kepada anak-anak pada masyarakat Kejawen Kalitanjung. Salah satu bentuk internalisasi nilai tersebut tampak dalam kebiasaan doa sebelum bepergian, seperti ucapan: “*Bismillah, sluman slumun slamet, mangkat waras bali waras.*” (Wawancara dengan Sumikardi, 2025). Ungkapan ini tidak hanya sekadar doa, melainkan telah menjadi warisan budaya yang tertanam dalam kesadaran kolektif masyarakat, sekaligus menjadi pengikat sosial dan spiritual di tengah dinamika perubahan zaman.

3. Kesehatan Mental dalam Falsafah Jawa

Falsafah hidup masyarakat Jawa sarat dengan nilai-nilai spiritual dan etika yang berfungsi sebagai pedoman dalam menghadapi berbagai dinamika kehidupan (Oktawirawan et al., 2021). Salah satu falsafah yang menonjol adalah *sluman slumun slamet*, yang mencerminkan cara pandang masyarakat Jawa terhadap hidup yang seimbang, harmonis, dan penuh kehati-hatian (Ongko et al., 2022). Falsafah ini tidak hanya berbicara tentang keselamatan secara fisik, tetapi juga mencakup keselamatan batiniah atau ketenangan jiwa yang menjadi aspek penting dalam kesehatan mental (Noorzeha & Lasiyo, 2023).

Dalam pandangan masyarakat Jawa, kesehatan mental tidak semata-mata dipandang secara medis atau psikologis, melainkan juga spiritual dan sosial. Prinsip hidup dalam masyarakat Jawa seperti *eling lan waspada* yang dipahami sebagai prinsip kesadaran dan kewaspadaan spiritual dalam budaya Jawa yang mengajak manusia untuk tetap sadar akan eksistensi dirinya dan tidak terjebak dalam relativisme yang dapat merusak moral dan kebenaran yang hakiki. Sikap ini berfungsi sebagai bentuk ikhtiar manusia untuk menjaga keseimbangan antara dunia lahiriah dan batiniah, serta sebagai jalan epistemologis dalam mencapai kesadaran spiritual dan kebenaran hakiki yang bersifat universal (Noorzeha & Lasiyo, 2023).

Prinsip lain yang dijadikan sebagai falsafah kesehatan mental masyarakat Jawa yakni prinsip *nrimo ing pandum*, yang merupakan filosofi kesehatan mental masyarakat Jawa yang mengajarkan penerimaan terhadap segala situasi kehidupan dengan kesabaran, keikhlasan, dan rasa syukur (Yemima & Basuki,

2024). Sikap ini tidak bisa dimaknai sebagai bentuk pasrah yang pasif, melainkan sebagai kesadaran untuk bertahan, memahami keadaan diri, dan tetap berusaha. Dengan menerima hal-hal di luar kendali sekaligus memperbaiki diri, *nrimo ing pandum* membantu menciptakan stabilitas psikologis dan memperkuat ketahanan emosional.

Selanjutnya, *tepa slira* juga menjadi falsafah penting masyarakat Jawa dalam menjaga kesehatan mental. *Tepa slira* menekankan pentingnya menghargai orang lain dengan mengukur segala sesuatu dari diri sendiri terlebih dahulu (Iman Budhi Santosa, 2021). Melalui sikap sopan dalam perkataan dan tindakan, serta kesadaran akan pentingnya kehidupan sosial, *tepa slira* membantu menciptakan relasi yang harmonis dan menghindarkan individu dari tekanan psikologis akibat konflik sosial.

Terakhir, *sumeleh* merupakan sikap melepaskan segala beban pikiran dan sepenuhnya berserah diri, mirip dengan tawakal (Yemima & Basuki, 2024). Sikap ini berperan penting dalam menjaga kesehatan mental, karena membantu individu menerima keadaan dengan lapang dada, mengurangi stres, dan menghindari kecemasan berlebih. Dengan *sumeleh*, seseorang belajar fokus pada usaha tanpa terlalu terikat pada hasil, sehingga tercipta ketenangan batin dan keseimbangan emosi dalam menghadapi berbagai tekanan hidup.

Keseluruhan falsafah ini menunjukkan bahwa nilai-nilai luhur masyarakat Jawa tidak hanya relevan sebagai warisan budaya, tetapi juga memiliki kontribusi nyata dalam membangun kesehatan mental individu di tengah tantangan kehidupan modern.

4. Makna *Sluman Slumun Slamet* sebagai Falsafah Kesehatan Mental Masyarakat Kejawa Kalitanjung Rawalo Banyumas

Bagi masyarakat Kejawa Kalitanjung Rawalo Banyumas, ungkapan *sluman slumun slamet* lebih dari sekadar tradisi atau mantra spiritual, sebab telah berkembang menjadi panduan hidup yang terintegrasi dengan pemahaman mereka tentang kesehatan mental.

"Sluman itu pelan, slumun itu hati-hati, slamet itu tujuan hidup. Jadi hidup jangan grusa-grusu, nanti batin tidak selamat." (Wawancara dengan Darwadi, 2025).

Ungkapan ini menurut ketua Paguyuban Kejawa Kalitanjung mencerminkan kesadaran kolektif untuk menjalani hidup dengan ketenangan, kehati-hatian, dan makna spiritual yang mendalam. "*Sluman*" melambangkan langkah-langkah hidup yang dijalani dengan perlahan dan penuh kesadaran; "*slumun*" menyoroti pentingnya kehati-hatian, ketekunan, dan kebijaksanaan; sementara "*slamet*" lebih merepresentasikan tujuan akhir berupa keselamatan fisik dan mental, ketenangan jiwa, serta berkah dalam hidup.

Falsafah ini berfungsi sebagai pedoman dalam menjaga keseimbangan psikologis masyarakat, terutama ketika menghadapi berbagai tekanan hidup dan dinamika sosial. Dalam praktiknya, menurut pelindung budaya setempat, nilai-nilai dari *sluman slumun slamet* dihayati melalui kegiatan sehari-hari seperti bertani, berdagang, atau bepergian jauh, yang selalu diawali dengan doa "*sluman slumun slamet, mangkat waras bali waras*" (Wawancara dengan Kartam, 2025). Doa ini bukan sekadar permohonan untuk keselamatan, tetapi juga sebuah refleksi spiritual bahwa kesehatan mental berawal dari niat baik, kesadaran diri, dan keyakinan terhadap perlindungan Tuhan serta leluhur. Dengan cara tersebut, ajaran ini memperkuat daya tahan batin masyarakat Kejawaen Kalitanjung di tengah berbagai tantangan zaman, sekaligus mengokohkan spiritualitas mereka sebagai dasar bagi kesehatan mental yang menyeluruh.

Sluman slumun slamet dalam hal ini menjadi bentuk laku batin yang melatih masyarakat untuk bersikap rendah hati, sabar, dan penuh rasa syukur dalam menghadapi tantangan kehidupan. Nilai ini tidak hanya berlaku dalam konteks ritual atau momen-momen besar, tetapi juga menyatu dalam laku hidup sehari-hari. Dengan demikian, *sluman slumun slamet* tidak hanya sekadar warisan budaya, tetapi juga merupakan pandangan hidup yang memperkuat kesehatan mental, memberikan ketenangan jiwa, serta menjadi dasar spiritual bagi masyarakat Kejawaen Kalitanjung dalam menjalani kehidupan yang bermakna dan seimbang.

5. *Sluman Slumun Slamet* sebagai Budaya Masyarakat Kejawaen Kalitanjung Rawalo Banyumas

Nilai *sluman slumun slamet* memiliki peranan yang signifikan dalam budaya masyarakat Kejawaen Kalitanjung, yang masih dipelihara dan dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari. Nilai ini bukan sekadar ungkapan, tetapi merupakan filosofi dalam menjaga kesehatan mental yang dilestarikan secara turun-temurun dari generasi ke generasi. Dalam paguyuban Kejawaen Kalitanjung, tradisi ini berkembang secara alami melalui pola pengasuhan, kebiasaan, dan praktik sehari-hari yang dimulai sejak masa kanak-kanak.

Sluman slumun slamet menggambarkan cara hidup yang mengutamakan kehati-hatian, ketenangan, dan keselamatan (Romadhon, 2022). Nilai ini terpancar dalam berbagai sikap, seperti selalu berdoa sebelum melakukan aktivitas, menghindari tindakan ceroboh, memelihara hubungan yang harmonis dengan orang lain, serta senantiasa bersyukur dalam segala keadaan.

"*Sluman slumun slamet* bagi kami diyakini bisa menjauhkan dari bahaya dan membawa ketentrangan diri" (Wawancara dengan Sumi Kardi, 2025)

Jadi menurut pandangan masyarakat Kejawaen Kalitanjung, menjalani hidup dengan prinsip ini diyakini mampu menjauhkan dari bahaya dan membawa ketentrangan batin.

Walaupun zaman terus berubah dan modernisasi tidak dapat dihindari, masyarakat Kalitanjung tetap melestarikan budaya Kejawen melalui pelaksanaan tradisi, ritual, dan upacara adat. Peranan tokoh masyarakat seperti Bapak Darwadi, Nyai Nitem, dan para sesepuh lainnya sangat penting dalam menjaga kesinambungan nilai-nilai ini. Mereka tidak hanya mempraktikkan, tetapi juga menanamkan nilai-nilai tersebut kepada generasi muda melalui contoh yang baik dan pengajaran yang inklusif tanpa paksaan.

Dengan demikian, *sluman slumun slamet* tidak hanya menjadi lambang budaya, tetapi juga nyata sebagai wujud budaya masyarakat Kejawen Kalitanjung. Di tengah arus globalisasi, nilai ini berfungsi sebagai pijakan untuk mempertahankan identitas lokal sekaligus menciptakan harmoni dengan lingkungan sosial dan alam semesta.

Kesimpulan

Falsafah *sluman slumun slamet* merupakan inti dari spiritualitas dan cara hidup masyarakat Kejawen Kalitanjung Rawalo Banyumas. Ungkapan ini tidak hanya menjadi simbol budaya, tetapi juga berfungsi sebagai panduan moral dan spiritual yang memperkuat Kesehatan mental masyarakat dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Nilai-nilai seperti kehati-hatian, kesadaran diri, penerimaan, ketekunan, serta harapan akan keselamatan dan keberkahan, menjadi landasan utama dalam menjaga keseimbangan psikologis individu maupun komunitas. Filosofi ini dijalankan melalui praktik kehidupan sehari-hari, doa, dan tradisi spiritual seperti ruwatan, slametan, perlon, dan puasa weton, yang mengakar kuat dalam sistem adat. Meskipun dihadapkan pada tantangan modernisasi, masyarakat Kalitanjung tetap menjaga nilai-nilai ini sebagai warisan leluhur yang diwariskan secara lisan dan kolektif. Dengan demikian, *sluman slumun slamet* terbukti tidak hanya melestarikan identitas budaya, tetapi juga memberikan kontribusi nyata dalam memperkuat kesehatan mental masyarakat Kejawen Kalitanjung.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh narasumber dan tokoh masyarakat Kejawen Kalitanjung Rawalo Banyumas, khususnya Bapak Darwadi, Bapak Kartam, Nyai Nitem, serta pengurus Paguyuban Islam Kejawen Kalitanjung yang telah memberikan waktu, informasi, dan dukungan selama proses penelitian ini berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Bapak Wahyu Budiantoro, M.Sos selaku dosen pengampu mata kuliah Komunikasi Terapeutik atas arahan, motivasi, dan inspirasi yang sangat berarti dalam penyusunan jurnal ini,

serta semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

Daftar Pustaka

- Adhitama, S. (2022). Implementasi Ajaran Kejawen Oleh Paguyuban Budaya Bangsa. *Dharmasmrti Jurnal Ilmu Agama Dan Kebudayaan*, 22(2), 35–44.
- Arauf, M. A. (2023). The Existence of Women in the Traditional Rituals of the Jatilawang Bonokeling Community in Banyumas Regency. *International Journal of Social Science and Religion (IJSSR)*, 4(3), 347–366. <https://doi.org/10.53639/ijssr.v4i3.187>
- Aulia, C., & Dora, N. (2024). Tradisi Wetonan Pada Suku Jawa Sebagai Perhitungan Kelahiran Anak di Desa Sei Simujur Kabupaten Batu Bara. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisipline*, 1(12), 823–829. <https://www.bing.com/ck/a?!&p=c41ffb7daadd30cbJmltdHM9MTcxNTk5MDQwMCZpZ3VpZD0zNmVlMjcyNy00YjM1LTY0YTUtMzc0My0zMzQ1NGE2MzY1ZDImaW5zaWQ9NTE4Ng&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=36ee2727-4b35-64a5-3743-33454a6365d2&psq=Tradisi+Wetonan+Pada+Suku+Jawa+Sebagai+Perhitung>
- Bado, B. (2021). Model Pendekatan Kualitatif: Telaah Dalam Metode Penelitian Ilmiah. In *Pengantar Metode Kualitatif*.
- Darwadi. (2025). *Sluman Slumun Slamet sebagai Falsafah Kesehatan Mental pada Masyarakat Kejawen Kalitanjung Rawalo Banyumas*. Hasil Wawancara pada 18 April 2025.
- Dinporabudpar Kab. Banyumas. (2018). *Tutupan Sadran Kalitanjung Tambaknegara Rawalo*. [Dinporabudpar.Banyumaskab.Go.Id. https://dinporabudpar.banyumaskab.go.id/news/25156/site](https://dinporabudpar.banyumaskab.go.id/news/25156/site)
- Farmawati, C. (2022). Javanese Indigenous Healing for Physical and Mental Health. *Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2(1), 17–32. <https://doi.org/https://doi.org/10.28918/jousip.v2i1.657>
- Iman Budhi Santosa. (2021). *Nasihat-Nasihat Hidup Orang Jawa* (Dian Panjering Wengi (ed.); 1st ed.). Diva Press.
- Kartam. (2025). *Sluman Slumun Slamet sebagai Falsafah Kesehatan Mental pada Masyarakat Kejawen Kalitanjung Rawalo Banyumas*. Hasil Wawancara pada 18 April 2025.
- Ketut Bintang Padmalita Utami, N. K. S. A. (2024). *Korelasi Antara Kesehatan Mental Dan Ajaran Dharma Dalam Agama Hindu*. 4(2), 124–133.
- Khoiri, K. (2022). Makna Ragam Bahasa Dakwah Maiyah Ambengan Di Desa Margototo Kecamatan Metro Kibang Kabupaten Lampung Timur Provinsi Lampung. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 3(1), 317–326. <https://jurnalalkhairat.org/ojs/index.php/jkpi/article/view/28>
- Kompas.com. (2017). *Ada 187 Kelompok Penghayat Kepercayaan yang Terdaftar di Pemerintah*. [Kompas.Com. https://nasional.kompas.com/read/2017/11/09/12190141/ada-187-kelompok-penghayat-kepercayaan-yang-terdaftar-di-pemerintah](https://nasional.kompas.com/read/2017/11/09/12190141/ada-187-kelompok-penghayat-kepercayaan-yang-terdaftar-di-pemerintah)
- Lubis, T. R., Sari, R. Y., Sulistiani, W. N., & Dora, N. (2025). Pemahaman dan

- Pelaksanaan Tradisi Tolak Bala pada Masyarakat Suku Jawa. *Formatif: Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 1(2), 1–10. <https://glonus.org/index.php/formatif>
- Noorzeha, F., & Lasiyo. (2023). Memayu Hayuning Bawana: Memahami Esensi Gotong Royong Dalam Nilai Kearifan Lokal Masyarakat Jawa. *Sanjiwani: Jurnal Filsafat*, 14(2), 109–122. <https://doi.org/10.25078/sjf.v14i2.2986>
- Oktasari, S., Naldo, J., & Ali, M. N. (2024). Tradisi Puasa Weton Pada Masyarakat Suku Jawa di Desa Bakaran Batu, Kec. Lubuk Pakam Deli Serdang. *Aksiologi: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 5(1), 7–20. <https://doi.org/10.47134/aksiologi.v5i1.207>
- Oktawirawan, D. H., Akbar, T., & Yunanto, R. (2021). Welas Asih : Konsep Compassion dalam Kehidupan Masyarakat Jawa Welas Asih : The Concept of Compassion in the Lives of Javanese People. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya*, 6(2), 145–150. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/antro.v6i2.17326>
- Ongko, E. S., Handyaningrum, W., & Rahayu, E. W. (2022). Proses Kreatif Komponis Kontemporer Slamet Abdul Sjukur dalam Berkarya Seni. *Jurnal Kajian Seni*, 8(2), 132. <https://doi.org/10.22146/jksks.71109>
- Pianto, H. A., & Yusuf, M. (2024). Slametan: Sebuah Ritual Akulturasi Budaya Jawa dan Islam. *BAKSOOKA: Jurnal Penelitian Ilmu Sejarah, Sosial Dan Budaya*, 3(1), 4. <https://ejournal.stkippacitan.ac.id/ojs3/index.php/baksooka/article/download/1100/806>
- Rahmah, N., Haqq, A., Salam, A., Rochman, K. L., & Fitria, N. (2025). Javanese Philosophy-Based Islamic Religious Education : Synergy of Tapa Selira and Cablaka Values in Developing Students ' Mental Health. *Fikri: Jurnal Kajian Agama, Sosial Dan Budaya*, 10(1), 342–354. <https://doi.org/https://doi.org/10.25217/jf.v10i1.6230>
- Rohmatun Nazila, S., Dadan, S., & Suksmadi, I. (2023). Upaya Pelestarian Tradisi Foklor Budaya Kejawa Di Dusun Kalitangjung, Kecamatan Rawalo, Kabupaten Banyumas. *ENDOGAMI: Jurnal Ilmiah Kajian Antropologi*, 7(1), 32–46. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/endogami/article/view/55661>
- Romadhon, V. (2022). *Tentang Kejawa Kalitangjung Banyumas, Penganut Ajaran Sunan Panggung*. DetikJateng. <https://www.detik.com/jateng/budaya/d-6385567/tentang-kejawa-kalitangjung-banyumas-penganut-ajaran-sunan-panggung>
- Rosydiana, W. N. (2023). Nyadran: Bentuk Akulturasi Agama Dengan Budaya Jawa. *HUMANIS: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 15(1), 15–23. <https://doi.org/10.52166/humanis.v15i1.3305>
- Setianingsih, A. T., Drakel, J. K. A., Octavina, M. T., & Wisnu. (2022). Eksistensi Penghayat Kepercayaan Kejawa Di Tengah Arus Modernisasi Agnes. *The Indonesian Journal of Social Studies*, 6(2), 79–86. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jpips/article/view/8508/4156>
- Shoni Asmoro. (2024). Ritual “Perlon” Peringatan Kematian pada Masyarakat Penghayat Kepercayaan “Persatuan Resik Kubur Jero Tengah” Studi Sastra Lisan di Desa Pekuncen, Kecamatan Kroya, Kabupaten Cilacap. *Proceedings Series on Social Sciences & Humanities*, 19, 369–376.

- <https://doi.org/10.30595/pssh.v19i.1397>
- Sulistyawati. (2023). Penelitian Kualitatif: Metode Penelitian Kualitatif. In *Jurnal EQUILIBRIUM* (Vol. 5, Issue January). <http://belajarpsikologi.com/metode-penelitian-kualitatif/>
- Sumi Kardi. (2025). *Sluman Slumun Slamet sebagai Falsafah Kesehatan Mental pada Masyarakat Kejawen Kalitanjung Rawalo Banyumas*. Hasil Wawancara pada 18 April 2025.
- Wardani, R. (2022). *Nilai-Nilai Religius Dalam Tradisi Ruwahan Masyarakat Islam Kejawen Dusun Kalitanjung, Tambaknegara, Rawalo, Banyumas, Dalam Perspektif Pendidikan Islam*. 1–146.
- Yemima, C. K., & Basuki, A. (2024). Sebuah Review: Pemaknaan Filsafah Jawa Nrimo Ing Pandum Terhadap Depresi Remaja. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1857–1870. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5682>