

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Psikologi Jawa

Secara defitinin psikologi dipahami sebagai ilmu jiwa, pengertian ini selaras dengan istilah dari Yunani; *psyche dan logos*. *Psyche* berarti jiwa, atau alat untuk berfikir, dan *logos* berarti ilmu.¹ Sedangkan Jawa, disamping mempunyai maksud untuk menjelaskan suatu letak geografis, juga memberikan penjelasan tentang suatu kebudayaan yang sarat dengan falsafah-falsafah dari nasehat dari orang-orang terhadulu. Yang mana, petuah-petuah Jawa tersebut telah ter-saintifikasi secara nyata dalam berbagai penelitian ilmiah dari beberapa tokoh nasional maupun internasional. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh *New Economics Foundation* (NEF) London tentang the *Happy Planet Index* (NEF) pada 151 negara di dunia, Indonesia menempati urutan ke 14 sebagai *happiest countries on the planet*. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masyarakat Jawa pada khususnya dan masyarakat indonesia secara umum dapat menghadapi berbagai kondisi kehidupan dengan kebagiaan.²

Istilah Psikologi Jawa ini mulai membumi sejak seorang guru besar psikologi UNDIP Semarang yaitu Darmanto Jatman menganggit sebuah buku berjudul Psikologi Jawa. Buku berjudul psikologi jawa tersebut sebelumnya merupakan hasil penelitian Darmanto Jatman berbentuk desertasi di UGM Yogyakarta pada tahun 1985, yang kemudian di publikasikan kembali dalam bentuk buku berjudul Psikologi Jawa pada tahun 2000. Istilah psikologi jawa ini bermaksud untuk memberikan label pada kajian Kawruh Jiwa karya Ki Ageng Suryomentaram dalam dunia

¹ Nurliani, *Studi Psikologi Pendidikan*, (Jurnal As-Salam, Vol. 1, No. 2, 2016) 40

² Nisa A'rafiyah Tri Wulandari, *Filosofi Jawa Nrimo Ditinjau dari Sila Ketuhanan yang Maha Esa*, (Jurnal Ilmiah Pendidikan Pancasila, Vol. 2 No. 2, 2017) 133

keilmuan psikologi yang sebelumnya dominan dengan teori-teori barat. Mempopulerkan istilah Psikologi Jawa adalah salah satu jalan untuk bisa mewujudkan keinginan indigenisasi Psikologi kedalam budaya bangsa nusantara.

Psikologi Jawa pada umumnya lebih bersifat transpersonal. Jhon Davis berpendapat bahwa psikologi transpersonal bisa diartikan sebagai ilmu yang menghubungkan psikologi dengan spiritualitas. Psikologi transpersonal adalah salah satu bagian psikologi yang mengintegrasikan teori, metode, konsep psikologi dengan aneka macam budaya dan agama.³

Salah satu aliran psikologi Jawa yang cukup terkenal dan sering pula dikaji oleh beberapa tokoh filsafat dan psikologi adalah ajaran kejiwaan Raden Mas Panji Sosrokartono, saudara kandung Raden Ajeng Kartini. Dalam beberapa literatur diceritakan bahwa R.M.P Sosrokartono menyeratkan tanda *Alif* dalam rumahnya. *Alif* disini artinya adalah Aku, seorang individu yang sadar akan dirinya. Dari sinilah awal mula pencarian jati diri manusia. Secara tidak kasat mata, dibalik manusia yang sering didominasi oleh egonya itu menyimpan *Alif*. Manusia harus menerobos satir yang membungkus dirinya itu untuk menemukan *Alif* (manusia yang mempunyai kesadaran penuh akan dirinya). Maka dari itu Sosrokartono sering menyebut dirinya sebagai *mandhor Klungsu*. *Klungsu* adalah cikal bakal kelapa. Jika manusia diumpamakan sebagai kelapa, maka orang harus mengupas dulu sabutnya untuk ketemu batoknya, mengupas batok untuk ketemu *klungsunya*.⁴

Psikologi Jawa ini menjadi menarik untuk dikaji, karena relevansinya begitu erat dengan pola dan kerangka berfikir masyarakat khususnya Jawa itu sendiri. Pun begitu, lagi-lagi Psikologi Jawa sangat begitu asing jika

³ Aryaning Arya Kresna, *Prespektif Filosofis Psikologi Pribumi: Sebuah Paradigma Baru Bagi Psikologi Jawa*, (jurnal Ultima Humaniora, vol. 1, no. 3, 2015) 69

⁴ Sudarmanto Jatman, *Ilmu Jiwa Pribumi*, (teks pidato pengukuhan guru besar UNDIP Semarang, 2008)

disandingkan dengan Psikoanalisis, behavioral atau humanistik.

2. Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram

Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram (KAS) awal mulanya berupa *wejangan* dalam bentuk ceramah yang disebut sebagai *Kawruh Begja Sawetah* (pengetahuan tentang kebahagiaan). Tujuan dari *wejangan* ini adalah untuk membantu masyarakat Jawa pada waktu itu agar tetap bahagia dalam kondisi dan situasi apapun (Jatman, 2008).⁵ Secara definitif, Kawruh tidak hanya dimaknai sebagai ilmu pengetahuan yang menekankan pada aspek kognitif semata, lebih jauh dari itu, Kawruh juga melibatkan akal dan budi. Sedangkan jiwa merupakan organ dari manusia yang tidak kasat mata, tidak bisa diraba, tidak bisa dideteksi dengan panca indra manusia, namun keberadaannya dapat dirasakan, sehingga dapat diakui keberadaannya. Karena itu jiwa didefinisikan sebagai *raos* (rasa). Jadi, Kawruh jiwa adalah *Kawruh* tentang *raos*. Kawruh jiwa merupakan pengetahuan untuk mengetahui jiwa atau *raos* dengan ragam sifat-sifatnya (*jiwa lan sewateg-wategipun*). Nanik Prihartanti (2003) berpendapat bahwa *raos* dapat dijelaskan dalam dua dimensi;

- a. Dimensi kelengkapan, yaitu *raos* sebagai alat berupa kuantitas. Fungsinya sebagai rasa dalam bentuk fisik, emosi, kognisi dan intuisi.
- b. Dimensi kesempurnaan, *raos* sebagai kemampuan yang merupakan tingkat kualitas kesadaran manusia. Kesadaran yang dimulai dari kesadaran yang sempit dan dangkal hingga pada kelas kesadaran yang mendalam.

Inti ajaran *kawruh jiwa* adalah tentang yang mengetahui dan yang diketahui. Hal ini berlaku untuk semua hal, tidak hanya benda-benda dan ketika seorang mengamati gejala-gejala, namun juga saat ia melihat dirinya sendiri. mengetahui diri sendiri tidak semudah mengetahui benda-benda atau fenomena apapun, sebab

⁵ Sunarno dan Koentjoro, *Pemahaman Dan Penerapan Ajaran Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram Tentang Raos Persatuan Dalam Kehidupan Sehari-Hari*, (Jurnal Ilmu Perilaku, Vol. 2, No. 1, 2018) 26

yang terjadi dalam diri manusia bukan hanya hal-hal yang mampu direkam oleh pancaindra. Maka dari itu manusia bukan hanya membutuhkan kapasitas analisis, melainkan juga reflektif. Dalam diri manusia, KAS mengatakan bahwa ada perangkat-perangkat yang akan tumbuh dan berkembang dengan alami tanpa harus dikelola secara khusus, kecuali mengalami gangguan serius. Perangkat tersebut berupa; tangan, kaki, mata, telinga, hidung, dan lain sebagainya. Namun ada pula perangkat yang juga mempunyai peran penting dalam kehidupan manusia, yang jika tidak dikelola secara atau dilatih secara benar, maka tidak akan tumbuh dan berkembang dengan baik dan proporsional. Perangkat tersebut adalah pikiran dan perasaan.

Hingga hari ini tidak cukup banyak yang mengenal, apalagi memahami sosok Ki Ageng Suryomentaram dan *karwuh jiwa*-nya. Akibatnya, *kawruh jiwa* sering disalahfahami sebagai salah satu aliran kebatinan. Padahal meski berpondasi pada rasa, *kawruh jiwa* juga dibangun dengan ornamen-ornamen rasionalitas layaknya filsafat barat. Sekilas jika diamati dari pengambilan istilah-istilah dalam pencarian kesejatian *kawruh jiwa* KAS ini tampak mempunyai kemiripan dengan ajaran-ajaran kebatinan, yang mana pada masa-masa ditelurkannya ajaran *kawruh jiwa* ini tidak dapat dipungkiri bahwa ajaran kebatinan sangat populer ditengah-tengah masyarakat jawa pada waktu itu. Namun, hal itu akan terbantahkan ketika ajaran *kawruh jiwa* ini dibedah lebih mendasar lagi. KAS lebih menekankan pencarian kesejatian dengan pola-pola rasionalisasi, yang mana dalam ajaran kebatinan praktiknya lebih menitikberatkan pada pewahyuan atau semacam pencerahan yang ilhami, tidak ada runtutan kronologis yang siftanya logis.

Selain menegaskan distingsi antara *kawruh jiwa* dengan praktik-praktik kebatinan. KAS juga menandakan perbedaan antara *kawruh jiwa* dengan praktik-praktik klenik yang memprasyaratkan praktik takhayul. Praktik seperti ini dianggap tidak ada nalar logisnya, dan sifatnya nonkausalitas. Melalui *kawruh jiwa* KAS ingin mengajak masyarakat jawa pada waktu itu agar terbebas dari pola

pikir mistik yang identik dengan jawa pada waktu itu. Sebagaimana yang terlihat pada diksi “*kawruh jiwa*”, *kawruh* yang berasal dari kata *wruh* yang artinya terlihat, sesuatu yang bisa diindra.

Tujuan ideal pengetahuan (*kawruh*) jiwa manusia adalah untuk mencapai *sampurnaning manungso* yaitu manusia seutuhnya. Yang mampu menemukan kebahagiaannya sendiri, dan mampu menularkan rasa bahagia itu pada orang lain.

3. Konsep Kebahagiaan

Kebahagiaan berasal dari kata bahagia yang menurut kamus besar bahasa Indonesia diartikan sebagai keadaan atau perasaan senang dan tentram (bebas dari berbagai macam hal yang menyusahkan).⁶ Para filsuf Yunani berpendapat bahwa kebahagiaan merupakan suatu puncak pencapaian seseorang. Manusia akan selalu berupaya untuk mendapatkan kebahagiaan. Aristoteles membuka kajiannya tentang kebahagiaan dari mempertanyakan bagaimana manusia mencapai hidup yang baik. Untuk mencapai kebahagiaannya manusia harus hidup dengan baik. Maksudnya adalah hidup yang penuh makna yang dampaknya adalah ketentraman hidup. kebahagiaan disini bukan sekedar pada perasaan senang atau gembira yang berasal dari subjektivitas emosional, lebih dalam lagi menyangkut pengembangan objektivitas kemanusiaan individu meliputi aspek moral, sosial, emosional, dan rohani.⁷

Kekeliruan dalam kontruksi konsep kebahagiaan seseorang menurut KAS adalah yang di bangun dari *karep* (keinginan). Kebanyakan orang menganggap bahwa dengan mewujudkan keinginan, maka akan mendapatkan kebahagiaan. Padahal, menurut KAS tidak ada sesuatu yang pantas dicari atau ditolak mati-matian. Karena sejatinya *karep* apabila tidak tercapai tidak akan terjadi petaka, dan apabila tercapai tidak akan membuat senang selamanya. Jadi

⁶ Kamus besar bahasa indonesia (KBBI)

⁷ Khairul Hamim, *Kebahagiaan Dalam Prespektif al-Qur'an dan Filsafat*, (Jurnal Tasamuh, vol. 13, no. 2, 2016) 131

apakah seseorang harus memupuskan keinginan agar dapat hidup bahagia?, jawabannya tidak mungkin. Karena *karep* sifatnya langgeng. *Karep* (hasrat) apabila terpenuhi akan melahirkan *raos bungah* (rasa senang), dan apabila tidak terpenuhi akan melahirkan *raos susah* (rasa sedih). *Raos bungah-susah* ini yang perlu dipahami dengan benar. Bahwa pada dasarnya *susah* bukanlah antitesis dari bahagia, dan *bungah* bukan merupakan pertentangan dari penderitaan.

Kebutuhan dasar manusia apabila sudah terpenuhi akan membuat manusia berfikir tentang mewujudkan kebutuhan-kebutuhan sekundernya yang sifatnya imajinatif. KAS memberikan gambaran demikian; saat manusia sedang haus, dalam pikirannya akan mengimajinasikan suatu gagasan tentang teh, kopi, dan minuman-minuman lainnya. Sementara kalau membaca kebutuhannya, manusia hanya membutuhkan air putih untuk menghilangkan dahaganya. Jika hal itu tidak disadari, maka manusia akan menjadi kacang dari kebutuhan-kebutuhan yang diandaikannya sendiri. yang mana bersumber dari hasrat (*karep*).

Karep (hasrat/keinginan) adalah dimensi instingtif dalam diri manusia. sifatnya selalu menuntut untuk dipenuhi, maka bila tidak dikendalikan sewaktu-waktu dapat menjerumuskan. Karena *karep* ini secara alami akan selalu tumbuh dalam kehidupan manusia, artinya *raos bungah-susah* pun akan selalu silih berganti menghiasi kehidupan manusia. jika *bungah-susah* menjadi patokan kebahagiaan dan penderitaan seseorang, maka manusia tidak akan pernah mencapai puncak kebahagiaannya, yaitu menjadi tentram dan damai. Kebahagiaannya semu, selalu bergantung pada pencapaian-pencapaiannya. Padahal sejatinya dalam kehidupan ini seseorang tidak akan selalu sukses mewujudkan keinginannya, kegagalan-kegagalan dalam kehidupan manusia juga pasti sering terjadi.⁸

Konsep kebahagiaan yang bersumber dari ajaran KAS ini mempunyai harapan penting dalam kehidupan manusia, yaitu agar manusia dapat merasakan kebahagiaan

⁸ Faisal Kamal dan Zulfa Indra W., *Aktualisasi Ajaran Ki Ageng Suryomentaram Sebagai Basis Pendidikan Karakter*, (Jurnal Pancar, vol. 1, no. 2, 2017), 11

dalam berbagai kondisi, tidak terpaut dengan ruang dan waktu.

4. Paguyuban Pelajar Kawruh Jiwa

Paguyuban pelajar kawruh jiwa (PPKJ) merupakan wadah bagi sekumpulan orang lintas usia dan lintas profesi yang berkumpul untuk mengkaji wejangan-wejangan KAS, dan mendiskusikannya untuk diaplikasikan dalam kehidupan masing-masing. maksudnya adalah diambil dan disesuaikan dengan kebutuhan hidupnya masing-masing.

Kegiatan inti di setiap *junggringan* (pertemuan) ialah *kondho-takon* atau berdiskusi untuk mengutarakan permasalahan masing-masing individu dan berusaha *ngudari reribet* (mengurai permasalahan). Tujuannya untuk menularkan rasa pengalaman tentang perasaan sehat, tenang, tentram dan damai. Bukan untuk berdebat, atau memaksakan kebenarannya sendiri. Marcel Boneff (2012) mengatakan ada dua jenis pertemuan diantara pelajar Kawruh Jiwa; *pertama, Pasinaon*, adalah suatu forum untuk belajar (*sinau*) dan mengembangkan tehnik-tehnik analisa diri. Ketika sudah paham betul tentang prinsip-prinsip dan istilah-istilah Kawruh Jiwa, maka bisa melanjutkan pada forum jenis kedua. *Kedua, Jawah Kawruh*, forum ini merupakan bentuk pertemuan untuk memberikan bantuan kepada siapapun yang sedang mengalami gangguan psikologis tertentu melalui analisis penyebab-penyebab masalahnya (*ngudari reribet*).

Terdapat aturan-aturan sederhana dalam pelaksanaan *junggringan*, yang mana aturan tersebut bukanlah suatu hal sifatnya memberatkan, namun aturan-aturan tersebut merupakan prinsip dasar untuk mengikuti *junggringan* dalam komunitas-komunitas PPJK. Aturan-aturannya ialah sebagai berikut; *pertama*, dalam setiap *junggringan* isinya adalah *kondho* (pernyataan) dan *takon* (pertanyaan). *Kedua*, perbincangan dalam *kondho-takon* meliputi tentang *kraos* (merasakan) dan *mangertos* (mengerti) tentang *kawruh jiwa*. *Ketiga*, yang paham berposisi *kondho*, yang tidak mengerti mengajukan pertanyaan. *Keempat*, bertujuan untuk mencapai *mangertos* (memahami) bersama. *Kelima*, setelah mencapai pemahaman bersama, selanjutnya bisa mencapai

kebahagiaan bersama. *Keenam, junggringan* tidak bergantung pada tempat, waktu, dan keadaan. *Ketujuh, kondho-takon* sebagai inti dari *junggringan*.⁹

KAS dan para jama'ahnya menolak untuk menjadikan perkumpulannya menjadi terstruktur. Artinya, keberadaan komunitas pelajar kawruh jiwa ini tidak pernah terbentuk secara formal, tidak ada syarat apapun untuk bergabung, dan boleh kapan saja jika hendak keluar dari perkumpulan itu. Dalam paguyuban itu tidak seorangpun diperkenankan untuk menganggap dirinya sebagai seorang guru, pun Suryomentaram sendiri. karena KAS sering berpesan pada para pengikutnya bahwa guru adalah dirinya sendiri.

Junggringan ini diadakan setiap Selasa Kliwon dan setiap hari Kamis. Anggotanya kebanyakan adalah orang tua dari berbagai latar belakang, dan ada pula dari kalangan pelajar dan mahasiswa. PPKJ ini sebenarnya sudah tersebar di berbagai daerah di Indonesia, khususnya di Jawa, dan ada kordinatornya di masing-masing daerah. Namun, penulis akan menggali data langsung dari pusat PPKJ yang bertempat di kediaman Ki Wagiman Danurusanto (ketua pusat PPKJ) di Segiri, Pabelan, Salatiga.

B. Penelitian Terhadulu

Pada penelitian ini, penulis menemukan dan ikut mengkaji pula sebagai bahan referensi beberapa penelitian terdahulu yang senada dengan penelitian ini. Diantaranya adalah:

1. Penelitian dalam bentuk skripsi yang disusun oleh Nikmaturohmah, mahasiswa fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Dengan judul “Konsep Manusia Ki Ageng Suryomentaram Relevansi dengan Pembentukan Karakter Sufistik”. Dalam penelitiannya dikatakan bahwa; konsep manusia yang dimiliki KAS relevan dan sangat diperlukan dalam kaitannya dengan kondisi kekinian. Kondisi manusia di zaman ini memiliki persoalan yang lebih kompleks. KAS dalam konsep manusianya bisa memberikan pemahaman

⁹ Ryan Sugiarto, *Psikologi Raos Sainifikasi Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram*, (Yogyakarta: Pustaka Ifada, 2015) 131

dan latihan yang praktis untuk bisa menjalani kehidupan dengan tenang dan tabah, serta mencapai kebahagiaan yang sejati.

2. Penelitian dalam bentuk skripsi yang disusun oleh Muhammad Nur Khosim, mahasiswa fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Dengan Judul “Konsep Kebahagiaan Ki Ageng Suryomentaram dan Relevansinya Dengan Kehidupan Modern”. Dalam penelitiannya dikatakan bahwa; pokok ilmu bahagia KAS adalah bahwa manusia memiliki rasa tenang dan tabah sebagai kunci kebahagiaannya. Sedangkan untuk memiliki rasa tenang dan tabah itu harus melalui beberapa tahapan. Selanjutnya, tahapan-tahapan terdahulu pun harus tetap dikerjakan ditahapan berikutnya. Sehingga dapat mencapai kebahagiaan yang diidamkan.
3. Penelitian dalam bentuk jurnal yang berjudul “ Aktualisasi Ajaran Ki Ageng Suryomentaram sebagai basis pendidikan karakter”. Ditulis oleh Faisal Kamal dan Zulfa Indra Wahyuningrum, dari fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Sains al-Qur’an Wonosobo. dalam penelitiannya dikatakan bahwa; kawruh jiwa mengajarkan agar manusia mengerti bahwa rasa itu akan selalu hidup. senang dan susah akan silih berganti, maka tabahlah dalam menjalani kehidupan. Peran apapun yang kita mainkan sebagai manusia saat ini bisa diambil sebagai pengalaman untuk masa mendatang. Sehingga tidak perlu ada yang dikhawatirkan dan disesali.
4. Penelitian dalam bentuk jurnal karangan Alimul Muniroh, dari Institut Agama Islam Tarbiyatut Tholabah Lamongan, yang berjudul “Kebahagiaan Dalam Prespektif Kajian Psikologi Raos”. Dalam penelitiannya dikatakan bahwa; dalam mengurai kebahagiaan, KAS berpendapat bahwa kebahagiaan bersifat *mulur-mungkret* (mengembang-mengempis). Ketika manusia ingin senantiasa bahagia, maka harus bisa mengatur keinginan masing-masing.

Dari masing-masing penelitian yang penulis uraikan diatas mempuinya pandangan masing-masing terhadap apa itu Kawruh jiwa, apa itu manusia, dan apa itu bahagia. Pun tak sedikit kesamaan yang terkandung dari masing-masing kajian diatas. Sebagaimana penelitian yang akan penulis lakukan,

sangat dimungkinkan akan terdapat beberapa kesamaan yang terkandung dalam penelitian ini dengan penelitian terdahulu. Dan tentu juga akan ada warna baru dari hasil penelitian yang penulis lakukan ini. Perbedaan yang sangat signifikan antara penelitian yang penulis sebutkan diatas dengan penelitian yang akan penulis lakukan ini terletak pada sumberdata yang diambil. Penulis akan menggali data pada suatu komunitas yang mengkaji teori tersebut, sedangkan penelitian yang telah penulis sebutkan diatas sumberdatanya digali dari literatur-literatur terdahulu. Tentunya hal itu sangatlah berdampak pada hasil masing-masing penelitian. Yang mana dari satu dan lainnya akan menghasilkan kesimpulan yang beragam.

C. Kerangka Berpikir

Proses manusia menuju kehidupan yang ideal, dalam hal ini adalah kebahagiaan sebagai pokok dari tujuan kehidupan manusia, dalam ajaran kawruh jiwa Ki Ageng Suryomentaram dapat dipresentasikan secara sederhana sebagai bentuk kerangka pemikiran yang akan menjadi fondasi pada penelitian ini, yang dibawah ini akan penulis uraikan dalam bentuk skema kerangka berfikir.

Dalam skema tersebut, *pangawikan pribadi* merupakan proses dasar yang harus dijalani seseorang untuk mencapai tujuannya, yaitu kebahagiaan. *Pangawikan pribadi* mempunyai makna mengetahui diri sendiri. Melalui proses mawas diri atau mengkaji dirinya sendiri secara jujur untuk *meruhi awaking piyambak* (memahami diri sendiri). *weruh* dalam hal ini bukan sekedar melihat mengetahui secara fisik, namun juga melihat secara metafisik yaitu alam batiniah. Sehingga *pangawikan pribadi* sering diartikan sebagai evaluasi diri, introspeksi diri, atau *self-examination*. Dengan mengintrospeksi diri, manusia akan digiring pada pemahaman bahwa yang memobilisasi gerak hidup manusia selama ini dan selamanya adalah *karep* (hasrat/keinginan), padahal wilayah kerja *karep* adalah mengejar *semat* (kekayaan), *drajat* (jabatan), *kramat* (kewibawaan).

Sebelum sampai pada fase pemahaman diri (*pangakwikan pribadi*), manusia akan selalu diombang-ambingkan oleh keinginannya sendiri. Sedangkan keinginan manusia juga ditentukan oleh catatan-catatannya yang sudah ia kumpulkan dan terakumulasi menjadi sebelas catatan yang

sudah di uraikan di atas. Yang mana, cacatan-catatan itu yang nantinya akan memobilisir kecenderungan mana yang paling idamkan untuk dimiliki.

Karep sendiri sifatnya *mulur-mungkret* (mengembang-mengempis) atau fluktuatif. Apabila keinginannya terpenuhi ia akan merasa senang dan keinginannya akan mengembang atau menginginkan hal yang lebih. Dan apabila keinginannya tidak terpenuhi maka ia akan merasa sedih dan keinginannya akan menyusut. Fluktuasi semacam itu akan mengakibatkan manusia terjerembab dalam kubangan *busah-susah* (senang-sedih), merasa *bungah* apabila keinginannya tercapai dan akan merasa *susah* apabila keinginannya tidak tercapai. Keinginan atau hasrat selalu bersumber dari catatan-catatan. Manusia menginginkan sesuatu karena pada masa sebelumnya ia pernah mencatat apa yang ia inginkan sebagai suatu hal yang membahagiakan, menjadi wajar apa bila ia mengidam-idamkan hal itu.

Nyawang karep adalah suatu proses meneliti keinginan diri sendiri, untuk menemukan dan memahami sifat dan watak dari *karep* itu sendiri, dengan meneliti dan mengawasi keinginan atau hasrat yang selalu menuntut untuk dipenuhi, manusia akan tergiring pada pemahaman akan sifat *karep* yang *mulur-mungkret* dan *langgeng* (abadi). Keinginan yang jika tercapai akan membuat seseorang senang (*bungah*), dan jika tidak terpenuhi akan membuatnya merasa celaka (*susah*). Dengan proses *nyawang karep* tersebut manusia akan mengetahui bahwa keinginan dan hasrat itu langgeng (abadi). Artinya jika hasrat hidup itu abadi, maka manusia akan bisa mempetakan respon dari *karep* yang jika *karep* itu terpenuhi ia akan senang, dan jika tidak ia akan merasa sedih. *Bungah-susah* yang silih berganti mengiringi sepanjang kehidupan manusia ini lama-lama akan termaklumi, dan akan menimbulkan rasa damai dan tentram.¹⁰ Dengan seperti itu cara seseorang dalam mendefinisikan kebahagiaan dan penderitaan tidak dapat disebut lagi sebagai situasi yang identik dengan terpenuhi atau tidaknya keinginan-keinginan, namun seberapa sanggup manusia meneliti keinginan-keinginannya secara benar sehingga dapat berproses secara wajar dan tidak memperbudak dirinya sendiri.

¹⁰ Ryan Sugiarto, *Psikologi Raos Sainifikasi Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram*, (Yogyakarta: Pustaka Ifada, 2015) 61

Nyawang karep (memantau hasrat/keinginan) adalah salah satu metode mawas diri untuk mengetahui gerak-gerik keinginannya sendiri. jika gerak-gerik keinginan dalam diri sendiri sudah diketahui dan disadari dengan betul bahwa hal itu merupakan sumber malapetaka kegalauan hidup, maka seseorang akan mampu mengendalikan dan mengontrol keinginannya sendiri sehingga mampu terbebas dari kemelut bungah-susah akibat tercapai atau terabaikannya keinginan.

Gambar 2.1
Kerangka Berpikir

