

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Obyek Penelitian

1. Sejarah Dirumuskannya Ajaran Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram

Ki Ageng Suryomentaram adalah putra ke 55 dari 79 putra dan putri Sultan Hamengku Buwono VII dengan selirnya yang bernama B.R.A. Retnomandoyo. Lahir di keraton Yogyakarta pada tanggal 20 Mei 1892. Suryomentaram hidup dan dibesarkan dengan lingkungan dan tradisi keraton yang waktu itu cenderung bersifat feodalis, menghargai seseorang berdasarkan status sosialnya. Rakyat biasa tidak bisa hidup bebas dan merdeka untuk bersuara, berpendapat, sikap dan pandangannya dibatasi oleh berbagai aturan-aturan yang ditetapkan keraton. Ki Ageng merasa tidak cocok dengan tradisi kehidupan keraton yang tampak sangat tidak adil dan penuh kesenjangan sosial. Karena hal itu ia sering merasa gelisah.

Kegelisahannya tentang kebahagiaan dimulai ketika ia menyaksikan para petani yang sedang menggarap sawahnya dari jendela kereta api saat ia hendak menghadiri acara pernikahan di Keraton Surakarta. Menurutnya para petani itu harus bekerja dengan susah payah dan begitu berat untuk mencukupi kebutuhannya. Ia menganggap bahwa para itu pasti menderita dengan profesinya sebagai petani. Sementara dirinya dengan para penduduk keraton dapat menikmati kemewahan tanpa harus bersusah payah apapun. Di lingkungan keraton sendiri ia merasa tidak pernah bertemu dan berinteraksi dengan manusia secara utuh, yang ia temui hanya interaksi antara *ndoro-abdi* (juragan-majikan), yang tampak hanyalah yang disembah, yang diperintah, yang dihibah-hiba. Ia hanya merasa bertemu dengan yang memerintah, memarahi, dan memohon. Sebagai seorang pangeran ia merasakan ketidakbahagiaan dalam hidupnya. Hal itu membuatnya tambah gelisah dan tidak betah hidup di keraton. Ia sering meninggalkan keraton untuk pergi ketempat-tempat yang dianggap keramat untuk

menghilangkan kegundahannya, seperti ke Goa Langsi, Pantai Parangtritis, Kadilangu, dan lain-lain.³¹

Rasa gelisahanya tentang kebahagiaan bertambah ketika Ki Ageng Suryomentaram mengalami beberapa peristiwa yang membuatnya sedih dan tambah tidak betah tinggal di keraton. Pertama saat kakeknya yang seorang Patih di Keraton Yogyakarta, diberhentikan dari jabatannya dan tidak lama kemudian meninggal dunia. Kedua saat sang ibu diceraikan oleh ayahnya dan diminta tinggal diluar keraton. Dan yang terakhir saat istri yang sangat dicintainya meninggal dunia saat putranya masih berumur 40 hari. Berbagai peristiwa yang terjadi itu semakin menambah kegelisahan dan ketidak betahannya hidup di istana. Ia pernah meminta ijin berkelana untuk mencari ilmu ke beberapa tempat pada ayahnya namun tidak diijinkan, juga pernah meminta ijin untuk pergi haji, namun juga tidak diijinkan oleh ayahandanya. Karena usahanya untuk meninggalkan keraton tidak mendapatkan ijin dari ayahnya, akhirnya Suryomentaram meninggalkan keraton secara diam-diam, berkelana ke berbagai tempat dalam rangka untuk mencari obat dari kegelisannya karena tidak pernah bertemu dengan manusia secara utuh.

Perkelanannya dalam rangka mencari manusia, mencari siapa sebenarnya manusia berlabuh di Cilacap. Di sana ia berbaur dengan masyarakat dengan cara menjadi pedagang kain batik dan ikat pinggang. Berganti nama menjadi Notodongso. Setelah cukup lama di kota itu, Ki Ageng melanjutkan perjalanannya ke Banyumas, beralih profesi menjadi kuli penggali sumur. Yang kemudian setelah tinggal di Banyumas itu akhirnya ia terpaksa pulang karena dijemput paksa oleh orang utusan ayahnya yang sudah sejak lama mencarinya. Dalam pengembaraannya itu Ki Ageng berbaur dengan masyarakat dengan melepas segala atribut kebangsawanannya, berprofesi layaknya rakyat pada umumnya.

Sekembalinya ia ke istana menambah kegelisahannya yang tak kunjung menemukan obat. Akhirnya ia

³¹ Fikriono, Puncak Makrifat Jawa, Pengembaraan Batin Ki Ageng Suryomentaram, (Jakarta: Noura Books 2012) 375

memberanikan diri meminta pada ayahnya untuk mencopot gelarnya sebagai pangeran karena ia menganggap bahwa sumber kegelisannya adalah karena posisinya sekarang sebagai anak seorang sultan yang penuh dengan penghormatan dan kewibawaan semu, bergelimang harta dan kekuasaan. Namun sang ayah lagi-lagi tidak memberikan ijin. Kegelisannya semakin memuncak karena keinginannya untuk menjadi rakyat biasa tidak diijinkan oleh ayahandanya. Kemudian ia menjual semua harta yang ia punya lalu ia bagikan ke rakyat, karena menurutnya itu adalah sumber yang menyebabkan ia gelisahnya, dengan harapan setelah ia jual dan ia bagikan, ia akan merasa puas dan merasa bahagia. Namun sebaliknya, kebahagiaan yang ia harapkan tetap saja tidak kunjung ketemu. Hanya senang sebentar, lalu susah lagi setelah berhadapan kembali dengan situasi dan kondisi istana tempat ia tinggal.

Kondisi seperti itu berulang-ulang terjadi. Hingga akhirnya ayahnya Sri Sultan Hamengku Buwono VII meninggal dunia. Kemudian tahta kesultanan digantikan oleh kakaknya Suryomentaram yang bernama Raden Mas Sujadi menjadi Hamengku Buwono VIII. Setelah dilantiknya Raden Mas Sujadi menjadi Hamengku Buwono VIII, Ki Ageng kembali mengajukan diri untuk mengundurkan dari tahta kepangeranan. Beruntungnya pengunduran dirinya dikabulkan oleh sang kakak, karena sang kakak sudah mengetahui gerak-gerik dan kegelisahan adiknya sejak lama. Setelah melepas gelar kebangsawanannya, Ki Ageng mulai membabak kehidupan baru di pelosok Salatiga, menjadi seorang petani. Dari situlah Ki Ageng mulai bebas mengeksplorasi dirinya untuk menjawab segala kegelisannya.

Kegelisahannya tentang kebahagiaan sedikit demi sedikit mulai terjawab dari hasil perenungannya tentang siapa manusia, yang kemudian iadiskusikan dengan beberapa kawannya. Salah satu teman diskusi Ki Ageng Suryomentaram adalah Ki Hadjar Dewantara yang sekarang namanya harum sebagai bapak pendidikan Indonesia. Salah satu pengalaman yang perlu diperhatikan dari Ki Ageng dan yang menjadi titik balik tentang cara membaca diri manusia adalah pada waktu beliau hendak anjongsana ke pantai

Parangtritis, ketika sampai di Kali Opak perjalan Ki Ageng terhalang banjir. Namun tanpa rasa takut ia tetap mencoba menyeberanginya kerana ia merasa bahwa ia sudah cukup pandai berenang, walaupun sudah mendapatkan teguran dari tukang perahu agar tidak nekat menyeberang, tetap saja Ki Ageng kekeh menyeberanginya. Ternyata apa yang dikatakan tukang perahu itu benar, Suryomentaram tersehat banjir dan hampir tenggelam. Melihat itu, si tukang perahu akhirnya menyelamatkannya. Kejadian itu kemudian ia ceritakan pada salah satu sahabat dekatnya Ki Prawirowiwori, sebagai berikut:

“aku mendapatkan pengalaman menarik, pada waktu hendak menyeberang sungai yang banjir, aku merasa tidak takut sama sekali. Sampai aku mau tenggelampun tidak ada rasa takut sedikitpun. Bahkan aku bisa melihat si Suryomentaram yang sedang *megap-megap* hampir tenggelam”. Ki Prawirowiwo menjawab, “tidak ada rasa takut sama sekali itu hal yang wajar bagi dirimu yang sedang putus asa”. Ki Ageng menjawab, “benar apa yang kamu katakan, rupanya si Suryomentaram yang sedang putus asa karena ditinggal mati kakeknya dan istri yang amat dicintainya. Tetapi waktu kejadian itu, ada perasaan yang tidak ikut megap-megap, bahkan perasaan itu bisa meliat si Suryomentaram yang sedang megap-megap.”³²

Setelah berdiskusi dengan kawannya tentang kejadian yang ia alami, kemudian Ki Ageng bercerita kepada istri keduanya bahwa apa yang ia cari selama ini telah ia temukan. Ia sudah berhasil bertemu manusia. Ia berkata pada istrinya bahwa manusia yang ia cari selama ini ternyata wujudnya adalah dirinya sendiri, yaitu Suryomentaram yang ketika dipuji ia senang, ketika dihina ia sedih, ketika keinginan terwujud ia senang, ketika keinginannya tidak terwujud ia merasa sedih. Ternyata seperti itulah manusia yang selama ini ia cari-cari. Pengalaman inilah yang

³² Supriadi, Kyai dan Priyayi Di Masa Transisi, (Surakarta: Pustaka Cakra 2001) 136

kemudian menjadi dasar pemikiran Ki Ageng Suryomentaram tentang Kawruh Jiwa. Dari dasar itulah Ki Ageng merumuskan pengalaman, gagasan, dan kesadarannya yang kemudian ia paparkan keberbagai teman diskusinya. di Bringin tempat tinggal Ki Ageng setelah meninggalkan istana inilah Kawruh jiwa berkembang menjadi sebuah ajaran yang utuh dan relevan hingga membuat masyarakat dan kawan-kawannya tertarik untuk mengikuti dan mempelajarinya, yang makin lama makin menyebar hingga tumbuh menjadi suatu perkumpulan yang luas dan solid.³³

2. Sejarah Berdirinya Paguyuban Pelajar Kawruh Jiwa (PPKJ) Kabupaten Semarang

Kajian tentang kawruh jiwa di desa segiri, kecamatan pabelan, kabupaten semarang ini sudah berlangsung sejak masa Ki Ageng Suryomentaram. Ki ageng suryomentaram sempat singgah di desa itu di sekitar tahun 1959 dan bercengkrama dengan masyarakat, sebagaimana yang telah penulis singgung diatas bahwa ki ageng suryomentaram berbaur dan menyatu dengan masyarakat hingga masyarakat menerima dengan baik kehadiran Ki Ageng Suryomentaram di tengah-tengah mereka. Ki Wagiman, seorang tokoh *bangko'an* (sesepuh) di Paguyuban Pelajar Kawruh Jiwa (PPKJ), memaparkan bahwa dirinya belajar kawruh jiwa dari bapaknya dan dari buku-buku karya Ki Ageng Suryomentaram milik bapaknya yang diperoleh langsung dari pemberian Ki Ageng Suryomentaram.

Singgahnya Ki Ageng Suryomentaram di desa itu meninggalkan suatu paham keilmuan tentang dinamika kejiwaan manusia yang begitu sederhana dan relevan dengan konteks kejiwaan masyarakat Jawa, sehingga masyarakat di kawasan desa segiri begitu gemar mengkajinya, bahkan sampai saat ini. Dari situlah benih-benih paguyuban pelajar kawruh jiwa di desa segiri mulai terbentuk. Dari tongkrongan masyarakat sekitar yang cukup rutin dengan

³³ Afthonul Afif, *Psikologi Suryomentaram Pedoman Hidup Bahagia Ala Jawa*, (Yogyakarta: IRCiSoD 2020) 27

pembahasan kawruh jiwa, hingga terbentuklah paguyuban pelajar kawruh jiwa di desa Segiri.

3. Letak Geografis

Paguyuban pelajar kawruh jiwa terletak di pelosok selatan kabupaten Semarang perbatasan kabupaten Salatiga dan Kabupaten Semarang. Tepatnya di dukuh Gombang, desa Segiri, Kabupaten Semarang. Paguyuban itu mempunyai kampus sederhana, yaitu di kediaman Ki wagiman, seorang tetua di baguyuban itu. Pertemuan rutin setiap Selasa Kliwon dan Kamis selalu diadakan disana. Kecuali di momen-momen tertentu seperti hari lahirnya Ki Ageng suryomentaram akan diadakan *junggringan* skala besar dari berbagai paguyuban pelajar kawruh jiwa di berbagai daerah di Jawa. Dan lokasinya sendiri tidak tentu. Terkadang di kediaman Ki Wagiman yaitu kampus Kawruh Jiwa, terkadang juga di petilasannya Ki Ageng.

4. Jumlah Anggota

Jumlah anggota paguyuban pelajar kawruh jiwa dapat dirincikan sebagai berikut :

- a. Bangko'an Paguyuban Pelajar Kawruh Jiwa
Terdiri dari 1 orang *bangko'an*
- b. Anggota Paguyuban Pelajar Kawruh Jiwa
Terdiri dari 19 orang anggota

5. Kegiatan Paguyuban Pelajar Kawruh Jiwa

Kegiatan Rutin yang diselenggarakan oleh para anggota paguyuban adalah suatu perkumpulan yang disebut sebagai *Junggringan*, Istilah *Junggringan* sendiri merupakan istilah yang diberikan Ki Ageng Suryomentaram dalam setiap perkumpulannya. Isi dalam perkumpulan tersebut adalah *kondho-takon*, yakni berdiskusi dalam rangka *ngudari reribet* (mengurai permasalahan) yang dihadapi setiap individu. *Junggringan* ini rutin diadakan setiap Selasa Kliwon dan setiap hari Kamis, waktu dimulai dan durasinya sendiri cenderung fleksibel. Yang pasti dimulai waktu pagi setelah beberapa anggota mulai berkumpul dan berakhir ketika pembahasan dianggap sudah cukup. Hal ini juga bisa disebut dengan Bimbingan Kelompok, yang mana kalau

dalam metode konseling kelompok ada satu atau dua orang konselor yang memandu jalannya diskusi. Ada beberapa konseli yang berdiskusi untuk mengurai masalahnya bersama-sama dengan anggota diskusi yang lain dan dipandu oleh satu atau dua orang konselor. Tujuannya sama, untuk mengurai permasalahan.

6. Latar Belakang Sosial Paguyuban Pelajar Kawruh Jiwa

a. Keagamaan

Dalam paguyuban pelajar kawruh jiwa ini terdapat berbagai anggota dari berbagai macam kepercayaan yang berbeda. Dan masing-masing dari anggota sama-sama memahami bahwa hal itu tidak perlu dan tidak menjadi suatu masalah apapun. Mereka sama-sama sepaham dan sepakat bahwa dalam setiap perkumpulan tidak perlu membahas keagamaan, politik, dan aliran-aliran kepercayaan apapun.

b. Sumber Daya Manusia

Sebagian besar anggota paguyuban didominasi oleh individu dengan kisaran usia 40-60 tahun, baik dari kalangan masyarakat biasa, akademisi, dosen/guru, pensiunan TNI, dll. Namun juga ada dari kalangan mahasiswa dan pelajar.

c. Kebudayaan

Anggota paguyuban pelajar kawruh jiwa berasal dari berbagai daerah, berbagai kepercayaan, dan berbagai suku kebudayaan. Dengan latar belakang yang heterogen seperti itu, para anggota paguyuban pelajar kawruh jiwa belajar untuk saling memahami budaya yang dibawa oleh anggota masing-masing.

B. Deskripsi Data Penelitian

1. Konsep Kebahagiaan Dalam Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram

Pikiran Suryomentaram tentang kawruh jiwa ini lahir dari kegelisahan hidupnya sendiri karena tidak menemukan hakikatnya manusia. ia merasa tidak pernah bertemu dengan manusia secara utuh. Dari kegelisahannya sendiri itu, ia menjadikan dirinya sendiri sebagai laboratorium untuk meneliti perasaannya sendiri. Ilmu kawruh jiwa ini

merupakan hasil perenungan hidup tentang manusia yang pada hakikatnya, proses dan dinamika kehidupan manusia yang sesuai dengan hukum alam dan perilaku yang bergerak dan berkembang secara alamiah.

Suryomentaram memberikan gambaran bahwa inti dari utuhnya manusia itu adalah Rasa. Rasa akan terus bergerak sesuai dengan situasi dan kondisi diri manusia, namun konsisten dalam dua kondisi yang sama, yaitu sebentar senang sebentar susah, dimana dan kapan orang hidup sama saja, tetap akan sebentar senang dan sebentar susah. Tidak ada satu individu pun yang konsisten dengan satu kondisi perasaan, pasti akan mengalami kondisi perasaan yang sebentar senang dan sebentar susah. Keduanya akan terus dan tetap silih berganti selama manusia hidup. Inilah hukum rasa yang abadi. Sebagaimana yang diutarakan Ki Wagiman selaku *bangko'an* (sesepuh) di Paguyuban Pelajar Kawruh Jiwa, beliau berkata :

“untuk meraih kebahagiaan dalam hidup tak perlu bersusah payah untuk mencarinya, pun demikian dengan penderitaan, tidak perlu ditolak dan dihindari. Mencari, menghindari, dan menolak itu sumbernya dari keinginan manusia. Dengan begitu individu harus menganalisa dan menyikapi perasaannya dalam memenuhi keinginan. Seperti yang dikatakan Ki Ageng (Suryomentaram) yang sudah terkenal dimana-mana, bahwa di atas bumi dan di kolong langit, tidak ada suatu apapun yang pantas dicari, dihindari, atau ditolak secara mati-matian. Bukankah apa yang dicari atau ditolaknya itu tidak membuatnya senang selamanya, atau bahkan celaka selamanya. Akan tetapi saat seseorang menginginkan sesuatu pasti dia akan mengira dan berpendapat bahwa jika apa yang ia inginkan tercapai maka ia akan senang selamanya, dan jika tidak maka ia akan susah dan celaka selamanya. Anggapan seperti itu sudah tentu keliru.”³⁴

³⁴ Wagiman Danurusanto, wawancara oleh peneliti, 30 april 2021, wawancara 1, transkrip.

Pernyataan tersebut memberi pengertian bahwa mengira dan berpendapat seperti itu merupakan suatu kesadaran yang salah. Kesadaran yang dimaksud adalah persepsi tentang rasa senang dan susah. Jika ia menganggap bahwa apa yang ia inginkan terwujud akan membuatnya senang selamanya, kesadaran seperti itu yang jelas tentu kesalahannya. Rasa senang tidak akan kita rasakan terus-menerus, demikian juga dengan rasa susah, tidak selamanya kita rasakan. Susah dan senang itu sifatnya saling mengisi. Tanpa waktu yang lama rasa susah dan senang itu akan terus-menerus silih berganti. Jika manusia sudah paham betul dampak dari tercapai atau tidaknya keinginannya, maka dalam hidup ini tidak ada yang perlu diawatirkan.

Raos bungah (senang) dan *raos susah* (sedih) kerjanya saling bergantian, terkadang pada kondisi *bungah* dan terkadang dalam kondisi *susah*. Sifat perasaan manusia yang seperti itu disebut oleh Ki Ageng Suryomentaram sebagai *mulur-mungkret* (mengembang dan mengempis), atau bisa kita sebut dengan fluktuatif. *Karep* atau keinginan yang terdapat pada diri manusia merupakan sumber timbulnya rasa senang dan sedih. Watak dari *karep* adalah *mulur-mungkret*, bila keinginan tercapai akan *mulur* sebaliknya bila tidak tercapai akan *mungkret*. Individu akan merasa senang jika keinginannya tercapai, selain senang juga akan merasa puas, tenang, lega, dan gembira. Setelah keinginan tercapai respon dari psikis manusia ialah akan muncul keinginan selanjutnya, keinginan baru yang belum ada pada dirinya, tanpa adanya pertimbangan kondisi, kebutuhan dan kemampuan diri. Ki Wagiman juga menambahkan bahwa :

“dalam diri manusia ada yang di namakan *karep*. *Karep* ini mempunyai misi untuk mencari *semat*, *drajat*, *kramat*. *Semat* berarti mencari kekayaan, kenyamanan, dan kesenangan. Mencari *drajat* adalah mencari keluhuran dan kemuliaan. Mencari *kramat* sama halnya dengan mencari kekuasaan dengan tujuan untuk

dihormati dan dipuji. Menjadikan *semat, drajat, dan kramat* sebagai terjerumus ke lembah penderitaan.”³⁵

Jika rasa susah itu kita anggap sumbernya dari luar diri kita, itu salah besar. Rasa susah sumbernya dari diri sendiri. Penyebabnya dari keinginan yang tidak terpenuhi. Jika dalam diri manusia sedang dalam keadaan susah, respon dari rasa susah itu berwujud kesedihan, menyesal, tersinggung, kecewa, marah, malu, sakit, dan lain sebagainya. *Karep* (keinginan) yang tidak terpenuhi akan *mungkret* (menyusut). *Mungkret*-nya *karep* itu akan berubah menjadi *mulur* kembali ketika *karep* atau keinginannya tercapai. Sifat keinginan akan selalu seperti itu, jika terpenuhi iya akan senang, setelah senang iya akan mengembang barwujud keinginan yang lebih dari keinginan yang sudah terwujud. namun ketika ia tidak terpenuhi maka iya akan bersedih, kecewa, patah hati, patah semangat, dll, sehingga membuat keinginan itu menyusut. Bagi yang mengerti hakikat keinginan, pasti akan mengerti dan menyadari terhadap rasa yang menyertainya.

Maksudnya apabila keinginan tidak tercapai dan menumbuhkan rasa susah, manusia akan beradaptasi dengan mengevaluasi dan mereposisi keinginannya dengan menurunkan kadar keinginannya. Dengan keadaan seperti ini manusia akan menemukan kesadaran tentang sifat dasar keinginan yang akan menumbuhkan rasa *bungah* dan *susah* yang sifatnya fluktuatif. Jika sudah memahami konsep dasar kebahagiaan seperti itu, ketenangan akan kita rasakan. Dan secara otomatis kita mempunyai imun psikis untuk menyikapi *bungah-susah* yang akan terus silih berganti menemani perjalanan hidup manusia.

“Jadi rasa hidup manusia sedunia ini sama saja, pasti sebentar senang sebentar susah. Sekalipun orang kaya,

³⁵ Wagiman Danurusanto, wawancara oleh peneliti, 30 april 2021, wawancara 1, transkrip.

miskin, raja, kuli, dll, rasa hidupnya sama saja, yaitu sebentar senang, sebentar susah.”³⁶

Jika individu paham rasa semua orang adalah sama, maka manusia tidak akan mudah untuk tertarik dengan apa yang dia lihat. Ki Ageng Suryomentaram menyebutkan bahwa salah satu stimulus manusia untuk menginginkan sesuatu adalah dengan mencatat apa yang dia lihat. Seseorang melihat orang lain yang lebih kaya, lebih pandai, lebih berpangkat, cenderung akan menyimpulkan bahwa orang itu hidupnya lebih nyaman, lebih tenang, lebih bahagia dari dirinya, lantas ia mengidam-idamkan apa yang ia lihat dari orang lain. Demikian sangatlah keliru.

Tidak ada yang berbeda dari perasaan manusia. yang kaya, miskin, tokoh agama, intelektual, pejabat, semuanya sama saja, yang membedakan adalah lingkup luarnya saja, mengenai perasaannya, manusia pada dasarnya sama. Rasa sama seperti ini jika sudah tertanam maka kesadaran tentang berbagai keinginan yang ada dalam diri akan dipandang sebagai suatu hal yang biasa, tidak perlu terlalu berambisi untuk mencapai keinginan-keinginan yang terus bertambah dan bertumbuh dalam diri manusia. rasa sama ini juga akan menumbuhkan kesadaran bahwa tidak ada yang lebih baik atau lebih buruk, mudah memahami rasa diri sendiri dan rasa orang lain. Jika kita tidak mampu menyadari rasa sama pada setiap manusia, kita akan terjerumus pada jurang meri dan pambegan.

Rasa *meri* adalah perasaan lebih rendah dari orang lain, yang mengakibatkan rasa iri dan orang lain lebih beruntung dari pada diri sendiri. *Pambegan* adalah merasa lebih tinggi dari orang lain. Akibatnya ia akan merasa sombong, angkuh, merasa orang lain lebih rendah dari pada dirinya. Padahal dalam perlajanan kehidupan manusia, kebahagiaan tidak bisa diukur dari apa yang dia punya, melainkan penerimaan dari apa yang ia miliki sekarang.

³⁶ Eri Suyoso, wawancara oleh peneliti, 30 april 2021, wawancara 3, transkrip

“Ki Ageng Suryomentaram berpesan pada kita agar menjalani hidup ini dengan mengamalkan Nemsu, yaitu; secukupnya, sebenarnya, semestinya, seperlunya, sebutuhnya, seenaknya. Wejangan Nemsu dari Ki Ageng itu membuat kita tidak akan berlebihan menjadi hidup”³⁷

Dengan menjalani kehidupan sewajarnya membuat manusia tidak gampang menganggap dirinya lebih beruntung, atau bahkan lebih terpuruk dari orang lain. Karena pada dasarnya semua sama, perasaan manusia itu sama, sedih dan senang. Yang miskin merasakan sedih, yang kaya pun juga pasti merasakan sedih. Raos sami ini akan menumbuhkan kesadaran dan ketentraman batin. Yang miskin tidak akan iri dengan yang kaya karena dia sadar bahwa orang kaya pun tidak akan selamanya senang, pasti juga merasakan kesedehin. Dan yang kaya juga akan lebih peduli kepada yang miskin karena ia akan gampang merasakan apa yang orang lain rasakan.

Selama manusia hidup maka ia pasti memiliki keinginan, karena itu adalah naluri manusia. Keinginan manusia memiliki watak *mulur-mungkrat* dan rasanya sebentar senang sebentar susah. Terus dan selamanya akan seperti itu. Yang kaya seperti itu, yang miskin seperti itu, petani seperti itu, pejabat juga seperti itu. Jika kesadaran tentang konsep dasar keinginan manusia seperti itu sudah terbentuk, manusia akan terbebas dari rasa getun (menyesal) dan rasa sumelang (khawatir).

Getun adalah perasaan kecewa karena suatu hal yang diinginkan tidak tercapai, sumelang adalah rasa pesimisme, perasaan takut yang tidak wajar menghadapi masa depan apabila tidak berhasil mencapai apa yang diinginkan. Bayangan masalah berupa penyesalan yang muncul kembali akibat apa yang diinginkan tidak terpenuhi di masa lalu serta khayalan masa depan yang berbentuk kekhawatiran jika apa yang diinginkan tidak tercapai. Penyesalan dan kekhawatiran macam itu akan membuat manusia menderita

^e Eri Suyoso, wawancara oleh peneliti, 30 april 2021, wawancara 1, transkrip

dan cemas sehingga terdorong untuk putus harapan. Padahal jika paham betul bahwa keinginan itu abadi dan dampaknya adalah *bungah-susah* yang silih berganti, manusia tidak perlu menyesal dan khawatir tentang apa yang ia inginkan. Jika kesadaran seperti itu sudah terbentuk, maka manusia akan tenang dan akan menjadi pribadi yang *tatag* (tangguh).

“dengan memiliki perasaan *tatag* kita akan berani menghadapi seghal, berani menjadi orang kaya, berani menjadi miskin, menjadi raja atau kuli kita berani. Karena jika kita mengerti bahwa semuanya sama, pasti sebentar senang sebentar susah, teranglah pandangan hidup kita dan mengerti bahwa semua pengalaman itu tidak ada yang mengkhawatirkan atau sangat menarik hati”³⁸

Manusia dapat mencapai kebahagiaan bila ia tabah dalam menerima berbagai dinamika dalam kehidupannya. Dengan adanya rasa *tatag* ini manusia akan kuat menghadapi dan menjadi apapun. *Tatag* akan mendorong kita untuk berani, tanpa rasa khawatir yang berlebihan, menerima berbagai kenyataan yang ia alami apapun wujudnya saat ini. Manusia yang memiliki sifat *tatag* akan menerima kenyataan, akan merasa tenang yang kemudian termanifestasikan dalam suatu pola perilaku yang berfungsi sebagai sumber imun saat individu menghadapi keadaan apapun.

2. Implementasi Konsep Kebahagiaan Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram Terhadap Pelajar Kawruh Jiwa Kabupaten Semarang

Salah satu tanda bahwa jiwa manusia masih hidup ialah memiliki *karep*. Manusia tidak akan pernah bisa melepaskan diri dari *karep*. Rangkaian dari *karep* adalah *bungah-susah*, silih berganti secara langgeng. Kesadaran sederhana semacam itu akan menelurkan rasa sama, yang akan memerdekakan manusia dari *raos meri* dan *pambegan*,

³⁸ Kukuh S. Adji, wawancara oleh peneliti, 30 april 2021, wawancara 3, transkrip

yang pada gilirannya akan menimbulkan *tatag*. Menyadari *karep*, hendaknya seseorang meneliti berbagai karep yang ada dalam dirinya sendiri, meneliti karep ini oleh para pelajar kawruh jiwa disebut dengan nyawang karep.

“manusia itu semuanya sama, rasanya sebentar susah, sebentar seneng, sebentar susah, sebentar seneng, begitu seterusnya. Bila kebenaran seperti itu dimengerti, terbebaslah manusia dari penderitaan meripambegan, getun-sumelang, yang akan membuatnya prihatin, celaka, dan masuklah ia pada ketentraman yang akan membuatnya bersuka-cita dan bahagia”³⁹

Manusai adalah keinginan yang abadi. komposisinya adalah rasa senang dan susah, silih berganti dengan siklus yang tak begitu lama. Rasa senang jika keinginannya tercapai akan membuat keinginannya mengembang. Susah akan mengempis ketika keinginannya tidak tercapai. Pengertian itu menunjukkan bahwa sudah seharusnya manusia perlu untuk meneliti, memilah-milah *karep* mana yang sekiranya pantas dan wajar untuk dipenuhi. Inilah proses nyawang karep, proses bertemunya aku yang melihat keinginannya sendiri. Aku yang melihat keinginan dirinya sendiri ini disebut sebagai aku tukang nyawang. Peran dari aku tukang nyawang ini sebagai kontrol terhadap keinginannya sendiri. Ketika manusia berambisi untuk mendapatkan sesuatu, tugas dari si tukang nyawang ini adalah meneliti keinginan itu layak untuk diperjuangkan untuk diwujudkan atau tidak. Pun ketika keinginan itu tidak dapat terwujud, tugas si tukang nyawang menasehati bahwa keinginan yang tidak terwujud itu bukan berarti adalah akhir dari segalanya, rasa susah yang dirasakan sekarang karena apa yang diinginkan tidak tercapai tidak akan selamanya berada dalam dirinya, sebentar lagi akan tergantikan oleh rasa senang karena inginannya yang lain akan tercapai. begitu seterusnya.

³⁹ Wagiman Danurusanto, wawancara oleh peneliti, 30 april 2021, wawancara 1, transkrip

Jika kesadaran seperti itu sudah tertanam derajat kebahagiaan akan meningkat karena sudah mengerti *karep* (keinginan) dan sifat-sifatnya, dan sudah bisa membedakan antara aku dan keinginannya. Aku adalah kesadaran tertinggi tentang dirinya sendiri. Manusia yang sudah bisa memilah antara dirinya dan apa yang terjadi dalam dirinya akan mudah terbebas dari belenggu apapun. Nyawang *karep* bisa diidentifikasi sebagai introspeksi diri, introspeksi diri dalam hal ini berdialog dengan diri sendiri, membicarakan kelebihan dan kekurangan diri sendiri yang perlu diperbaiki, dan menganalisa apa saja yang bisa membuat diri ini menjadi terpuruk, membawa kesedihan, kekhawatiran, penyesalan, iri, sombong, dan malu. Jika kesadaran tentang aku sejati sudah muncul maka manusia tidak khawatir lagi akan terjajah oleh kesedihan, kekhawatiran, sombong, dan iri yang bersumber dari *karep*.

“Ki Ageng Suryomentaram menekankan bahwa setelah memilah-milah elemen-elemen dalam diri manusia dengan mengidentifikasi diri sebagai aku yang menghayati rasa orang lain, seseorang dapat mencapai kebahagiaan, meski ia merasakan sedih dan senang yang akan terus silih berganti sepanjang ia hidup. Sifat *weruh* terhadap *karep* adalah *weruh* jika *karep bungah* aku akan *bungah*, jika *karep susah* aku akan tetap *bungah*. Jika sudah mengerti bahwa *karep* itu abadi dan tidak bisa diubah, maka aku akan memisahkan diri dari *karep*.”⁴⁰

Nyawang *karep* adalah “aku mengawasi keinginan”. Jika orang sudah memiliki kesadaran aku mengawasi keinginan, maka ia akan merasakan aku *seneng* (senang), aku *begjo* (bahagia). Karena dalam mengawasi keinginannya sendiri dan perjalanan hidupnya sendiri ia akan dipertemukan dengan pemahaman bahwa “itu bukanlah aku”. Demikian dalam menanggapi dunia dan segenap isinya dan semua kejadian-kejadian, orang yang sudah pada

⁴⁰ Kukuh S. Adji, wawancara oleh peneliti, 30 april 2021, wawancara , transkrip

tahapan aku mengawasi keinginan akan merasa bahwa “itu bukanlah aku”. Dengan demikian, di mana saja, kapan saja, bagaimana saja, bahagialah orang itu.

Ketika kriteria aku sudah tumbuh maka akan tahu bahwa yang membuat susah, iri karena merasa kalah terhadap orang lain, sombong karena merasa menang terhadap orang lain, khawatir terhadap sesuatu yang belum terjadi, menyesal terhadap sesuatu yang telah dikerjakan itu bukan aku tetapi hasil dari *karep*. Jika Aku sudah muncul, maka akan merasa tenang dalam menjalani setiap kehidupan, lalu *tatag* (tangguh) dalam menghadapi berbagai macam persoalan kehidupan, dan bahagia. Dengan seseorang mampu mengawasi keinginannya sendiri maka dalam melakukan sesuatu tidak akan melampaui batas wajarnya, karena apa yang diinginkan berjalan teratur tidak lepas kendali dan mengikuti jalan alamiahnya. Dengan demikian manusia akan merasakan kebahagiaan saat bisa memposisikan dirinya sebagai Aku yang merdeka dari godaan *karep* hingga ia tidak terombang-ambing oleh keadaan yang berubah-ubah. Sesuai dengan wejangan Ki Ageng Suryomentaram bahwa kebahagiaan *mboten gumantung wekdal, papan, lan kawontenan* (tidak tergantung waktu, tempat, dan keadaan). Dengan demikian, rasa Aku bahagia itu akan abadi dirasakan di mana saja, kapan saja dalam keadaan apapun. Pada titik itu manusia sudah mampu melakukan *pengawikan pribadi* (pengetahuan tentang diri sendiri) secara utuh. Artinya menjadi guru sekaligus murid bagi dirinya sendiri.

C. Analisis Data Penelitian

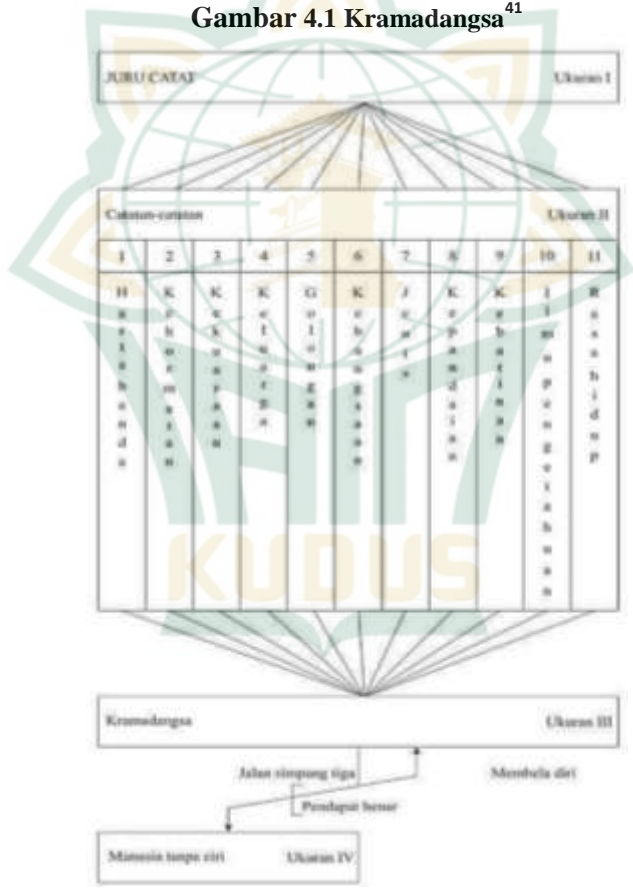
1. Analisis Konsep Kebahagiaan Dalam Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram

Di dalam wejangan Ki Ageng Suryomentaram keinginan merupakan sumber dari berbagai gerak hidup manusia. Manusia bergerak berdasarkan apa yang ia inginkan. Namun begitu, keinginan manusia bukan melulu tentang segala hal yang dibutuhkan manusia. Banyak dari berbagai macam keinginan manusia yang sumbernya bukan dari kebutuhan, hanya sekedar keinginan yang bersumber dari kramadangsa. Istilah sederhana dari Kramadangsa

adalah ego. Ego manusia yang selalu menuntut untuk mengenakan diri sendiri. Dari sinilah sumber keinginan manusia yang perlu dikontrol dan dikendalikan.

Kramadangsa adalah ego yang menggerakkan keinginan manusia. sifatnya selalu ingin enaknja saja, tanpa memperhatikan apa yang ada di sekitarnya. Maka dari itu keinginan manusia perlu diawasi. Ki Ageng merincikan perkembangan jiwa manusia hingga membentuk menjadi kramadangsa yang menjadi sarang dari *karep* (keinginan), dijelaskan dengan lengkap dalam gambar berikut ini;

Gambar 4.1 Kramadangsa⁴¹



⁴¹ Ryan Sugiarto, *Psikologi Raos Sainifikasi Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram*, (Yogyakarta: Pustaka Ifada, 2015) 79

Dimensi I, manusia sebagai juru catat, semasa hidupnya manusia akan selalu merekam dan mencatat apa yang ia alami dan ia tangkap dengan pancaindranya. KAS menyebut bahwa seseorang pada tahap ini diidentikkan dengan kehidupan tumbuh-tumbuhan. Yang mana tumbuhan tidak bisa melogika apa yang dicatatnya (pengalaman kehidupannya). Sehingga ketika beranjak pada dimensi berikutnya, seseorang akan kesulitan untuk mengingat pengalaman sewaktu hidup di dimensi ini. Sebagaimana seorang bayi yang tidak bisa mengingat bagaimana proses ia belajar merakak, berjalan, dan lain sebagainya. Aktivitas mempersepsi peristiwa-peristiwa dan benda-benda yang terekam oleh pancaindra manusia ini yang membentuk catatan-catatan itu.

Sepanjang hidupnya manusia tidak akan berhenti dari kebiasaannya mencatat, hal ini yang menyebabkan dirinya mendapat julukan sebagai si juru catat. Semula catatan-catatan itu sifatnya netral, karena apa yang ia catat tak lebih hanya sekedar rekaman catatan belaka. Dan kemudian catatan-catatan tersebut akan menjadi tidak netral apabila keinginan juga mulai mengambil tindakan, yang pada akhirnya akan melahirkan perasaan suka dan tidak suka, atau senang dan susah. Ambil contoh, setiap hari kita melihat tetangga berangkat kerja menggunakan mobil. Catatan ini semula hanya berbentuk rekaman biasa yang sifatnya netral. Namun ketika keinginan mulai mengambil tindakan, maka peristiwa ini tidak akan menjadi netral lagi. Keinginan akan membuat manusia mempersepsikan bahwa berangkat kerja menggunakan mobil adalah representasi dari kebahagiaan, kemakmuran, kehormatan, dan lain sebagainya. Tiba-tiba saja kita menginginkan hal yang sama dengan tetangga kita itu. Dan ketika keinginan itu tidak terwujud, kita pun akan merasa kecewa, sedih, bahkan iri.

Catatan-catatan yang sudah terkontaminasi oleh keinginan ini kemudian akan melahirkan Kramadangsa, yaitu rasa 'aku' yang senantiasa ingin mengenakkan diri sendiri dan mengabaikan enaknya orang lain. Dan kemudia

oleh KAS diklasifikasikan menjadi sebelas jenis catatan yang kemudian melahirkan dimensi II.⁴²

Dimensi II, catatan-catatan. Dalam fase ini manusia sudah mempunyai banyak catatan-catatan yang dihasilkan oleh sang juru catat. Hidup dalam fase ini diibaratkan seperti kehidupan hewan yang mampu berkembang dan menggerakkan organ tubuhnya untuk memenuhi hasratnya, namun belum bisa berfikir tentang suatu benda. Catatan-catatan yang hidup dalam dimensi ke-II ini kemudian dikelompokkan menjadi sebelas catatan, sebagai berikut:

- a. Catatan harta benda, berisi perhiasan, rumah, tanah, hewan ternak, dan yang lain sebagainya. Sifat dari catatan ini, apabila hartanya berkurang ia akan merasa sedih, bahkan ada yang sampai merasa sayang sekali untuk menggunakan harta bendanya walaupun terhadap apa yang ia perlukan. Dan apabila bertambah akan merasa senang, seperti kebanyakan manusia dewasa ini yang rela mati-matian demi memperkaya diri dengan harta benda.
- b. Catatan kehormatan, yang berisi tatakrama dalam penghormatan, seperti berjabat tangan, memberi hormat, menyembah, mengangguk, membungkukkan badan. Seperti seseorang yang berpangkat tinggi pada bawahannya, orang tua pada anaknya, suami pada istrinya. Sifat catatan ini jika pihak yang seharusnya dihormati namun tidak mendapatkan penghormatan akan merasa kecewa, bahkan marah.
- c. Catatan kekuasaan, yang berisi tentang segala sesuatu yang ia miliki, yang berada dibawah kendalinya dan menjadi hak secara sah. Seperti aset-aset yang dimiliki, hak privasinya. Kalau ada seseorang yang hendak mengganggu area kekuasaan ini, maka ia akan marah. Kalau diakui kekuasaannya, ia akan senang.
- d. Catatan kekeluargaan. Meliputi anak, istri, ibu, kakek, nenek, dan seterusnya. Wataknya sama, apabila rasa kekeluargaan ini dicerai, maka ia akan marah. kalau disayangi ia akan merasa senang. Salah satu contoh

⁴² Afthonul Afif, *Psikologi Suryomentaraman*, (Yogyakarta: IRCiSoD, 2020) 64

ketika anaknya menerima perlakuan jahat dari seseorang, maka orang tuanya akan marah, namun jika anak tersebut mendapat pertolongan atau perlakuan baik dari seseorang, maka orang tuanya akan merasa senang, bahkan akan membalas perbuatan baik tersebut.

- e. Catatan golongan. Perihal golongan ini ada dua pembagian namun tetap mempunyai watak yang sama; pertama, golongan tidak disengaja. Artinya, orang yang secara tidak sengaja tergolongkan dalam golongan ini, seperti golongan kaya, golongan miskin, golongan priyai. Kedua, golongan yang disengaja. Seperti golongan partai, golongan komunitas, dan golongan organisasi. Watak keduanya sama, apabila golongannya dihina, diganggu, dicela, maka akan merasa marah. Dan apabila dipuji, dihargai dan diuntungkan, maka akan merasa senang.
- f. Catatan kebangsaan, merupakan identitas seseorang atas suku, budaya dan tempat dimana seseorang dilahirkan. orang-orang akan marah jika bangsanya, sukunya, kebudayaannya, dihina atau dilecehkan oleh orang lain. Dan akan merasa senang jika bangsanya dipuji atau disanjung oleh orang lain.
- g. Catatan jenis. Pada waktu seseorang bertemu dengan orang lain, walaupun beda agama, suku, dan golongan, tetapi merasa satu jenis yaitu jenis manusia. umpama seseorang sedang berjalan ditengah hutan dan menemukan orang lain sedang dikejar seorang hewan. Maka dia akan menolongnya karena rasa sama jenis, yaitu jenis manusia.
- h. Catatan kepandaian. Maksudnya adalah keahlian yang bersifat praktikal, seperti berpidato, membuat, melukis, memahat. Wataknya sama, apabila kepandaiannya dipuji ia senang, dan jika dihina ia marah. Seperti seorang pelukis, jika lukisan yang dibuatnya dengan susah payah lalu dikatai buruk oleh

- orang lain, maka ia akan kecewa, bahkan marah. Dan apabila lukisannya dipuji, ia akan senang.⁴³
- i. Catatan kebatinan. Berisi aliran-aliran kebatinan. Seperti thariqah dan kapitayan. Wataknya sama, marah ketika dihina, senang ketika dipuji.
 - j. Catatan ilmu pengetahuan, catatan ini berisi tentang metode, kajian, dan cara membuat (konseptual). Dimana, ilmu pengetahuan tersebut didapatkan dari hasil jerih payahnya untuk belajar. Dengan jerih payah itu, jika ilmu pengetahuannya memperoleh penghargaan pujian, atau menghasilkan sesuatu berupa materi, ia akan merasa senang. Dan apa bila hasil jerih payahnya itu menuai kegagalan ia akan merasa sedih.
 - k. Catatan rasa hidup. Isinya meliputi berbagai kenangan dan pengalaman yang timbul dari gesekan rasa *bungah-susah* (senang-susah). Sesuatu yang seseorang anggap baik, belum tentu baik pula bagi anggapan orang lain. Wataknya ingin menang sendiri.⁴⁴

Terhadap catatan-catatan yang telah diuraikan di atas, manusia tidak akan memperlakukannya secara sama, seseorang akan lebih memanjakan catatan yang dianggapnya lebih bernilai penting. Misalnya, si A akan menempatkan catatan harta benda lebih tinggi dari pada catatan kehormatan atau catatan keluarga, orang seperti ini akan menghalalkan segala cara, bahkan sampai rela mengorbankan kehormatan dan keluarganya demi melindungi atau mengejar harta benda. Sedangkan si B menempatkan catatan keluarga lebih tinggi dari pada catatan lainnya. Orang seperti ini akan membela mati-matian keluarganya, sampai rela mengorbankan segalanya demi melindungi atau membahagiakan keluarganya. Demikian seterusnya.

Catatan-catatan yang dianggap paling bernilai itulah yang akan memperbudak manusia dan perhatiannya akan

⁴³ Sri Wintala Achmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng Suryomentaram*, (yogyakarta: Araska Publisher, 2020) 235

⁴⁴ Abdul Kholik, *Psikoterapi Jawa Pendekatan Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017) 29

terus ditujukan untuk memperkuat catatan tersebut, sehingga catatan yang lain akan terabaikan dengan sendirinya. dari keseluruhan uraian kesebalas catatan yang merupakan hasil oleh pikir KAS dalam mengidentifikasi catatan-catatan manusia ini kemudian akan melahirkan dimensi ke-III. Suatu fase, dimana manusia sudah mulai dewasa dalam cara berfikirnya. Akan tetapi masih labil dalam nyikapi dorongan-dorongan hasratnya.

2. Analisis Implementasi Konsep Kebahagiaan Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram Terhadap Pelajar Kawruh Jiwa Kabupaten Semarang

Kramadangsa adalah suatu dimensi kehidupan manusia yang penuh dengan kegelisahan. Gelisah karena egonya selalu menuntut untuk menginginkan ini dan itu, gelisah karena khawatir keinginannya tidak tercapai, gelisah karena merasa dirinya merasa menjadi orang yang paling tidak beruntung di dunia ini. Untuk *ngudari* (mengurai) kegelisihannya, manusia harus merdeka dari jajahan kramadangsanya.

Pada bagan kramadangsa di atas, dimensi III menjelaskan bahwa Kramadangsa sendiri memiliki sifat sewenang-wenang, mengejar kesenangannya sendiri, tanpa mempedulikan orang lain. KAS menyebutkan bahwa kramadangsa akan terbentuk saat manusia menginjak usia dua atau tiga tahun, masa dimana manusia mulai mengenali dan mengingat benda-benda dan peristiwa-peristiwa yang terekam oleh indranya, dan sudah bisa menanggapi peristiwa-peristiwa itu dengan perasaan senang dan sedih. Umumnya, dibawah usia ini manusia belum mengenal dirinya sendiri, atau rasa keakuannya belum terbentuk.

Istilah “aku” dalam kajian Psikologi Jawa didefinisikan sebagai jiwa melihat dan merasakan apa saja yang terjadi dalam dirinya. Ketika sedang lapar, yang merasakan lapar adalah “aku”, ketika sedang sedih, yang merasakan sedih adalah “aku”, pun aku dapat menganalisa segala hal yang terjadi dalam kehidupannya. Rasa sedih dapat diamati oleh aku, rasa bahagia dapat diamati oleh aku. artinya. Aku adalah jiwa yang mampu melihat,

merasakan, bahkan merenungi seghal yang terjadi dalam kehidupannya.⁴⁵

Kramadangsa adalah aku yang berfikir. Dari sinilah rasionalitas berjalan. Organ psikologis yang bergerak dalam fase ini adalah organ kognitif. Catatan yang dianggap berpotensi memberikan keuntungan dan kenyamanan paling besar yang akan mendapat perhatian dari Kramadangsa. Jika pupuk dari catatan-catatan ini adalah perhatian dari Kramadangsa, maka pupuk untuk kramadangsa sendiri adalah keinginan-keinginan dalam diri manusia. jika keinginan atau hasrat menguasai manusia, maka Kramadangsa akan tumbuh sumbur dan merajalela. Contohnya adalah seorang pensiunan pejabat yang memiliki banyak kekuasaan untuk memberikan perintah pada orang lain dan mempunyai otoritas untuk membuat keputusan saat masih menjabat. Jika catatan kekuasaan sewaktu ia masih menjabat ini tumbuh subur karena Kramadangsa masih sering menginginkannya, maka catatan ini akan membuat Kramadangsa masih sering memerintah dan mengatur orang lain. Apabila orang yang diperintah tidak mau menuruti perintahnya, ia akan merasa sedih dan marah. Padahal kemarahan dan kesedihan itu tidak akan mengembalikan kekuasannya. Efeknya, ia akan mudah uring-uringan dan sering menyalahkan orang lain.

Berdasarkan gambar Kramadangsa diatas, ketika seseorang sedang kecewa atau marah karena keinginannya tidak terpenuhi, golongannya tidak dihormati, keluarganya dicaci, dan lain sebagainya, sebenarnya ia sedang berada di jalan simpang tiga. Jika marah itu ia lampiaskan pada orang lain, artinya ia merasa benar sendiri, maka ia akan tergelincir kembali ke dimensi ke-III yaitu Kramadangsa. Sebaliknya, jika ia mampu mengendalikan kemarahannya dan mulai memikirkan kemarahannya sendiri (mengapa ia marah, kesalahan apa yang membuatnya marah, apakah berguna buat dirinya), maka ia akan melangkah pada dimensi ke-IV, yaitu pada level kesadaran bahwa aku

⁴⁵ Darmanto Jatman, *Psikologi Jawa*, (Yogyakarta: Yayasan Bentang Budaya, 2000) hlm 30

bukan Kramadangsa, atau kesadaran bahwa aku bukan budak keinginganku sendiri.

Dimensi IV, adalah manusia tanpa ciri. Manusia tanpa ciri ini mempunyai level kesadaran penuh untuk mengendalikan dirinya sendiri, catatan-catatannya, keinginan-keinginannya. Manusia tanpa ciri juga disebut sebagai si pengawas/si tahu, karena manusia tanpa ciri adalah manusia yang selalu mengawasi dan mengetahui dirinya sendiri sehingga bisa lepas dari fase Kramadangsa menuju fase manusia tanpa ciri. Level kesadaran seperti ini tidak akan membuat manusia semena-mena, tidak lagi mementingkan kenyamanannya sendiri. Jika dalam identitas Kramadangsa manusia masih terikat dengan catatan-catatan yang dimilikinya, misalnya aku pejabat, aku Jawa, aku Sunda, aku Islam, aku Kristen, dan lain-lain. Maka dalam fase manusia tanpa ciri, segala catatan-catatan tersebut sudah tidak lagi mencengram manusia, dan identitas diri yang muncul tidak lagi eksklusif sehingga melahirkan rasa sama, rasa bebas dan damai.⁴⁶

Merujuk kembali pada gambar kramadangsa di atas, di jalan simpang tiga terdapat *aling-aling* (selubung) yang menghalangi manusia untuk menuju dimensi ke IV, yaitu manusia tanpa ciri. *Aling-aling* yang dimaksud yaitu anggapan benar pada diri sendiri dan anggapan salah terhadap apa yang ada diluar diri sendiri. jika *aling-aling* ini kemudian menjadi satir pada kesadaran manusia, maka manusia akan mudah terkecoh dan mudah menyalahkan apa yang ada diluar dirinya sendiri. untuk melalui *aling-aling* itu manusia harus menggunakan metode mawas diri, yaitu meneliti dirinya sendiri, meneliti rasanya sendiri.

Kesulitan yang sering terjadi dalam kehidupan manusia kebanyakan berasal dari kesalahpahaman terhadap dirinya sendiri, bahkan tidak mengerti suatu apapun tentang dirinya sendiri. karenanya dengan memahami dirinya sendiri manusia dapat memecahkan berbagai persoalan dalam hidupnya. Mawas diri dalam wejangan KAS

⁴⁶ Darmanto Jatman, *Psikologi Jawa*, (Yogyakarta: Yayasan Bentang Budaya, 2000)
hlm 54

merupakan salah satu poin penting untuk mengetahui diri sendiri sebagai sarana untuk mencapai cara berpikir dan bertindak yang benar. Menurut KAS pikiran dan perilaku yang benar inilah kemudia akan membawa manusia pada puncak kebahagiaan yaitu fase manusia tanpa ciri. Pengetahuan tentang diri sendiri ini dalam kawruh jiwa disebut sebagai *pangawikan pribadi* (pengetahuan diri sendiri). pengetahuan diri sendiri ini meliputi; perasan-perasaan dalam diri manusia, pikiran-pikiran dalam diri manusia, keinginan dalam diri manusia. idealnya sampai mengetahui kekurangan dan kelebihan diri sendiri. jika manusia sudah pengetahui segala dinamika yang ada dalam dirinya, maka manusia akan mudah mengidentifikasi permasalahan-permasalahan yang timbul dalam dirinya, dan dalam menghadapi problem apapun tidak akan mudah menyalahkan apa yang ada diluar dirinya sendiri. dengan seperti itu manusia akan bisa menerobos aling-aling yang berupa pembelaan diri sendiri itu untuk menuju dimensi ke IV yaitu manusia tanpa ciri.⁴⁷

Mawas diri sebagai medium berfikir tentang diri sendiri ini begitu relevan dengan konsep falsafah islam dari Imam Syafi'i yang berpesan sebagai berikut:

الفكرة سراج القلب فاذا ذهبت فلا اضاءة له⁴⁸

“berfikir merupakan lentera hati, barang siapa yang kehilangan fikiran, maka hatinya akan kehilangan cahaya”

Pemaparan Imam Syafi'i tentang pentingnya berfikir ini menunjukkan betapa befikir adalah suatu medium yang tidak boleh disepelekan sebagai jalan menuju ketentraman. Istilah yang dipakai Imam Syafi'i adalah hilangnya cahaya hati. Artinya jalan hidupnya akan mengarah pada kegelapan. Jika hati manusia kehilangan cahayanya, dalam istilah kawruh jiwa akan terombang-ambingkan oleh keinginannya, oleh gonyanya sendiri.

⁴⁷ Sri Wintala Achmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng Suryomentaram*, (Yogyakarta: Araska Publisher, 2020) 272

⁴⁸ Imam Syafi'i, *Mawaridu Al-Dham'an*, jilid 3 257

Mawas diri dalam PPKJ diimplementasikan dengan konsep Nyawang karep. Nyawang karep adalah suatu proses berdialog dengan diri sendiri, dalam rangka mengawasi keinginan. Yang dimaksudkan dengan mengawasi keinginan adalah mengkaji keinginan yang berada dalam diri sendiri. Mengapa keinginan perlu dikaji, karena tidak semua keinginan yang ada pada diri manusia selalu baik untuk dipenuhi. Bahkan banyak dari sekian keinginan yang ada pada diri manusia adalah suatu hal yang tidak terlalu penting untuk dipenuhi. Dengan demikian, menjadi suatu hal yang begitu penting untuk mengawasi keinginan.

Ki Ageng Suryomentaram merumuskan secara sistematis proses nyawang karep menjadi 9 langkah untuk sampai pada Aku sejati, rinciannya sebagai berikut;

- a. Memahami bahwa selaga yang ada di muka bumi ini tidak ada suatu apapun yang pantas dikejar atau dihindari secara mati-matian. Sebab apa yang dikejar dengan mati-matian tidak akan membuatnya bahagia sepenuhnya, melainkan hanya mendapatkan kesenangan sesaat. Sebaliknya, apa yang ia hindari secara mati-matian, tidak akan membuatnya sengsara selamanya, melainkan hanya susah sementara.
- b. Memahami bahwa manusia adalah Karep, kehendak, harapan, dorongan, dan lain-lain yang mati-matian dicari dan dihindari. Sebab manusia pasti mengira kalau keinginannya tercapai, harapannya terwujud pasti akan merasa senang selamanya, dan sebaliknya jika keinginan tidak terwujud bukan berarti manusia akan tenggelam dalam petaka kehidupan selamanya. Peraasaan yang akan selalu mengiri kehidupan manusia adalah *bungah-susah*, bukan *bungah* selamanya, ataupun *susah* selamanya.
- c. Memahami bahwa *bungah* dan *susah* adalah rasa hidup. Kedua istilah itu bisa diidentifikasi dengan istilah lain; *prihatin-senang*, *rekasa-kepenak*.. yang masuk dalam kategori *bungah* adalah *seneng*, gembira, lega, *marem*, dan sifat-sifat ceria lainnya. Sedangkan yang termasuk susah adalah *prihatin*, *gela*, kecewa, marah, malu, dan sifat-sifat terpuruk lainnya. Sifat

karep adalah *mulur-mungkret* (mengembang-menyusut). Setiap keinginannya terlaksana ia akan merasa *bungah* dan mengembang dan jika keinginannya terlaksana kembali ia akan terus mengembang, sampai ketika keinginannya tidak terlaksana, ia akan merasa *susah* dan keinginannya akan menyusut. Jadi bisa disimpulkan bahwa gerak hidup manusia akan selalu diiringi rasa *bungah-susah* yang akan selalu *mulur-mungkret* sampai akhir hayatnya.

- d. Memahami jalan kerja keinginan manusia. keinginan orang hidup kerjanya mencari *semat*, *drajat*, *kramat*. *Semat* adalah kekayaan, uang, harta dan lainnya. *Drajat* adalah status sosial, guru, orang berpengaruh dan lain sebagainya. *Kramat* adalah mempunyai keahlian lebih dari orang lain.
- e. Karep adalah sumber hidup yang paling mendasar dari manusia. sifatnya *mulur-mungkret*, yang melahirkan rasa *bungah-susah* yang menjadi dasar rasa hidup manusia. semuanya sama, semua manusia pasti merasakan seperti itu. Orang kaya dengan orang miskin, raja dengan kuli pasti sama-sama mempunyai rasa *bungah-susah* dalam hidupnya.
- f. Jika sudah memahami dan mengerti rasa hidup manusia adalah sama, yaitu kadang *bungah* kadang *susah*, manusia akan merdeka dari rasa *meri* dan *pambegan*. *Meri* adalah perasaan kurang dari orang lain. Sedangkan *pambegan* adalah perasaan lebih unggul dari orang lain. *Meri* dan *pambegan* ini yang menyebabkan rasa beda (membeda-bedakan). Jika manusia mempunyai perasaan *meri* dan *pambegan*, ia akan memiliki gambaran atau pemahaman yang keliru dan ruwet terhadap barang-barang dan kejadian kejadian dilingkungannya. Dengan pemahaman yang salah dan ruwet tersebut manusia bisa bertindak tanpa nalar yang logis yang bisa membahayakan dirinya sendiri dan orang lain. Sebaliknya jika manusia paham bahwa sifat rasa hidup manusia adalah sama, ia akan selamat dari rasa *meri* dan *pambegan* yang akan membuat kehidupannya menjadi tentram. Tentram

dalam artian damai, tidak terombang-ambing oleh keinginannya sendiri.

- g. Karena sudah mengetahui bahwa sifat *karep* adalah langgeng, diri ini harus bisa dari jurang *getun* dan *sumelang*. *Getun* adalah perasaan *susah* terhadap hal yang sudah terjadi. *Sumelang* adalah perasaan khawatir atas apa yang akan terjadi yang kadang berisi perasan-perasan takut. *Getun-sumelang* ini menyebabkan manusia gegabah (*kemrungsung*) dan *semplah* (putus asa) yang menyebabkan manusia bertindak tanpa nalar yang logis.
- h. Jika seseorang sudah memahami bahwa *karep* itu langgeng dan sifat *karep* adalah *bungah-susah*, dalam hidupnya tidak akan ada hal yang perlu ditakuti lagi. Karena dalam hidup manusia pasti yang paling dihindari adalah susah, namun tidak akan ada satu kesusahan pun yang tidak bisa dilewati oleh manusia. sebaliknya, hal yang paling dicari dan dikejar dalam hidup manusia adalah kebahagiaan, namun tak akan ada satu kebahagiaan pun yang akan dijalani tanpa rasa susah. Demikian seterusnya.
- i. Jika sudah mengerti dan memahami langkah-langkah yang disebutkan sebelumnya, manusia akan menjadi pengawas *karep* yang akan memberikan kontrol terhadap *karep*. Jika *karep* sedang menuntut untuk dipenuhi, maka Aku sebagai sang pengawas *karep* akan berdialog dengan dirinya sendiri bahwa apa yang ia inginkan belum tentu terwujud, pun belum tentu tidak terwujud. Jadi tidak perlu khawatir atau pun menyesal, toh walau bagaimana pun diri ini akan tetap dan selalu susah dan senang. Hidup akan terus berjalan sebagaimana mesti tanpa harus ada yang ditakuti dan di khawatirkan.

Jika sembilan langkah itu sudah dijalani dengan baik, maka individu akan merdeka dari dirinya sendiri, dari egonya sendiri yang selalu menuntut untuk hidup nyaman dengan patokan *semat*, *drajat*, *kramat* tanpa memberi ruang yang layak pada situasi dan kondisi kehidupan yang sebenarnya. Manusia yang sudah bisa mengontrol dan berdialog dengan dirinya sendiri adalah manusia yang

sudah bisa melahirkan aku sejati, aku yang damai dengan keidupan apapun, aku yang tentram dengan berbagai kondisi kehidupan. Dalam istilah kawruh jiwa Ki Ageng menyebutnya sebagai *Menungso Tanpo Tenger* (manusia tanpa ciri).⁴⁹ Menungso tanpo tenger adalah puncak fase kehidupan manusia yang mana manusia sudah mampu membebaskan dirinya dari gejala ego yang selalu menuntut untuk diperhatikan secara lebih.



⁴⁹ Prihartanti, *Kualitas Kepribadian Ditinjau Dari Konsep Rasa Suryomentaram Dalam Prespektif Psikologi*, (Yogyakarta: Disertasi doktoral Psikologi UGM, 2003) 40