

## **KONSEP AJARAN KAWRUH JIWA KI AGENG SURYOMENTARAM DALAM PSYCHOLOGICAL WELL-BEING: KAJIAN KONSELING LINTAS BUDAYA**

Bagus Khotibul Umam<sup>1</sup>, Lydia Ersta Kusumaningtyas<sup>2</sup>, Ahmad Jawandi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Slamet Riyadi Surakarta

<sup>1</sup>ubagus26@gmail.com, <sup>2</sup>ahmadjawandi@gmail.com

### **ABSTRACT**

*Happiness is a universal human goal, but its meaning is often distorted by material and ego constructs in the modern era. Amidst the dominance of Western counseling methods, integrating indigenous wisdom-based approaches like Kawruh Jiwa serves as a crucial alternative in guidance and counseling, particularly in cross-cultural contexts. This study aims to fundamentally re-examine the teachings of Kawruh Jiwa, specifically Kawruh Begja (the science of happiness) by Ki Ageng Suryomentaram, and evaluate its functional relevance to the concept of Psychological Well-Being (PWB). This research employs a qualitative approach using library research methods. Data collection was conducted through a literature study of primary and secondary sources, validated via researcher triangulation. Data were analyzed using content analysis to derive valid formulations. The results reveal that Kawruh Jiwa (specifically Kawruh Begja) and Psychological Well-Being share a functional convergence in constructing genuine happiness. The hallmark of Kawruh Begja lies in its applicative-contemplative dimension through the concept of nyawang karep (monitoring desires) to achieve a liberated soul (jiwa kramadangsa). On the other hand, PWB offers a multi-dimensional, empirically constructive framework. The integration of these two concepts provides a robust new theoretical foundation for practitioners to develop cross-cultural and indigenous counseling practices in Indonesia.*

**Keywords:** *Kawruh Jiwa, Kawruh Begja, Psychological Well-Being, Cross-Cultural Counseling.*

### **ABSTRAK**

Kebahagiaan merupakan tujuan universal manusia, namun maknanya kerap mengalami distorsi materi dan ego di era modern. Di Tengah dominasi metode konseling Barat, integrasi pendekatan berbasis kearifan lokal (*indigenous*) seperti *Kawruh Jiwa* menjadi alternatif krusial dalam bimbingan dan konseling, khususnya konseling lintas budaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam ajaran *Kawruh Jiwa*, khususnya *Kawruh Begja* (ilmu bahagia) karya Ki Ageng Suryomentara, serta menganalisis keterkaitannya dengan konsep *Psychological Well-Being* (PWB). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (*library research*). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi literatur atas dokumen primer dan sekunder, yang divalidasi menggunakan metode triangulasi penelitian. Analisis data menggunakan analisis isi (*content analysis*) untuk menarik kesimpulan yang valid. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Kawruh Jiwa* (khususnya *Kawruh Begja*) dan *Psychological Well-Being* memiliki titik temu fungsional dalam mengonstruksi kebahagiaan sejati. Ciri khas *Kawruh Begja* terletak pada aspek aplikatif-kontemplatif melalui konsep

*nyawang karep* (mengawasi keinginan) demi mencapai jiwa yang merdeka (*jiwa kramadangsa*). Sementara itu, PWB memberikan kerangka kerja multidimensi yang bersifat konstruktif-empiris. Integrasi kedua konsep ini memberikan landasan teoritis baru yang kokoh bagi praktisi dalam mengembangkan model konseling lintas budaya dan konseling indigenous di Indonesia.

Kata Kunci: Kawruh Jiwa, Kawruh Begja, Psychological Well-Being, Konseling Lintas Budaya.

## **A. Pendahuluan**

Wacana mengenai kebahagiaan selalu menjadi topik sentral dalam eksistensi kehidupan manusia karena posisinya sebagai muara akhir dari segala aktivitas batiniah dan perilakunya. Walaupun esensi kebahagiaan secara universal bersifat serupa bagi setiap orang, pada tataran praktis maknanya termanifestasi secara berbeda-beda akibat keunikan dinamika batiniah, emosi, dan harapan setiap individu. Di era kontemporer, makna kebahagiaan mengalami pergeseran ke arah materialism, pembuktian ego, serta pamer kemewahan (*flexing*) di media sosial. Hal ini mengakibatkan terjadinya distorsi makna kebahagiaan asli yang berbasis pada kepuasan hidup alami dan relasi sosial serta keterasingan antarsesama (*aliansi*).

Menghadapi tantangan global ini, keilmuan bimbingan dan konseling dituntut untuk menyediakan model intervensi yang tidak hanya bertumpu

pada teori konseling Barat (seperti psikoanalisis, behavioristik, dan humanistik), melainkan juga menggali filsafat Timur dan kearifan lokal (*indigenous wisdom*). Pendekatan Barat umumnya menitikberatkan pada penyelesaian masalah objektif-empiris, sementara kebudayaan Nusantara, khususnya Jawa, memiliki khazanah spiritualitas batiniah yang kaya yang dapat dikembangkan menjadi landasan psikologi lokal. Salah satu pemikiran lokal yang sangat komprehensif dalam mengulas struktur kejiwaan manusia dan konsep kebahagiaan adalah *Kawruh Jiwa* yang diinisiasi oleh Ki Ageng Suryomentaram (KAS).

*Kawruh Jiwa* merupakan metode latihan perasaan (*olah rasa*) kontemplatif yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis. Cabang utama dari ajaran ini adalah *Kawruh Begja* (ilmu kebahagiaan). Menariknya, konsep kebahagiaan batin dalam *Kawruh Begja* memiliki

kemiripan fungsional dengan konsep psikologi Barat modern yang disebut *Psychological Well-Being* (PWB) yang dikembangkan oleh Carol D. Ryff. PWB berakar pada tradisi filsafat *Eudaimonic*, yang mendefinisikan kebahagiaan bukan sekedar pemenuhan kesenangan sesaat (*hedonic*), melainkan keberfungsian individu secara positif melalui optimalisasi potensi diri. Dalam konteks konseling lintas budaya, variable budaya-termasuk polapikir, nilai kultural, dan falsafah hidup tradisional-berperan penting sebagai pemandu tindakan klinis. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan melakukan saintifikasi terhadap kearifan lokal *Kawruh Jiwa*, khususnya *Kawruh Begja*, untuk dieksplorasi relevan strukturalnya dengan dimensi-dimensi *Psychological Well-Being*.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan metode studi Pustaka (*library research*). Fokus kajian adalah melakukan analisis konseptual terhadap literatur primer dan sekunder yang berkaitan dengan pemikiran *Kawruh Jiwa* Ki Ageng Suryomentaram serta teori *Psychological Well-Being* Carol D.

Ryff. Data primer bersumber dari karya-karya orisinal maupun Kumpulan ceramah Ki Ageng Suryomentaram mengenai *Kawruh Jiwa* dan *Kawruh Begja*, serta buku teks psikologi terkait PWB. Data sekunder diperoleh dari artikel jurnal ilmiah, buku teks psikologi, dan hasil penelitian relevan terdahulu yang mengkaji konseling lintas budaya serta psikologi Jawa.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dan klasifikasi literatur secara sistematis. Uji keabsahan data menggunakan teknik triangulasi peneliti (*investigator triangulation*), di mana analisis teks dilakukan melalui pemeriksaan silang konseptual, peninjauan ulang tingkat kepercayaan data, serta perbandingan analisis intersubjektif dengan para ahli bimbingan dan konseling guna menghindari bias subjektivitas peneliti. Data yang telah terkumpul kemudian dikaji menggunakan Teknik analisis isi (*content analysis*) untuk menarik inferensi yang sah berdasarkan konteks teoritis yang dibangun.

### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Kawruh Begja yang digagas oleh KAS merupakan bangunan psikologi praktis berbasis pengalaman langsung (*intersubjektif*) atas dinamika batin manusia. Falsafah dasar ajaran ini diawali dengan postulat: “*Salumahing bumi, sakurebing kangit punika boten wonten barang ingkang pantes dipun aya-aya dipun padosi, utawi dipun ceri-ceri dipun tampik*”. Pernyataan ini menegaskan bahwa di alam semesta ini, tidak ada satu pun objek material maupun non-material yang layak dikejar secara menggebu-gebu (*ambisius*) atau ditolak secara ekstrem. KAS memetakan struktur kebahagiaan manusia ke dalam lima pilar konseptual yang saling terikat:

- Bungah-Susah (Kebahagiaan dan Pendritaan): KAS memandang bahwa senang dan susah adalah dualitas rasa yang pasti bergantian secara konsisten dalam batin manusia karena keterikatannya pada *karep* (keinginan). Terpuhinya keinginan tidak menjamin kebahagiaan abadi, begitupun kegagalan tidak akan membawa kesengsaraan permanan.
- Mulur-Mungkret (Lentur dan Fleksibel): Sifat dasar *karep* (keinginan manusia) adalah *mulur* (mengembang saat terpenuhi) dan *mungkret* (menyusut/kecewa saat tidak terpenuhi). Manusia modern kerap menderita karena terjebak dalam siklus *mulur-mungkret*-nya keinginan yang tak berujung.
- Raos-Sami (Rasa yang Sama): Kesadaran bahwa pada hakikatnya setiap manusia memiliki struktur rasa batin yang sama dalam merespons senang dan susah. Pemahaman ini memunculkan rasa empati mendalam dan membuang sekat ego.
- Raos Langgeng (Rasa yang Abadi): Kedamaian batin yang konstan yang dicapai ketika individu berhasil melampaui riak gelombang bungah-susah lahiriah.
- Nyawang Karep (Mengawasi Keinginan): Sebuah metode aplikasi kontemplatif di mana individu bertindak sebagai pengamat objektif atas hasrat batinnya sendiri. Dengan *nyawang karep*, individu bertransisi dari pengondisian ego *kramadangsa* menuju pembentukan pribadi yang bebas dan merdeka.

Analisis komparatif menunjukkan adanya titik temu fungsional yang kuat antara pilar filosofis *Kawruh Begja* dengan enam dimensi psikologis positif dalam *Psychological Well-Being* Ryff. Relevansi tersebut dipetakan secara terstruktur dalam table berikut:

**Tabel 1 Matriks Relevansi Konseptual Kawruh Begja dan Psychological Well-Being**

| Dimensi PWB                       | Konsep Kawruh Begja                                  | Titik Temu Fungsional / Implikasi Klinis                                              |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Penerimaan Diri (Self-Acceptance) | Narimo, Takaran (Sebutuhnya, seperlunya, secukupnya) | Menerima realitas diri dan keterbatasan keinginan tanpa syarat ego berlebihan         |
| Kemandirian (Autonomy)            | Nyawang Karep, Jiwa Merdeka                          | Bebas dari tekana standar sosial/prestise luar karena mampu memantau Hasrat internal. |
| Penguasaan Lingkungan             | Pemahaman Mulur-Mungkret                             | Resiliensi tinggi menghadapi fluktuasi kondisi eksternal yang tidak menentu.          |
| Pertumbuhan Pribadi               | Transendensi Kramadangsa                             | Proses menjadi "manusia tanpa ciri" yang matang secara psikologis dan bebas ego.      |

|                  |                            |                                                                                  |
|------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Hubungan Positif | Raos Sami (Rasa yang Sama) | Meruntuhkan egois-individualitas untuk memicu empati altruistik lintas personal. |
|------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|

Meskipun kedua teori ini berkonvergen pada pencapaian kebahagiaan sejati, terdapat perbedaan paradigma yang fundamental yang bersumber dari latar sosio-kultural kelahirannya. Teori PWB lahir dari rahim kebudayaan Barat yang bercorak individualis, rasional, dan cenderung materialis, sehingga indikator keberfungsian jiwanya diukur lewat instrument empiris-objektif. Sebaliknya, *Kawruh Jiwa* berakar pada kosmologi masyarakat Timur (Jawa) yang kental dengan dimensi spiritualitas, komunalitas, dan transendental. Manusia Jawa memandang ketentraman batin terwujud ketika terjadi keharmonisan vertikal dengan Zat Yang Transenden (*Gusti*) serta keharmonisan horizontal dengan sesama.

#### **D. Kesimpulan**

Penelitian studi pustaka ini menyimpulkan bahwa terdapat relevansi struktural dan teoritis yang sangat erat antara ajaran *Kawruh Jiwa*

Ki Ageng Suryomentaram, khususnya *Kawruh Begja*, dengan konsep psikologi Barat *Psychological Well-Being* (PWB). Kedua teori ini sepakat bahwa kebahagiaan sejati bukan bersumber dari akumulasi pemenuhan materi luar, melainkan dari keberfungsian positif psikologis dan kematangan batin. Kekhasan *Kawruh Begja* bersandar pada aspek aplikatif-kontemplatif melalui latihan *nyawang karep* untuk mengendalikan hasrat *mulur-mungkret* demi mewujudkan jiwa Merdeka yang bersih dari pamrih ego. Perbedaan mendasar terletak pada dimensi religiusitas-transendental Timur yang melandasi *Kawruh Jiwa*, berbanding terbalik dengan corak sekuler-empiris Barat pada PWB.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra, A. A. N. (2014). *Konseling Lintas Budaya*, Jakarta: Graha Ilmu.
- Fadhil, M. (2021). Analisis Multidimensi Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Psikologi Modern*, 12(2), 45-56.
- Himam, F., & Abdul, M. (2015). Psikologi Indigenous: *Menggali Kearifan Lokal Indonesia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Khasim, M. (2016). Dinamika Kehidupan Batin dan Kebahagiaan Manusia Modern. *Jurnal Filsafat dan Pemikiran Islam*, 4(1), 12-25.
- Khosim, A. (2016). *Sosiologi Rasa dan Konstruksi Kebahagiaan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor.
- Kumail, M. (2020). Pendekatan Eudaimonic dalam Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 8(3), 112-124.
- Pahleviannur, M. R., dkk. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Pradina Pustaka.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 89-1081.
- Said, A., & Syafiah, L. (2017). Konseling Transpersonal dan Integrasi Nilai-Nilai Timur. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(2), 89-102.
- Sari, I. P. (2019). Faktro-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 34-35.
- Sugiarto, R. (2015). *Psikologi Rasa: Teori dan Aplikasi Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram*. Yogyakarta: Ircisod.
- Sulistiani, W., dkk. (2020). Ngelmu dalam Perspektif Psikologi Jawa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 77-88.
- Suryomentaram, K. A. (1989). *Ajaran-Ajaran Ki Ageng Suryomentaram Jilid I*. Jakarta: Inti Idayu Press.
- Wulan, S. (2018). Fungsi Psikologis Positif dan Penerapannya dalam Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(4), 150-162.
- Yusa, B. I. (2021). Hubungan Stres Akademik Dengan Psychological Well-Being Siswa Masa Pandemi. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 6(2), 98-105.