



Urgensi Indigenous Psychology: Mindfulness sebagai Upaya Menemukan Kabegjan

Malik Septian Ardi Nugraha¹, Martinus Suharsono¹

¹ Universitas Katolik Soegijapranata, Indonesia

 maliqnugraha@gmail.com

Abstract

Subjective happiness has become a very popular topic this decade in psychological research. In addition to the many definitions of happiness, the author sees a common agreement that happiness or subjective well-being is influenced by the culture where a person comes from. Therefore, here the author uses a local definition of happiness, namely kabegjan conveyed by Ki Ageng Suryamentaram, where kabegjan itself is formed in the context of life that is mulur-mungkret in each individual. Raos begja was constructed by Suryomentaram, and is also closely related to the authentic happiness paradigm, as well as the subjective well-being paradigm. Raos begja can be achieved when individuals are able to implement kawruh begja (knowledge of happiness). This kawruh begja paradigm is compiled in kawruh begja sawetah (knowledge of complete happiness). The author uses literature review techniques from several studies with the keywords indigenous psychology, happiness, and mindfulness that have been published in accredited journals, in this study the author sees that the ability to interpret happiness (kabegjan) is also very closely correlated with the ability to be mindful.

Keywords: Culture, Happiness, Indigenous Psychology, Mindfulness, Phylosophy

ARTICLE INFO

Article history:

Received

August 06,
2024

Revised

September 16,
2024

Accepted

October 29,
2024

Published by
ISSN

CV. Creative Tugu Pena
2774-7077

Website

<https://attractivejournal.com/index.php/bce/>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



PENDAHULUAN

Setiap individu tentu menginginkan kebahagiaan dalam hidupnya, dan banyak orang yang mendambakan kehidupan yang bahagia. Menurut Seligman (2002), kebahagiaan dipelajari dalam Psikologi Positif, meskipun hingga saat ini masih terdapat perbedaan pandangan mengenai bagaimana kebahagiaan itu muncul dan apa faktor penyebabnya. Secara umum, kebahagiaan merupakan salah satu aspek dari kesejahteraan, yang sering disebut sebagai hedonik. Seligman (2002) menjelaskan bahwa kebahagiaan dipengaruhi oleh dua emosi utama, yaitu emosi positif dan emosi negatif yang ada dalam diri seseorang. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Diener dan Ryan (2009) menunjukkan bahwa individu akan merasa lebih bahagia ketika berada di sekitar orang lain.

Kehidupan yang Bahagia dapat terwujud jika kita belajar untuk menikmati dan menghargai kesenangan-kesenangan dasar seperti persahabatan, lingkungan alam, dan kebutuhan-kebutuhan jasmani kita. Kita dapat tetap terjebak dalam kesenangan pada tahap ini atau kita dapat melanjutkan untuk mengalami Kehidupan yang Baik, yang dicapai dengan menemukan kebajikan dan kekuatan kita yang unik, dan menggunakannya secara kreatif untuk meningkatkan kehidupan kita. Menurut teori modern tentang harga

diri, kehidupan hanya akan benar-benar memuaskan jika kita menemukan nilai dalam diri kita sendiri. Namun, salah satu cara terbaik untuk menemukan nilai ini adalah dengan memelihara kekuatan unik kita dalam memberikan kontribusi bagi kebahagiaan sesama manusia. Oleh karena itu, tahap terakhir adalah Kehidupan yang Bermakna, di mana kita menemukan rasa kepuasan yang mendalam dengan menggunakan kekuatan unik kita untuk tujuan yang lebih besar dari diri kita sendiri. (Seligman, 2002)

Konsep dasar *mindfulness* dari berbagai sumber menyatakan bahwa bagaimana individu mampu membebaskan perhatian dan menyadari apa yang sedang terjadi saat ini tanpa bersikap reaktif terhadap keadaan tersebut Mempelajari *mindfulness* tak lepas dari ajaran filosofi Buddha namun hingga saat ini telah berkembang baik secara praktis maupun teoritis dalam ranah Psikologi modem. (Kabat-Zinn, 2003) mendefinisikan *mindfulness* sebagai kesadaran yang muncul akibat memberi perhatian terhadap sebuah pengalaman saat ini secara disengaja dan tanpa penilaian agar mampu merespon dengan menerima, dan bukannya bereaksi, terhadap pengalaman yang dialami dari waktu ke waktu.

Kebahagiaan sendiri disampaikan sebagai kerangka berpikir oleh Ki Ageng Suryomentaram (KAS) dalam *Kawruh begja Sawetah* sebagai rasa yang abadi, yang pasti akan dirasakan di mana saja, kapan saja, dan dalam keadaan apapun. Pada titik tersebut maka manusia sudah mampu melaksanakan *pangawikan pribadi (mindfulness)* secara benar, yaitu dengan menjadi guru sekaligus murid bagi dirinya sendiri (*guru iku muride pribadi, murid iku gurune priyangga*) (Suryomentaram, 2003).

Dalam penelitian Widyarini (2008) kerangka pemikiran Ki Ageng Suryomentaram menjadi salah satu pendekatan mengenai konsep etik dan etik akan *raos begja*. Penelitian Muniroh (2017) menjelaskan kebahagiaan melalui perspektif psikologi *raos* yang melibatkan pribadi untuk bersikap *mawas diri* agar dapat mencapai kebahagiaan. Pramesti dan Setiawan (2023) menyampaikan dalam penelitiannya bahwa kemampuan seorang untuk *nyawang karep (mindfulness)* mampu memberikan seorang pribadi untuk memaknai kebahagiaan dalam hidup. Dari pemaparan demikian maka muncul poin penting dalam memaknai kebahagiaan (*kabegjan*) tersebut yaitu dengan bersikap *mindfulness*, melalui pendekatan *indigenous psychology* juga memberikan keleluasaan dan kemudahan dalam melaksanakan maupun menerapkan konsep tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan dinamika dalam mencapai kebahagiaan melalui konsep *begja* Ki Ageng Suryomentaram yang memunculkan dua aspek penting yaitu *mindfulness* dan *kabegjan* yang mana melengkapi penelitian sebelum-sebelumnya yang hanya menyinggung salah satu aspek tersebut.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian pustaka (*library research*) (Creswell, 2016) Penulis menggunakan total 10 artikel ilmiah dengan hasil penelitian yang berkaitan dengan *mindfulness* sebagai jalan menemukan *kabegjan* (kebahagiaan) yang dipublikasikan pada jurnal terindeks SINTA pada tahun 2008-2024 serta beberapa artikel ilmiah internasional agar mampu mendapatkan hasil penelitian yang baik. Penulis juga menggunakan peramban Google Scholar dan Scopus untuk membantu untuk mencari sumber informasi dan literatur yang berkaitan dengan pokok pembahasan, metode *website* ini digunakan untuk mengambil informasi dari situs internet. Langkah pertama dari penelitian ini adalah pengumpulan referensi dengan kata kunci *mindfulness, happiness, kebahagiaan, indigenous psychology*, membaca literatur yang sesuai pada pokok pembahasan, dan memahami dengan teliti sehingga dapat menemukan penemuan-penemuan pada penelitian sebelumnya. Lalu penulis membuat matriks untuk mempermudah dalam proses menganalisis dengan berisikan nama peneliti, tahun publikasi, subjek yang diteliti, dan hasil temuan dari penelitian tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari artikel pada jurnal penelitian terindeks penulis menemukan kajian terkait dengan *mindfulness* sebagai jalan menemukan kebahagiaan, antara lain:

1. Muniroh (Muniroh, 2017), dalam penelitiannya yang berjudul “Kebahagiaan Dalam Perspektif Kajian Psikologi *Raos*” disampaikan bahwa khazanah keilmuan pribumi dapat ditarik ke dalam bidang yang saintifik yaitu psikologi, dalam kerangka kebahagiaan yang disampaikan oleh Suryomentaram itu sesuatu *karep* yang *mulur-mungkret*, artinya dapat mengembang dan mengempis. Maka kebahagiaan tersebut tergantung akan keinginan orang tersebut hal ini identik dengan *authentic happiness* oleh Seligman.
2. Pramesti dan Setiawan (Pramesti & Setiawan, 2023) dalam “*Ki Ageng Suryomentaram’s Concept Of Mawas Diri In Psychology: A Review*” menyampaikan bahwa praktik seseorang dalam *mawas diri* memiliki kemiripan dengan konsep *mindfulness*, yang menekankan pada kondisi penuh perhatian tanpa terpaksa secara berlebihan pada pikiran atau emosi tertentu. Yang nantinya berpengaruh terhadap pemaknaannya akan *raos begja* yang timbul.
3. Habsy dan Kurniawan (Habsy & Kurniawan, 2022) dalam “*Human Character Based on Ki Ageng Suryomentaram Teachings and Its Implementation in Guidance and Counseling Services*” mengungkapkan bahwa *kawruh jiwa* apabila diterapkan pada konseling akan mampu membantu seseorang tersebut keluar dari neraka iri, sombong, kecewa, yang lalu menghantarkan mereka pada surga *kabegjan*, segala tindakan itu bisa dilakukan dengan *sabutuhe*, *saperlune*, *sacukupe*, *sakepenake*, *samesthine*, *sabenere*.
4. Kholik dan Himam (Kholik & Himam, 2015) dalam “Konsep Psikoterapi *Kawruh Jiwa* Ki Ageng Suryomentaram” mencapai hasil bahwasanya salah satu aspek penting yang diperlukan oleh individu (konseli) dalam memahami dirinya adalah sikap *mawas diri* (*mindfulness*), praktik ini dapat meningkatkan dalam menghargai nilai kehidupan dan hubungan interpersonal. Yang mana sejalan dengan konsep meditasi dalam mencapai nilai positif kehidupan.
5. Aji et al. (Aji et al, 2023) dalam “*Marital satisfaction among Husbands of Kawruh Jiwa Suryomentaram Believer Adherent*” menyampaikan hasil penelitiannya bahwa suami yang mengikuti kepercayaan *kawruh jiwa*, dapat merasakan *begja* (bahagia) dalam pernikahan tersebut karena memahami dimensi *jejodohan*, *bebojoan*, dengan bersikap *mawas diri* dan mampu menghindari *barencos* (ketidakbahagiaan/ketidakpuasan) dalam rumah tangga.
6. Rifani (Rifani, 2019) dalam “*Integration of Mindfulness and Kawruh Jiwa in Guidance and Counseling Services to Achieve Psychological Well-Being of Students in The Disruption Era*” mengungkapkan dalam penerapan konseling dan bimbingan berbasis *kawruh jiwa* menemukan terdapat tiga elemen utama dalam mendapatkan kebahagiaan bagi siswa yaitu hubungan dengan Tuhan, *self-fulfillment*, *inter-personal relations* hal tersebut memunculkan bahwasanya kebahagiaan utamanya berasal dari keluarga, dan kemampuan transeden dengan Tuhan, lalu hubungan dengan sosial. Hal ini selaras dengan kemampuan *mawas diri* untuk *methuki karep* yang nantinya bermuara pada *raos begja*.
7. Afifah (Afifah, 2020) dalam “*PSIKOLOGI HUMANISTIK: Victor Frankl dan Ki Ageng Suryomentaram (KAS)*” menyimpulkan bahwa mencapai *kabegjan* itu didapatkan dari memaknai hidup. Dalam hal ini ditunjukkan dari bagaimana memaknai tiga kriteria yaitu makna hidup, cinta, dan penderitaan. Pemaknaan kebahagiaan tersebut baru bisa dicapai apabila seseorang mampu untuk *pangawikan pribadi* (bersikap *mindful*)
8. Finayanti dan Anggriana (Finayanti & Anggriana, 2021) dalam “*Ngudari reribed: internalization of Ki Ageng Suryomentaram’s values to increase mindfulness*”

menyampaikan bahwa salah satu cara untuk meningkatkan *mindfulness* itu sendiri dengan *ngudari reribed* di mana bagian dalam *nyawang karep* yang mana hal itu juga memengaruhi seseorang dalam mendefinisikan kebahagiaan (*kabegjan*).

9. Aji dan Arjanggal (Aji & Arjanggal, 2023) dalam “*Saiki, Ning Kene, Ngene, Aku Gelem*”: Dinamika *raos begja* Pada Lansia Pelajar *Kawruh Jiwa*” menyimpulkan bahwa dinamika *raos begja* yang dialami lansia memiliki beberapa perbedaan mendasar yaitu keinginan yang belum terwujud dan daya refleksi diri, hal tersebut dapat diintervensi dengan kemampuan untuk *nyawang karep* yang memiliki peran penting untuk menyadari bahwa *karep* dan *raos bunga-susah* itu abadi di dalam kehidupan manusia.
10. Widyarini (Widyarini, 2008) dalam “*Kawruh Jiwa Suryomentaram: Konsep Emik Atau Etik?*” menyampaikan bahwa kepribadian termanifestasi dalam pikiran dan perilaku seseorang dengan orang lain, salah satu cara untuk mendapatkan kebahagiaan itu melalui sikap *mawas diri* yang nantinya juga akan memberikan respon altruistik yang mana kebahagiaan itu juga menyenangkan atau membahagiakan orang lain.

MINDFULNESS (MAWAS DIRI)

Kondisi masyarakat yang individualis pada masa kini akhirnya menjauhkan manusia dari kehidupan yang menjaga serasi, selaras, dan seimbang bahkan melahirkan banyak perselisihan di mana-mana. Fuad Hasan dalam (Jatman, 2011) menggambarkan hal tersebut sebagai suatu suasana di mana terjadi pemaksaan nilai-nilai karena masyarakat memang sedang kehilangan pegangan.

Berbagai permasalahan hidup tersebut akhirnya membuat manusia lupa untuk menengok kondisi internal dirinya sendiri. bahkan sekedar untuk memahami makna hidup yang dijalannya. Begitu banyak orang kesulitan untuk memaknai hidupnya, di sisi lain banyak pula yang tidak memedulikannya. Acap kali kita tidak mampu menjawab dengan pasti ketika diberi pertanyaan tentang apa makna hidup kita sendiri.

Makna hidup menurut Victor Frankl (dalam Afifah, 2020) adalah suatu proses menemukan suatu hakikat yang sangat berarti bagi individu, serta tidak semua orang paham tentang makna hidup. Dalam hal ini yang tidak dipahami adalah maksud atau definisi makna hidup dan pemahaman tentang makna dan hidupnya sendiri. Adapun definisi dan makna hidup (*the meaning of life*) menurut Frankl (dalam Bastaman, 2007) adalah motivasi utama manusia guna meraih kebermaknaan dalam hidup (*the meaning life*).

Garland et al (2015) menunjukkan bahwa *mindfulness* penuh memperluas spektrum kesadaran yang menghasilkan penilaian ulang kognitif terhadap peristiwa untuk memasukkan kemungkinan-kemungkinan positif dari kejadian-kejadian tertentu, yang memungkinkan individu untuk memahami makna dan tujuan dari pengalaman hidup. Efek kumulatif dari pengalaman positif yang bermakna menghasilkan *eudaimonic well-being*. Dan tidak seperti *hedonia*, *eudaimonia* secara bertahap akan berkembang dengan sendirinya tanpa dukungan dari lembaga eksternal, dan kemungkinannya secara harfiah tidak terbatas.

Mindfulness berakar dari konsep *zen* dalam buddhisme dan kemampuan berkontemplasi dengan berfokus pada pemeliharaan kesadaran dan perhatian (waskito, 2019). Kabat-Zinn (2003) menyampaikan bahwa *mindfulness* berhubungan dengan kesehatan akan mental dan fisik. Dibandingkan dengan seorang individu yang memiliki *mindfulness* rendah, individu yang memiliki kemampuan *mindfulness* tinggi menunjukkan bahwasanya mereka mampu bertindak secara etis, dan berorientasi pada nilai-nilai, menegakkan standar etika, dan memiliki kecenderungan mengambil keputusan secara etis (formalisme) (Rifani, 2019).

Bishop (2004) menyatakan bahwa *mindfulness* merupakan proses yang membawa peningkatan perhatian kepada kualitas keadaan sadar terjaga yang non-elaboratif atas

pengalaman di sini dan saat ini, sebagai pengalaman terbuka, penuh perhatian, dan penerimaan atasnya. Keadaan ini membawa perasaan penuh perhatian kepada realitas yang terjadi, sebagai perasaan hidup mengenai peristiwa serta pengalaman yang terjadi di sini-saat ini.

Kemampuan memaknai hidup ini sejalan dengan kemampuan untuk *mawas diri* yang mana berdasarkan pada kemampuan dalam menghayati hidup KAS menyebutnya dengan kemampuan "*pangawikan pribadi*", nilai sikap ini dilihat diamati dari bagaimana seorang individu bersikap pada dirinya. Viktor Frankl menyatakan dalam memaknai hidup melibatkan tiga kriteria yaitu nilai cipta, kemampuan penghayatan, dan sikap, KAS mengungkapkan dalam *mengawikan pribadi* seorang perlu untuk menjalankan *nem* (6) *sa* yaitu *sabutuhe*, *saperlune*, *sacukupe*, *sabenere*, *samesthine*, *sakepenake* (sebutuhnya, seperlunya, secukupnya, sebenarnya, semestinya, dan sepantasnya), apabila seseorang mampu menjalankan kriteria yang disebutkan oleh Viktor Frankl maupun KAS maka seorang individu tersebut akan lebih mudah menerima situasi yang sedang dialaminya (Afifah, 2020).

Konsep *pangawikan pribadi* ini selaras dengan hasil penelitian Garland et al (2015) yang menyimpulkan bahwa *mindfulness* memfasilitasi penilaian ulang yang positif karena *mindfulness* membangkitkan mode kesadaran yang terpusat di mana pikiran dan emosi dilihat dari perspektif metakognitif - memungkinkan konstruksi yang fleksibel dari penilaian yang lebih adaptif. Dengan menerima pengalaman dengan penuh kesadaran alih-alih bertahan pada pengalaman tersebut, sumber daya kognitif dibebaskan untuk memperluas cakupan perhatian untuk mencakup peristiwa-peristiwa yang menyenangkan dan bermakna dan dengan demikian membangun motivasi menuju keterlibatan yang terarah dengan kehidupan.

Pramesti dan Setiawan (2023) menyampaikan kemampuan diri untuk sadar akan apa yang individu rasakan bisa memberikan rasa damai, serta mempertajam kemampuan untuk merasakan emosional dan berpikir rasional, yang membuat mereka mampu membedakan secara jelas antara *karep* (*innate desire*) mereka sendiri dan lingkungan sekitarnya. Konsep yang disampaikan KAS adalah *raos aku* (*self-sense*) dan *mawas diri* (*mindfulness*).

Praktik *mawas diri* sendiri bisa melalui *ngudari reribed* merupakan sesuatu yang sangat krusial untuk memahami bahwasanya kita memiliki berbagai macam *karep* dan *rasa* yang mana kedua hal itu sangat perlu diketahui dalam menemukan *raos begja* (kebahagiaan) itu sendiri, konsep demikian dikenal juga sebagai *nyawang karep* di mana kita menyelami tentang makna hidup apa yang sebenarnya kita gali, atau dalam hal ini *kabegjan* apa yang sebenarnya coba kita pahami (Finayanti & Anggriana, 2021). Dalam konteks ini *mindfulness* membantu individu untuk sadar akan kebahagiaan itu bukan hanya sekedar memenuhi hasrat namun lebih jauh untuk menerima diri mereka dan mengapresiasi seluruh momen-momen yang terjadi dalam hidup mereka. *Mindfulness* dan *kawruh jiwa* memiliki konsep yang sama yang memiliki karakteristik penerimaan dari apa yang terjadi dengan tidak menilai, menerima, melepaskan, dan sadar akan hal tersebut, memberikan seseorang tersebut rasa bahagia (Rifani, 2019).

KABEGJAN (AUTHENTIC HAPPINESS)

Diener (2009) menjelaskan konsep kebahagiaan melalui konstruksi lain, yang populer dengan istilah *subjective well-being*. *Subjective well-being* diartikan sebagai kondisi psikologis seorang individu yang positif, ditandai dengan adanya kepuasan hidup, melalui implementasi evaluasi hidup yang menitikberatkan pada kemampuan untuk mengelola afeksi-afeksi yang datang. *Kawruh Jiwa* dari Suryomentaram digunakan sebagai dasar dari penelitian ini karena pemikiran tersebut sangat erat kaitannya dengan kehidupan tradisional masyarakat Jawa (Rusdy, 2014). Selain itu, pemikiran tersebut juga mengajarkan bagaimana mencapai kesadaran tanpa meditasi melalui kesadaran diri. Kesamaan antara *Kawruh Begja* Suryomentaram dan *mindfulness* terletak pada proses

penyadaran diri (*nyawang karep*). Jika kesadaran diri dalam Kawruh Begja Suryomentaram ditemukan melalui pemaknaan hidup, maka *mindfulness* menawarkan kesadaran diri melalui aktivitas dan pemahaman filosofinya.

Raos begja bisa juga disebut rasa damai yang tidak bergantung pada tempat (*papan*), waktu (*wekdal*), dan keadaan (*kewontenan*) (Fikriono, 2019). Muniroh (2017) mengartikan kebahagiaan sebagai hasil keseimbangan keinginan dan peluang. Kedua pernyataan ini berkaitan, antara pengetahuan perasaan bahagia (*kawruh begja*) dan keadaan merasakan kebahagiaan (*raos begja*). *Raos begja* sendiri merupakan bahasa Jawa yang terdiri dari kata "*raos*" yang berarti rasa dan "*begja*" yang berarti kebahagiaan. Dalam pengertian Kawruh jiwa, kebahagiaan sendiri merupakan perasaan tenang yang menciptakan seseorang terbebas dari segala hal yang membuat orang susah atau menderita (Sugiarto, 2015). Menurut hasil penelitian peneliti, istilah *raos begja* pertama kali disebutkan oleh Sugiarto (2015). Meski banyak juga dibahas oleh peneliti lain, namun mereka tidak menggunakan istilah *raos begja*, melainkan *kawruh begja* (Afif, 2012; Jatman, 2011).

Sejak mula teori diperkenalkan, konsep teori kebahagiaan (*kabegjan*) yang disampaikan oleh Ki Ageng Suryomentaram disebut sebagai *kawruh begja sawetah* (ilmu kebahagiaan utuh). Suryomentaram menyampaikan *kawruh* ini karena ia berusaha menjelaskan preposisi berpikir secara runtut untuk mencapai perasaan akan kebahagiaan (*raos begja*) itu sendiri secara sistemik, yang mana dapat dipahami *kawruh begja* sebagai sebuah kerangka berpikir. Kecenderungan yang disampaikan Sugiarto di atas menjadikan hasil penelitiannya cenderung sebagai produk dari kerangka berpikir. Sehingga penulis rasa bahwa *raos begja* atau *kabegjan* lebih tepat menjadi fokus utama penelitian ini, dikarenakan kedekatan pemaknaan akan kondisi psikologis manusia. Pemahaman ini pun sejalan dengan, Fikriono (2018) yang turut menjelaskan tentang *kabegjan* yang dimaknai sebagai kondisi atau situasi di mana seseorang tahu akan rasa bahagia dari kerangka berpikir ilmu bahagia (*ngraosaken raos begja saka kawruh begja*). *Kabegjan* pun relevan saat dimaknai sebagai keadaan yang damai atau tenang karena kemampuan individu menginternalisasikan paradigma *kawruh begja* ke dalam dirinya sehingga pribadi tersebut lebih paham untuk bersikap reflektif ketimbang determinatif.

Dinamika yang dihadapi oleh seorang *kramadangsa* (individu) dalam hidupnya pasti akan melalui *karep* yang selalu *mulur-mungkret*, akan sulit apabila individu tersebut tidak pernah tahu (*pethuk*) dengan *karep*-nya maka dari itu pribadi perlu untuk *mawas diri* sehingga mampu melompat menuju *kabegjan*, di sini diperlukan aspek kognitif dengan latihan *nyandra rasa* (mengasah perasaan) yang dikonotasikan sebagai latihan kognitif untuk mencapai ideal dalam kebahagiaan (Aji & Arjungsi, 2023).

URGENSI INDIGENOUS PSYCHOLOGY DALAM SINERGI KEDUANYA

Masyarakat Jawa dengan sistem nilai budaya yang sangat kompleks memiliki ciri khas yang menunjukkan identitas atau jati diri dari masyarakatnya. Hal ini terlihat dari kemampuan luar biasa pada masyarakatnya untuk menerima gelombang-gelombang kebudayaan yang datang dari luar tanpa meninggalkan kebudayaan aslinya. Justru masyarakat terpacu untuk menemukan jati diri dan berkembang bersama dengan kekayaan-kekayaan budaya yang masuk dan menyatu sehingga memberikan warna terhadap kedinamisan budaya masyarakatnya (Magnis, 1984).

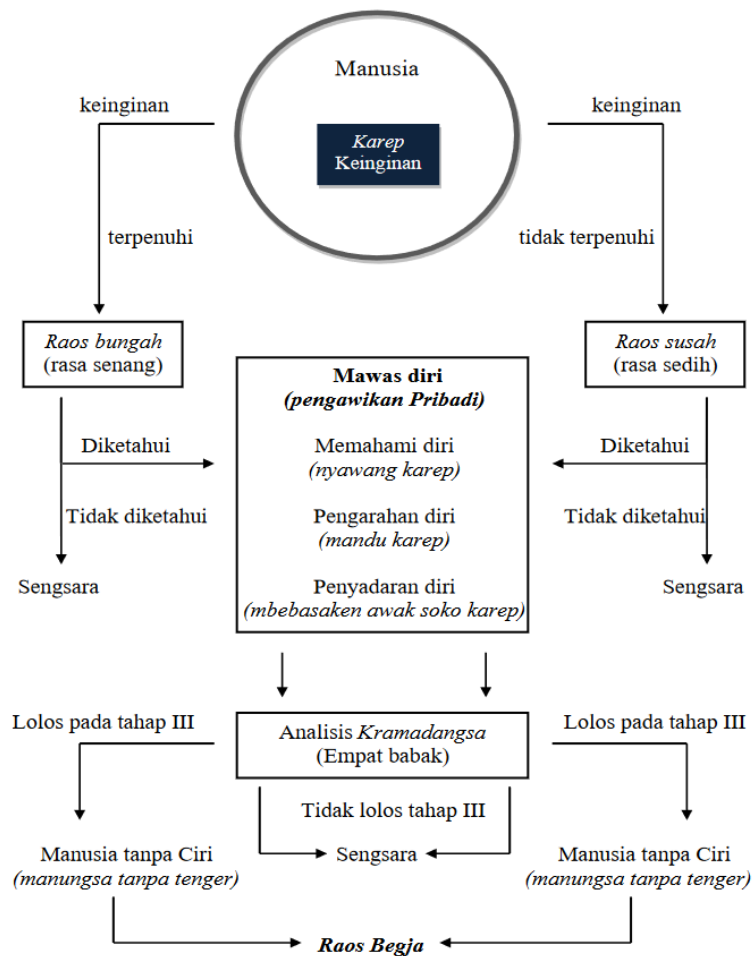
Keberadaan falsafah Jawa di zaman modern tersebut terwakili oleh ritual-ritual atau wawasan budaya yang masih dilakukan saat ini. Falsafah hidup yang terkandung dalam kultur Jawa tersebut termanifestasi pada ritual-ritual yang dilakukan di lingkungan masyarakatnya. Kegiatan tradisi yang terdapat di pulau Jawa dapat ditemui hampir di setiap daerah, misalnya dalam bentuk kesenian serta tradisi yang masih dipertahankan hingga saat ini seperti upacara adat, peninggalan batik, kerajinan perak, pertunjukan wayang, musik tradisional gamelan, makanan khas tradisional.

Tujuan utama penulis adalah menyampaikan pentingnya perspektif *Kawruh Begja* karya Ki Ageng Suryomentaram terhadap peran *mindfulness* sebagai sinergi antara filosofi *Kabegjan* dengan kemampuan mawas diri. Konsep kebahagiaan yang dikonstruksikan oleh Seligman (2002) melalui teori *authentic happiness* menjelaskan bahwa rasa bahagia yang di mana terdiri dari unsur emosi positif dapat terbagi ke dalam tiga kelompok besar yang selalu dikaitkan dengan masa lalu, masa kini, dan masa depan. Emosi positif pada masa lalu disebut kepuasan hidup, emosi positif pada masa depan disebut optimis, dan emosi positif yang berkaitan dengan masa kini disebut kebahagiaan.

Hal ini disampaikan oleh KAS dalam diskursus nya, "*Lo karep kui nek kalakon yo ora bejo opo, yo mung bungah sedelo, mengko yo banjur susah maneh. Lan nek ora kelakon yo ora cilaka ora opo, mung susah sedelo, mengko yo banjur bungah maneh*" (hasrat itu kalau tercapai belum tentu bahagia, ya paling senang sementara, nanti ya merasa susah kembali. Dan kalau tidak tercapai ya belum tentu menderita, sebentar nanti merasa susah, lekas itu ya merasakan senang lagi). Penjelasan ini mengimplikasikan bahwasanya apabila suatu hasrat terpenuhi tidak juga merujuk pada kebahagiaan yang permanen karena rasa akan bahagia dan kesedihan pasti silih berganti. Sedih pun begitu juga tidak akan selamanya, karena selepas rasa sedih maka akan ada rasa bahagia kedepannya. Kebahagiaan akan diperoleh seseorang saat mampu untuk ngudari reribednya atau menyingkirkan segala masalah yang dia datang bersamanya (Finayanti & Anggriana, 2021).

Mindfulness sebagai sikap yang membantu kita untuk sadar dan awas dalam mengelola stres, meregulasi diri, dan membantu mencapai kebahagiaan. Identifikasi akan nilai *kawruh begja* melalui proses individu dimulai dari *karep* yang *mulur-mungkret*, selanjutnya individu mampu untuk *mawas diri*, sehingga mendapatkan *raos begja* itu sendiri sudah disampaikan jauh hari oleh KAS dalam bentuk kerangka pikirannya yang merupakan refleksi dari kehidupan masyarakat Jawa waktu itu (Pramesti & Setiawan, 2023).

Terdapat empat dimensi (fase) yang dialami seorang individu dalam berdinamika, yang pertama fase juru catat, kedua yaitu catatan-catatan tersebut sendiri, ketiga *kramadangsa*, keempat merupakan manusia tanpa ciri. Dinamika pribadi yang menunjukkan sinergi akan *mindfulness* sebagai upaya menemukan *kabegjan* dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Dinamika dalam Menemukan *Kabegjan*.

KESIMPULAN

Dari paparan yang sudah disampaikan, dapat direfleksikan bahwa kerangka pemikiran Ki Ageng Suryomentaram akan *kabegjan* yang lahir dari pribumi Indonesia ini dapat dibawa ke rana fenomena yang lebih kompleks yaitu *indigenous psychology*. *Indigenous psychology* menghargai pemikiran-pemikiran tokoh pribumi sehingga sangat kaya akan sumber keilmuan dan berguna untuk mengembangkan pemikiran lokal dan melakukan pendekatan pada masyarakat lokal. Apabila diteliti dengan seksama, sebenarnya Jawa menawarkan alternatif ide dalam psikologi, dengan artikel urgensi terhadap *indigenous psychology* ini yang memberikan perspektif baru dalam mencapai kebahagiaan (*authentic happiness* maupun *subjective well-being*) melalui bersikap *mindfulness* (*mawas diri*). *Mindfulness* sendiri membantu kita untuk sadar sepenuhnya akan hidup kita, kemampuan kita dalam memaknai hidup pun memerlukan sikap *mindfulness*, sikap ini juga yang berpengaruh besar dalam seorang *kramadangsa* untuk menemukan *kabegjan* yang dicari setelah berdinamika dengan susah payah *nyawang karep* yang lalu harus *methuki* segala *karep* dalam hidupnya. Penelitian ini merupakan bentuk eksplorasi lebih mendalam dari pemikiran Ki Ageng Suryomentaram terhadap dinamika *kabegjan* melalui sumber-sumber artikel ilmiah terindeks. Penulis rasa masih diperlukan adanya kajian mendalam lagi akan *kabegjan* dan aplikasinya dalam keilmuan psikologi.

REFERENSI

- Afif, A. (2012). Ilmu bahagia menurut ki ageng suryomentaram. Depok: Penerbit KEPIK.
- Aji, K. S., & Arjanggal, R. (2023). "Saiki, Ning Kene, Ngene, Aku Gelem": Dinamika Raos Begja Pada Lansia Pelajar Kawruh Jiwa. *Proyeksi*, 18(1), 36. <https://doi.org/10.30659/jp.18.1.36-50>
- Aji, K. S., Kristiana, I. F., & Dewi, E. K. (2023). Marital satisfaction among Husbands of Kawruh Jiwa Suryomentaram Believer Adherent. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 58-69. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v8i1.20696>
- Atik Ma'rifatun Afifah. (2020). Psikologi Humanistik: Victor Frankl dan Ki Ageng Suryomentaram (KAS). *Nathiqiyah*, 3(1), 58-67. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v3i1.100>
- Bastaman, H.D. (2007). Logoterapi :Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna, Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Bishop, S. R., Kraemer, H. C., Turner, J. A., Anderson, M. L., Balderson, B. H., Cook, A. J., Sherman, K. J., & Cherkin, D. C. (2004). Mindfulness : A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 15(3), 230-241.
- Creswell, John W. 2016. Research Design : Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif dan Campuran. Edisi Keempat (Cetakan Kesatu). Yogyakarta : Pustaka pelajar
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Fikriono, M. (2018). Kawruh jiwa: warisan spiritual ki ageng suryomentaram. Tangerang Selatan: Penerbit JAVANICA.
- Finayanti, J., & Anggriana, T. M. (2021). Ngudari reribed: Internalization of Ki Ageng Suryomentaram's values to increase mindfulness. *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 8(1), 29-38. <https://doi.org/10.24042/kons.v8i1.7480>
- Garland EL, Farb NA, Goldin P, Fredrickson BL. (2015). Mindfulness Broadens Awareness and Builds Eudaimonic Meaning: A Process Model of Mindful Positive Emotion Regulation. *Psychol Inq*. Oct 1;26(4):293-314. doi: 10.1080/1047840X.2015.1064294. Epub 2015 Nov 24. PMID: 27087765; PMCID: PMC4826727.
- Habsy, B. A., & Kurniawan, N. A. (2022). Human Character Based on Ki Ageng Suryomentaram Teachings and Its Implementation in Guidance and Counseling Services. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 7(3), 105-122. <https://doi.org/10.17977/um001v7i32022p105-122>
- Jatman, Darmanto. (2011). Psikologi Jawa. Cetakan Kedua. Yogyakarta: Yayasan Kayoman.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kholik, A., & Himam, F. (2015). Konsep Psikoterapi Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram. *Gajah Mada Journal Of Psychology*, 1(2), 120-134.
- Magnis-Suseno, F. (1984). Etika jawa. Sebuah Analisa Falsafi tentang Kebijaksanaan Hidup Jawa. Jakarta: PT. Gramedia.
- Muniroh, A. (2017). Kebahagiaan Dalam Perspektif Kajian Psikologi Raos. *Jurnal Studi Islam*, 4(1).
- Pramessti, M. A. M., & Setiawan, L. N. (1945). Ki Ageng Suryomentaram's Concept Of Mawas Diri In Psychology: A Review. *The 2nd International Seminar of Multicultural Psychology (ISMP 2nd) Faculty of Psychology Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*.
- Rifani, E. (2019). Integration of Mindfulness and Kawruh Jiwa in Guidance and Counseling Services to Achieve Psychological Well-Being of Students in The Disruption Era. *Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series*, 2(2), 15. <https://doi.org/10.20961/shes.v2i2.38541>

- Rusdy, S. T. (2014). *Epistemologi Ki Ageng Suryomentaram: tandhesan kawruh bab kawruh*. Jakarta: Yayasan Kertagama.
- Sarwono, B. (2019). Counseling Junggringan Saintification of Ki Ageng Suryomentaram Teaching An Ideas Toward Indigenous Counseling. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 8(1). <https://doi.org/10.24127/gdn.v8i1.1180>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. (hlm. xiv, 321). Free Press.
- Suryomentaram, K.A. (2003). *Falsafah hidup bahagia*, Jilid 2. Jakarta: P.T. Grasindo.
- Waskito, P. (2019). Mindfulness dalam Layanan Bimbingan dan Konseling bagi Peserta Didik Remaja di Sekolah Menengah Pertama. *Proceeding Konvensi Nasional XXI Asosiasi Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, April, 115–121.
- Widyarini, N. (t.t.). Kawruh Jiwa Suryomentaram: Konsep Emik Atau Etik?. *Buletin Psikologi*, 16(1), 46-57.

Copyright Holder:

© Malik Septian Ardi Nugraha et al., (2024)

First Publication Right :

© Bulletin of Community Engagement

This article is under:

CC BY SA