

"SAIKI, NING KENE, NGENE, AKU GELEM": DINAMIKA RAOS BEGJA PADA LANSIA PELAJAR KAWRUH JIWA

Kukuh Septio Aji¹, Ruseno Arjanggi²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang

E-mail: kukuhseptioaji@gmail.com

Abstrak

Kasus bunuh diri yang marak dialami oleh golongan lansia di Indonesia di antaranya disebabkan depresi dan kesepian. Tujuan penelitian ini untuk mengungkap dinamika *raos begja* pada lansia yang tergabung sebagai pelajar kawruh jiwa. *Raos begja* dapat diartikan sebagai perasaan tenang yang tidak tergantung pada tempat, waktu, dan keadaan (*papan, wekdal, lan kewontenan*). *Raos begja* dikonstruksikan oleh Suryomentaram, dan erat kaitannya dengan paradigma *authentic happiness*, sekaligus paradigma *subjective well-being*. *Raos begja* dapat dicapai ketika individu mampu mengimplementasikan *kawruh begja* (pengetahuan tentang kebahagiaan). Paradigma *kawruh begja* ini terhimpun sebagai inti ajaran kawruh jiwa (pengetahuan tentang jiwa manusia). Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian dilakukan di desa Gombang, Kecamatan Pabelan, Kabupaten Semarang. Tiga partisipan dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan teknik *purposive sampling* dengan kriteria, 1) berusia 60 tahun ke atas, dan 2) sudah lebih dari tiga tahun aktif di kegiatan *junggringan salaka*. Pengambilan data menggunakan teknik wawancara mendalam dan observasi. Analisis data menggunakan perangkat analisis studi kasus. Hasil penelitian ini menunjukkan gambaran seorang lansia tipe konstruktif, dan menemukan empat tema besar, 1) faktor yang mempengaruhi *raos begja*, 2) aspek *raos begja*, 3) fungsi *junggringan salaka*, dan 4) dinamika *raos begja*. Hasil penelitian ini dapat dijadikan landasan dalam merancang program intervensi untuk meningkatkan nilai kebahagiaan pada lansia. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dijadikan pijakan dalam penelusuran yang lebih mendalam mengenai konstruksi teori psikologi berbasis kearifan lokal.

Kata kunci: raos begja, lansia, pelajar kawruh jiwa

"NOW, HERE, LIKE THIS, I ACCEPT IT": THE DYNAMICS OF RAOS BEGJA IN THE ELDERLY PELAJAR KAWRUH JIWA

Abstract

Cases of suicide that are rife among the elderly in Indonesia are caused by depression and loneliness. The purpose of this study is to reveal the dynamics of *raos begja* in the elderly who are members of *pelajar kawruh jiwa*. *Raos begja* can be interpreted as a feeling of serenity that does not depend on place, time, and circumstances (*papan, wekdal, lan kewontenan*). *Raos begja* was constructed by Suryomentaram, and is closely related to the paradigm of *authentic happiness*, as well as the paradigm of *subjective well-being*. *Raos begja* can be achieved when individuals are able to implement *kawruh begja* (knowledge about happiness). The *kawruh begja* paradigm is assembled as the core of the teachings of kawruh jiwa (knowledge of the human soul). This study uses a qualitative method with a case study approach. The research was conducted in the Gombang Village, Pabelan District, Semarang Regency. 3 participants in this study were determined based on a purposive sampling technique with the criteria, 1) aged 60 years and over, and 2) had been active for more than three years in *junggringan salaka* activities. Retrieval of data using in-depth interviews and observation techniques. Data analysis uses a case study analysis tool. The results of this study show a constructive type of elderly person, and found four major themes, 1) factors affecting *raos begja*, 2) aspects of *raos begja*, 3) function of *junggringan salaka*, and 4) dynamics of *raos begja*. The results of this study can be used as a basis for designing intervention

programs to increase the value of happiness in the elderly. In addition, the results of this study can also be used as a basis for a more in-depth search of the construction of local wisdom-based psychological theories.

Keywords: raos begja, the elderly, pelajar kawruh jiwa

Pendahuluan

Rasa bahagia dapat dikatakan sebagai unsur paling penting untuk memenuhi kepuasan hidup bagi lansia, yang di mana kebahagiaan sebagai tolok ukur hidup di usia tua yang ideal (Lestari, 2017; Pusvitasari & Jayanti, 2020). Setiap individu yang berusia 60 tahun ke atas dapat digolongkan sebagai individu lansia (lanjut usia), yang pada tahap ini individu tersebut berada di dalam fase penurunan kemampuan akal serta fisik yang ditandai dengan perubahan pola hidup (Santrock, 2012). Stanhope dan Lancaster (dalam Kiiik, dkk., 2018) menjelaskan bahwa terdapat risiko terkait kondisi lansia, antara lain yaitu menurunnya fungsi biologis akibat proses penuaan, lingkungan yang memicu stres, penurunan ekonomi dikarenakan pensiun, serta gaya hidup tidak sehat seperti berkurangnya aktivitas fisik, dan mengonsumsi makanan sembarangan yang dapat memicu berbagai penyakit, bahkan kematian. Penjelasan di atas dilegitimasi dengan fakta temuan bahwa kasus-kasus bunuh diri yang terjadi pada lansia di Kabupaten Gunungkidul, rata-rata dikarenakan gangguan depresi sebab kehilangan pekerjaan, sulitnya memenuhi kebutuhan hidup keluarga, penyakit menahun, dan kesepian (Andari, 2017).

Irawan (2013) menyebutkan bahwa depresi yang dialami oleh lansia juga disebabkan oleh macam-macam faktor, antara lainnya seperti fungsi fisik yang memburuk, kehilangan tujuan hidup, kehilangan teman atau bahkan pasangan, terisolasi dari lingkungan sosial, risiko penyakit kronis, serta merasa kesepian. Penelitian lain menunjukkan hasil yang menyatakan bahwa lansia sangat rentan mengalami depresi sebanyak 12-36% bagi yang menjalani rawat jalan, dan sebanyak 30-50% bagi lansia yang menderita penyakit kronis dengan perawatan intensif sekaligus membutuhkan waktu yang relatif lama (Herawati & Deharnita, 2019). Tingginya prevalensi gangguan depresi pada lansia sangat erat dikaitkan dengan berbagai faktor yang memungkinkan terjadinya depresi, di antaranya adalah dampak proses menua yang alamiah, yang menimbulkan konsekuensi berupa penurunan seluruh anatomi dan fungsi tubuh maupun konsekuensi negatif akibat menua (Livana, dkk., 2018). Hasil penelitian mengenai kondisi lansia seperti yang diuraikan di atas, dengan kata lain, secara eksplisit bertolak belakang dengan kondisi kebahagiaan yang dapat dialami oleh seorang lansia.

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. Diener (2000) 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.

Kedua kajian teoretis di atas memiliki kemiripan dan erat pemaknaannya dengan pengaplikasian *kawruh begja* (pengetahuan tentang kebahagiaan) yang dibangun oleh Suryomentaram (1989) yang mana menjelaskan bahwa *raos begja* (rasa bahagia) adalah sikap mental

dalam menerima seluruh keadaan yang saat ini terjadi pada masa kini. Sikap mental tersebut diejawantahkan melalui kredo, “*Saiki, ning kene, ngene, yo aku gelem*” (sekarang, di sini, begini, dan aku menerimanya). *Kawruh begja* (pengetahuan tentang kebahagiaan) merupakan sebuah paradigma dan cara berpikir bagi seseorang yang bertujuan untuk mengalami *raos begja*. Sugiarto (2015) merumuskan formula *kawruh begja* secara sistematis melalui bukunya *Psikologi Raos*, hal ini diawali melalui penyusunan kerangka berpikir yang runtut, taktis, serta koheren terhadap wejangan-wejangan Ki Ageng Suryomentaram. Psikologi Raos dapat dikatakan sebagai konstruksi pengetahuan mengenai emosi-emosi yang terjadi dalam dimensi afektif manusia.

Raos begja juga dapat disebut sebagai perasaan tentram yang tidak tergantung tempat (*papan*), waktu (*wekdal*), dan keadaan (*kewontenan*) (Fikriono, 2019). Muniroh (2017) mengartikan kebahagiaan sebagai hasil dari olah keseimbangan antara keinginan dan kemampuan. Kedua penjelasan tersebut saling terkait, antara pengetahuan menuju rasa kebahagiaan (*kawruh begja*) dan kondisi saat berada pada rasa kebahagiaan (*raos begja*). *Raos begja* merupakan istilah Jawa yang terdiri dari kata “Raos” yang berarti rasa, dan “Begja” yang berarti kebahagiaan. Kebahagiaan yang dimaksud ajaran kawruh jiwa merupakan suatu keadaan yang tentram karena terbebas dari segala sesuatu yang menyusahkan atau yang membuat seseorang menderita (Sugiarto, 2015). Berdasarkan hasil penelusuran peneliti, istilah *raos begja* pertama kali disinggung oleh Sugiarto (2015). Meski memang sudah banyak dibahas oleh para peneliti lainnya, namun dengan tidak menggunakan istilah *raos begja*, melainkan *kawruh begja* (Afif, 2012; Jatman, 2000).

Sejak pertama kali dikenalkan, konsep teori kebahagiaan yang diajarkan oleh Ki Ageng Suryomentaram memang disebut dengan istilah *kawruh begja* (Ilmu Bahagia). Ki Ageng Suryomentaram memilih istilah *kawruh begja* karena ia hanya berusaha menjelaskan preposisi berpikir yang runtut untuk mencapai *raos begja* itu sendiri, yang artinya *kawruh begja* dapat dikatakan sebagai tatanan kerangka berpikir. Sedangkan apa yang disebut Sugiarto di atas cenderung dapat diartikan sebagai produk dari kerangka berpikir tersebut. Sehingga istilah *raos begja* (rasa bahagia) jauh lebih tepat untuk dijadikan tema penelitian ini, alasannya tentu saja karena dekat pemaknaannya dengan kondisi psikologis manusia. Senada dengan Sugiarto, Fikriono (2018) juga turut menjelaskan mengenai *raos begja* yang diartikan sebagai kondisi di mana seseorang mengetahui rasa bahagia melalui kerangka berpikir ilmu bahagia (*kraosaken raos begja saking kawruh begja*). *Raos begja* juga relevan untuk dipahami sebagai keadaan yang tentram karena telah menginternalisasikan paradigma *kawruh begja* ke dalam diri sehingga seorang individu lebih terlatih untuk bersikap reflektif, dibanding determinatif.

Ki Ageng Suryomentaram merupakan putra ke-55 dari trah Sultan Hamengku Buwono VII yang totalnya mencapai 78 bersaudara (Rizqi, 2017). Lahir pada hari Jumat Kliwon, 20 Mei 1892. Ibunya adalah B.R.A (Bendara Raden Ayu) Retnomandoyo, merupakan putri dari patih Danurejo VI. Suryomentaram muda telah sejak lama merasa gelisah mengenai dinamika kehidupan di dalam keraton. Menurutnya, kehidupan di dalam keraton adalah kehidupan yang tidak ditemukan keberadaan manusia yang ideal sesuai pemahamannya secara pribadi (Nikmaturohmah, 2016). Kehidupan di dalam keraton hanya ada *pengalem-penyacat* (pemuji dan pembenci), penyembah dan yang disembah, pemerintah dan yang diperintah; tidak ada manusia yang berdaulat atas kebebasan bertindak untuk dirinya sendiri (Rizqi, 2017). Hal demikian yang membuat Suryomentaram muda mengalami keresahan dan terus memelihara alasan untuk tidak betah tinggal di dalam lingkungan keraton.

Suryomentaram dinobatkan menjadi seorang pangeran saat ia berusia 18 tahun, namun di tahun yang sama, Suryomentaram juga merasa hidupnya semakin gelisah tak menentu, apalagi dipicu oleh kejadian-kejadian yang tidak mengenakkan hati (Afif, 2012). Kejadian-kejadian tersebut adalah ketika sang ibu, B.R.A Retnomandoyo, diceraikan oleh Sultan Hamengku Buwono VII; istrinya meninggal dunia saat melahirkan anak laki-laki mereka; kakeknya, Patih Danurejo IV, diberhentikan dari tugas-tugas kekeratonan (Afif, 2012). Kegelisahan Suryomentaram semakin membunyah, hingga akhirnya ia membutuhkan situasi dan kondisi yang lebih damai, dan kemudian ia memutuskan menyepi di rumah kakeknya (Nawawi, dkk., 2019). Dipicu oleh keresahan batin tersebut dan ditambah rasa ingin tahu yang besar mengenai “manusia ideal” yang dimaksud Suryomentaram, tak berjarak lama, lantas ia memutuskan kabur dari keraton untuk memenuhi panggilan jiwanya sendiri. Saat itu Suryomentaram pergi ke Cilacap, menyamar sebagai warga biasa pada umumnya, berjualan kain batik, serta mengganti namanya menjadi Natadangsa (Afif, 2020).

Singkat cerita, setelah banyak menepi dari gegap dan hingar-bingar kehidupan di Keraton, Suryomentaram justru merasa semakin gelisah dan nampak jelas sudah tidak tertahankan untuk segera terlepas dari kehidupan yang saat itu membelenggunya. Akhirnya Suryomentaram memutuskan untuk meninggalkan gelar kepangerannya dan meninggalkan Keraton untuk selamanya (Nikmaturrohmah, 2016). Meski sempat mengalami penolakan dari sang ayah, akan tetapi permintaan tersebut rupanya dapat dikabulkan oleh Sultan Hamengku Buwono VIII setelah naik tahta (Rizqi, 2017). Semenjak perjalanannya ke Cilacap tidak membuahkan hasil yang ia harapkan, Suryomentaram mengembara ke desa Beringin, Salatiga, untuk bertempat tinggal di sana sekaligus menjadi awal baru yang harus ia jalani. Dengan bekal sedikit dana ala kadarnya yang ia dapatkan dari keraton, Suryomentaram membeli sebidang tanah di desa Beringin untuk dijadikan rumah dan sepetak sawah (Afif, 2020).

Rumah dan sepetak sawah itulah yang kemudian ia jadikan awal mula yang baru, dengan menjadi seorang petani. Memasuki tahun 1925, Suryomentaram menikah lagi dan berangsur reputasinya kian terdengar sebagai seorang pemikir (filsuf) (Fikriono, 2018). Desa Beringin menjadi saksi bagi Suryomentaram dalam menyebarkan ajaran-ajarannya, sehingga namanya dikenal oleh banyak kalangan. Hal tersebut dilegitimasi oleh beberapa kolega dan masyarakat sekitar yang secara sukarela bergabung sebagai pengikutnya. Suryomentaram saat itu mempunyai agenda diskusi yang dikenal dengan nama *Sarasehan Selasa Kliwon* bersama beberapa tokoh nasional, salah satunya adalah Ki Hajar Dewantara (Gularso, dkk., 2019). Gerakan tersebut pada mulanya adalah gerakan sosial-politik berwawasan keindonesiaan, namun setelah disepakati bersama untuk mengalihkannya menjadi gerakan moral, Ki Hajar Dewantara ditugaskan dan dipercaya untuk membuka ruang diskusi baru melalui Taman Siswa, sedangkan Ki Ageng Suryomentaram dipercayai dengan pendidikan dewasa yang disebut *junggringan salaka* (Gularso, dkk., 2019). Mulai dari sinilah kegiatan *junggringan salaka* dikenal oleh khalayak umum.

Para Pelajar Kawruh Jiwa, sebutan bagi mereka yang sedang mempelajari kawruh jiwa, memiliki kegiatan khusus yang dinamai *Junggringan Salaka*. *Junggringan salaka* tak ubahnya sebagai wadah pertemuan sekaligus menjadi sebuah diskusi, atau seperti yang dikatakan oleh Sarwono dan Ramli (2019) sebagai perwujudan proses konseling untuk mendapatkan jawaban-jawaban atas permasalahan yang sedang dihadapi. Kegiatan *Junggringan Salaka* berisi proses komunikasi *kondotakon* (mengatakan-bertanya; berdiskusi) seputar masalah-masalah hidup yang sedang dialami Pelajar Kawruh Jiwa. Bentuk nyata kegiatan tersebut adalah ketika seseorang yang memiliki masalah agar

bertanya, dan seseorang yang sudah pernah melewati masalah yang serupa agar menjelaskan bagaimana cara menyelesaikannya.

Kegiatan *junggringan salaka* digelar di *Sanggar Pesinaan* kawruh jiwa (tempat untuk belajar atau berkumpulnya para pelajar kawruh jiwa) yang sekaligus menjadi tempat tinggal Ki Wagiman Danurusanto selaku Ketua Pusat Paguyuban Pelajar Kawruh Jiwa. Rumah itu berada di desa Gombang, dukuh Segiri, Kecamatan Pabelan, Kabupaten Semarang. Kegiatan *junggringan salaka* merupakan agenda rutin yang dihelat pada minggu kedua di setiap bulannya, dimulai dari pukul 10.00 hingga 14.00 WIB. *Junggringan salaka* biasa dihadiri oleh berbagai macam lapisan masyarakat, antara lain seperti petani, mahasiswa, pekerja, guru, ustadz, hingga cendekiawan perguruan tinggi. Menurut hasil peninjauan awal yang dilakukan oleh peneliti, dari seluruh lapisan sosial tersebut, kegiatan *junggringan salaka* sering didominasi oleh individu-individu yang tergolong lansia.

Apabila melihat melalui kacamata keilmuan psikologi modern, kajian teori mengenai *raos begja* ini mempunyai konstruksi yang cukup berbeda dengan *Authentic Happiness* yang dikenalkan oleh Seligman melalui psikologi positif, dan *subjective well-being* yang diteliti oleh Diener. Meski memang terdapat kesamaan antara rumusan konsep *authentic happiness* Seligman dan *subjective well-being* Diener, yaitu sama-sama menempatkan jenis kepribadian dan agama/spiritual sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan bagi diri manusia. Namun, konstruksi *kawruh begja* dianggap berbeda karena mengusung konsep kebahagiaan tanpa faktor-faktor tersebut. Didasarkan melalui penelusuran apendiks buku *Matahari dari Mataram* (Afif, 2012) yang di dalamnya turut menulis, Someya Yoshimichi (Jepang) dan Marcel Bonneff (Prancis) membahas tentang *kawruh begja* Suryomentaram. Lain hal dengan Bonneff, Someya juga turut mengajarkan *kawruh begja* kepada mahasiswa berkewarganegaraan Jepang dan Warga Negara Indonesia yang bermukim di kota Tokyo. Artinya, faktor kepribadian yang tumbuh di dalam ruang-ruang budaya setempat dan corak keberagaman tertentu tidak menjadi ukuran dalam menginternalisasikan ajaran *kawruh begja* Suryomentaram. Fakta di atas menimbulkan pertanyaan, yang selanjutnya peneliti jadikan pertanyaan penelitian dalam penelitian ini, yaitu, “Bagaimana dinamika *raos begja* pada lansia yang tergabung dalam pelajar kawruh jiwa Suryomentaram?”

Penelitian serupa yang membahas terkait kebahagiaan menurut kawruh jiwa pernah dibabak oleh Muniroh (2017) dan Istiqomah & Intan (2022) melalui penelitian kepustakaan yang mana berusaha menjelaskan konsep kebahagiaan menurut Suryomentaram. Adapun melalui penelitian ini, kebahagiaan menurut Suryomentaram yang disebut *raos begja* berusaha ditelusuri lebih mendalam, dengan bentuk penelitian lapangan kualitatif deskriptif pendekatan studi kasus. Hal ini dilatarbelakangi oleh asumsi bahwa keberadaan kajian *kawruh begja* Suryomentaram menjadi suatu konsep kebahagiaan yang mempunyai nilai otentik sehingga patut dipertimbangkan untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam serta berkelanjutan. Ajaran Ki Ageng Suryomentaram mengenai *kawruh begja* telah membuktikan bahwa kajian *indigenous* mampu bersanding di jajaran konstelasi ilmiah dengan temuan cendekiawan lain seperti Diener (2000) maupun Seligman (2002) yang sama-sama mengkaji mengenai konsep kebahagiaan. Melalui penelitian ini, peneliti bertujuan untuk mengetahui pola dinamika *raos begja* pada lansia yang tergabung dalam Paguyuban Pelajar Kawruh Jiwa di Kabupaten Semarang.

Metode Penelitian

Penelitian ini memanfaatkan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus untuk mencapai tujuan penelitian yang diharapkan. Dengan menggunakan desain studi kasus, peneliti dapat leluasa dalam melakukan penelusuran sekaligus pendalaman pada pengalaman yang bersifat personal, yang dialami oleh individu lansia yang tergabung dalam paguyuban pelajar kawruh jiwa. Selain itu, desain studi kasus juga membantu peneliti untuk mendapatkan pola-pola secara terperinci mengenai dinamika *raos begja*. Pengambilan data dilakukan dengan teknik wawancara mendalam yang berpedoman panduan wawancara semi terstruktur. Partisipan didapatkan dengan teknik *purposive sampling* dengan kriteria sebagai berikut: 1) pelajar kawruh jiwa, 2) berusia 60 tahun ke atas dan, 3) sudah lebih dari tiga tahun aktif di kegiatan *junggringan salaka*. Penentuan kriteria inklusi pada poin terakhir didasarkan pada asumsi bahwa seluruh tema Kawruh Jiwa yang terhimpun di dalam buku “Wejangan-wejangan Ki Ageng Suryomentaram” dapat dipahami secara menyeluruh sekaligus komprehensif selama tiga tahun lamanya mengikuti kegiatan *junggringan salaka*. Penelitian ini banyak dilakukan di sekitar *sanggar pesinaon* kawruh jiwa yang berlokasi di desa Gombang, dukuh Segiri, Kecamatan Pabelan, Kabupaten Semarang.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis yang didasarkan pada pendekatan studi kasus. Creswell (2013) menjelaskan langkah-langkah analisis data yang menggunakan pendekatan studi kasus antara lain: 1) membuat dan menyusun data, yaitu dengan melakukan verbatim pada rekaman wawancara yang telah dilakukan saat pengambilan data, kemudian menyusunnya menjadi baris-baris data; 2) Membaca secara teliti, yaitu dengan mencermati teks verbatim dengan pembacaan komprehensif; 3) Mendeskripsikan kasus sesuai konteksnya, yaitu dengan melakukan translasi tekstual ke kontekstual pada tema-tema tertentu; 4) Kategorisasi tema, yaitu dengan melakukan pengelompokan sekaligus memberi label pada kumpulan tema yang sesuai secara kontekstual; dan 5) Interpretasi kategorisasi tema, yaitu dengan melakukan pemaknaan pada tema-tema yang telah didapatkan. Sedangkan upaya untuk mencapai kredibilitas data yang mumpuni peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil orientasi kancah lapangan yang dilakukan oleh peneliti, peneliti menemukan tiga partisipan yang memenuhi kriteria inklusi sekaligus bersedia terlibat dalam penelitian ini. Sebelum melakukan proses pengambilan data, peneliti terlebih dahulu melakukan eliminasi data pelajar kawruh jiwa yang dapat dikategorikan sebagai individu lansia melalui daftar hadir kegiatan *junggringan salaka* untuk kemudian dijadikan partisipan dalam penelitian ini. Setelah melakukan tanda tangan *informed consent* sebagai partisipan penelitian, peneliti menjalin *rapport* kepada partisipan di masing-masing kediamannya, dengan maksud agar partisipan merasa nyaman dengan peneliti, sekaligus berfungsi agar data yang didapatkan mampu menjadi data yang optimal. Penelitian ini dilakukan di rumah masing-masing partisipan pada fase wawancara, dan dilakukan di helatan kegiatan *junggringan salaka* pada fase observasi. Peneliti melakukan wawancara mendalam dengan dipandu pedoman wawancara semi terstruktur dan merekam hasil wawancara menggunakan alat perekam HP. Data demografi partisipan penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Demografi Partisipan Penelitian

Identitas	Partisipan I	Partisipan II	Partisipan III
Nama	ES	WDR	G
Inisial	S	W	G
Usia	75 tahun	65 tahun	67 tahun
Jenis Kelamin	Laki-laki	Laki-laki	Laki-laki
Alamat	Semowo	Segiri	Segiri
Pendidikan	SLTP	SLTA	SD
Durasi Mempelajari Kawruh Jiwa	15 tahun	32 tahun	40 tahun
Durasi Mengikuti <i>Junggringan Salaka</i>	8 tahun	32 tahun	25 tahun

Setelah data didapatkan dan dirasa cukup, terlebih dahulu peneliti melakukan proses verbatim, yaitu proses translasi dari rekaman audio ke hasil tekstual berupa baris-baris data. Kemudian peneliti melakukan ketagorisasi data berdasarkan tema-tema yang memiliki rasio keumnculannya paling sering. Selepas itu, peneliti menyajikan kategorisasi data berdasarkan urutan tema yang muncul. Melalui proses tersebut, akhirnya penelitian ini menemukan empat tema, dan peneliti menggambarkan keseluruhan tema yang terbentuk dari hasil analisis berdasarkan ungkapan partisipan. Interpretasi hasil penelitian dilakukan untuk mengetahui perasaan, pemahaman, serta makna yang terkandung dari perkataan dan ucapan seorang lansia yang tergabung dalam pelajar kawruh jiwa mengenai dinamika *raos begja*.

Tema 1. Faktor Mempelajari *Kawruh begja*

Latar belakang atau faktor pendorong dalam mempelajari kawruh jiwa serta aktif di kegiatan *junggringan salaka* diungkapkan secara berbeda oleh partisipan penelitian ini. Partisipan I menjelaskan bahwa faktor yang mendorong dirinya untuk merasa tertarik mempelajari *kawruh begja* dan aktif di kegiatan *junggringan salaka* adalah keinginan untuk menemukan rasa tentram dan bahagia (*raos tentrem; raos begja*), sedangkan partisipan II menyatakan untuk menemukan kebahagiaan (*raos begja*) yang tidak tergantung *papan, wekdal, lan kewontenan* (tempat, waktu, dan keadaan). Lain hal dengan partisipan I dan II, partisipan III mengaku bahwa alasan mempelajari *kawruh begja* bukan lain yaitu untuk mengetahui semesta rasa yang ada di dalam diri manusia sehingga dapat digunakan sebagai barometer untuk memahami rasa-rasa yang juga dimiliki oleh orang lain.

"Saya belajar KJ, ya, hanya untuk merasakan ketenangan dan begja (bahagia), Mas." (ES)

"Ya untuk bahagia, Mas. Bahagia yang tidak tergantung pada waktu, tempat, dan kondisi atau keadaan." (WDR)

"Alasannya itu, Mas, untuk jujuk raos. Maksudnya untuk mengetahui alam perasaan manusia secara umum." (G)

Jujuk raos merupakan istilah yang sering dipakai oleh partisipan untuk mendefinisikan mengenai pertautan antar perasaan; tenggang rasa; berempati; di dalam suatu hubungan antar individu yang melibatkan kemampuan untuk merefleksikan diri ke dalam diri orang lain. Ungkapan

partisipan senada dengan kerangka konseptual yang sebelumnya telah dirumuskan oleh Sugiarto (2015), di mana ia menjelaskan bahwa kebahagiaan (*raos begja*) yang dimaksudkan oleh kawruh jiwa adalah keadaan jiwa seseorang yang tentram karena terbebas dari segala sesuatu yang menyusahkan atau yang membuat seorang individu menderita. Ungkapan tersebut sekaligus mengafirmasi konsep yang diusung oleh Fikriono (2018) yang menyatakan bahwa kebahagiaan bukanlah sebuah pemberian yang turun dari langit, namun dipelajari melalui pengetahuan tentang kebahagiaan yang disebut *kawruh begja*.

Tema 2. Aspek *Raos Begja*

Tema ini membabak bagian-bagian ungkapan subjek yang menunjukkan bahwa *raos begja* dikonstruksikan berdasarkan aspek-aspek tertentu, seperti aspek afektif, aspek kognitif, dan aspek sosial. Aspek *raos begja* yang pertama yaitu afektif, partisipan mengungkapkan bahwa *raos bungah-susah* (perasaan senang dan berduka) selalu abadi di dalam kehidupan manusia. Menyadari keabadian *raos* tersebut, menjadikan partisipan lebih mampu menangani perubahan-perubahan yang tidak dapat diprediksi secara pasti.

“...kalau sebab senang susah kan hanya itu mas, perjalanan seseorang yang hidup itu dengan hanya dihubungkan senang susahnya, kalau seumpama ada susah ya, ya tidak seberapa, kalau ada rasa senang, ya senangnya tidak senang banget ya tidak, jadi biasa saja begitu, jadi mudahnya itu tidak berlebihan yang mengeluh atau gembira.” (ES)

“Ya setiap hari merasakan itu, jadi tidak seakan-akan karena susah itu tidak umur panjang, umurnya tidak sampai jam, bahkan tidak sampai menit, wah punya keinginan tidak terwujudkan, ya sudah ganti yang lain. Jadi bungah lagi (senang).” (WDR)

“...Setiap hari merasakannya, tidak sampai jam-jaman. Bergantian begitu, yang langgeng (abadi) ya rasa senang susah itu.” (G)

Aspek afektif merupakan segala sesuatu yang berkenaan dengan perasaan. Diener, dkk., (2009) menjelaskan afek merupakan kondisi perasaan yang dialami individu secara berulang-ulang dengan intensitas yang ringan. Afek meliputi afek positif dan afek negatif. *Kawruh begja* menyebut keduanya sebagai *raos bungah* dan *raos susah*. Dengan menyadari bahwa rasa di dalam diri manusia hanya terdiri dari *bungah-susah*, partisipan dapat mengatasi perubahan-perubahan mendadak yang senyatanya tidak pernah diinginkan. Oleh sebab itu, kesadaran mengenai *raos bungah-susah* ini perlu didukung dengan prinsip Enem-Sa (*samestine, saperlune, sabutuhe, sabenere, sopenake, sacukupe*) agar tidak menjadi konflik internal di dalam diri (Faiz, 2016).

Aspek *raos begja* yang kedua yaitu kognitif, pada tahap ini partisipan penelitian mengungkapkan bahwa untuk mencapai kesadaran bahwa *karep* (keinginan) selalu *mulur-mungkret* (memanjang dan mengecil) yang menjadi sebab *raos bungah-susah* abadi, bukan laina dalah kejelian dalam *mencandra rasa* (mengasah perasaan) yang dikonotasikan sebagai proses latihan kognitif untuk mencapai pikiran ideal.

“...ya anu tadi, dirasakan itu tadi, jadi rasa yang datang itu tadi tidak diikuti seperti itu, sederhananya ya ditinggal saja seperti api, ditinggal saja nanti juga mati sendiri. Mudahnaya seperti itu.” (ES)

“Rasa itu gak bisa dipaksakan, meskipun orang lain bisa menyuruh, tapi rasa gak bisa disuruh, seperti ‘yang sabar nak, jangan khawatir.’ Lha khawatir itu rasa, tidak bisa dilarang itu, mulut bisa bohong tapi rasa khawatir tetep ada, tetapi kalo rasa khawatir sudah dikupas sumbernya, ada pada diri sendiri, maka selesailah khawatir itu, mudah.” (WDR)

“...bahagia itu tidak membutuhkan tempat tinggal mas. Lha sekarang misalnya kita mau, bisa kok mas, lha seumpama yang semudah-mudahnya ya, seumpama ya contoh, makan dengan tempe, lha itu kalau tidak dinikmati itu kan ya tidak, hatinya tidak enak, tidak jadi bahagia, lha itu tidak sesuai, tidak mau secukupnya...” (G)

Ungkapan yang dirasakan oleh partisipan menunjukkan bahwa dalam proses berpikir, seseorang memerlukan kerangka analisis yang disebut analisis dinamika kramadangsa. Analisis kramadangsa yaitu berupa proses berpikir atau penelusuran seseorang untuk menyadari bahwa terdapat 4 babak untuk mendapatkan *raos begja* atau untuk mencapai status *manungsa tanpa tenger* (manusia tanpa ciri) (Jatman, 2000). Analisis kramadangsa tidak dapat dicapai tanpa mawas diri, berupa proses berpikir yang melibatkan kesadaran penuh (*mindfulness*) demi tercapainya pengetahuan tentang suatu pengalaman atau kejadian. Mawas diri yang dilakukan oleh ketiga partisipan juga sekaligus mengafirmasi dengan apa yang diutarakan oleh Pratisti & Prihartanti (2012) yaitu pemahaman diri (*nyawang karep*), pengarahan diri (*mandu karep*), dan penyadaran diri (*mbebasaken awak soko karep*).

Aspek *raos begja* yang ketiga yaitu sosial, pada tahap ini partisipan penelitian mengungkapkan bahwa dengan mempelajari kawruh jiwa, terdapat nilai-nilai pembelajaran yang dapat dijadikan sebagai pijakan dasar berpikir dalam menghadapi hidup bermasyarakat. Seluruh partisipan memberikan kesaksian bahwa dengan hidup bertetangga, bersosial, dan bermasyarakat luas seperti saat ini, tidak pernah merasa berkonflik berkepanjangan dengan siapapun, karena subjek dapat menyelesaikannya secara baik. Setiap masalah dapat diselesaikan dengan baik melalui kerangka berpikir *kawruh begja* agar tercapainya *raos begja* dalam aspek sosial.

“Tidak ada masalah atau yang lainnya. Kumpul dengan teman-teman, teman-teman mempunyai masalah lain, tapi tetap bisa untuk menyelesaikan seumpama ada masalah seperti itu.” (ES)

“...sesama manusia baik itu anak, istri, dan para tetangga orang lain siapapun menghargai orang, sama-sama dengan orang, jadi tidak ada kata, apa itu, suka atau tidak suka, hubungan rukun damai, bahkan ada tetangga yang mungkin tadi belum mengenal dan apa itu, mencurigai, itu sekarang sudah seesai, tidak ada masalah, hubungan biasa.” (WDR)

“...jadi meneliti bab rasa mas, mengucapkan supaya sama-sama damai, tingkah yang sama-sama baik, seenggaknya kalau ada yang melenceng kan kelihatan walaupun sedikit. Dari situ jadi bisa diluruskan, bisa dirembug (didiskusikan) agar selesai masalahnya.” (G)

Ungkapan yang diutarakan oleh partisipan penelitian menjadi relevan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Kazim & Rafique (2021) yang menyebutkan bahwa aspek keberfungsian dan kesejahteraan sosial pada individu salah satunya adalah mampu menjalin relasi sosial yang sehat. Dalam konstruksi kawruh jiwa sendiri, konsep *raos begja* diartikan sebagai konsep hidup bahagia yang tidak terlepas dari masyarakat untuk mempunyai jalinan sosial yang ideal.

Tema 3. Fungsi *Junggringan Salaka*

Bagi partisipan, *junggringan salaka* merupakan wadah untuk mengasah cara berpikir yang sesuai dengan kerangka berpikir *kawruh jiwa*. Partisipan I menjelaskan *junggringan* berfungsi sebagai metode menyelesaikan masalah secara kelompok.

“...kalau misal contohnya saya waktu *junggringan salaka*, tiba-tiba saya memiliki masalah, lalu saya menyampaikan di *junggringan salaka* itu, terus melemparkannya kepada teman-teman. Terus nanti teman-teman akan menjawab yang mau-mau saja, biasanya bercermin dari masalah yang pernah mereka lalui mas.” (ES)

Sedangkan bagi partisipan II, *junggringan salaka* merupakan wujud proses di mana suatu komunitas mempelajari cara-cara berpikir secara sistematis dan taktis yang sesuai dengan kenyataan dan kebenaran yang ditangkap berdasarkan kajian *kawruh jiwa*.

“...saya biasanya, apalagi kalau ada orang-orang yang duduk atau ada pertanyaan itu saya menjabarkannya lewat blackboard ditulis alur berpikir urusan apa itu sebab terjadinya rasa dari sumbernya itu digambarkan, apa itu secara apa namanya analitis lah bahasa intelek e gitu.” (WDR)

Partisipan III berpendapat bahwa *junggringan* sebagai proses untuk meneliti, belajar, dan mengasah rasa. Di forum tersebut, *reribet* (masalah) disajikan oleh pelajar *kawruh jiwa* agar dapat diselesaikan dengan hasil refleksi masing-masing individu.

“Lha *junggringan* itu kan qini mas, punya masalah atau tidak kan daya pikir harus dimasuki pembelajaran, teliti rasa, mengasah rasa. Seumpama ribet (masalah) di *junggringan*, lha itu kan hanya menjelaskan catatan ribet. Ribet kan hanya sebentar, lha itu mengurutkan semua kan tidak ada ujungnya mas, setiap kejadian itu ada sebabnya, itu bisa diteliti, kalau tidak, ya ribet terus, lha itu kan gumantung (tergantung) menggunakan perasaan.” (G)

Senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kholik & Himam (2015) bahwa kegiatan *junggringan* merupakan forum untuk mendapatkan pengalaman empirik dalam *mencandra rasa* (mengasah rasa), melalui teknik komunikasi di dalam *junggringan* itu sendiri, yang sering disebut komunikasi *kondo-takon* (menjelaskan dan bertanya). *Kondo-takon* dapat disebut juga sebagai sarana melatih *raosipun piyambak* (emosi di dalam diri sendiri) dalam *nyawang karep* (mawas diri), yang tujuannya untuk selalu peka dan sadar terhadap rasanya sendiri. Tujuan *kondo-takon* adalah menularkan atau menyampaikan pengalaman rasa sehat, tenang, enak, damai, tabah, *tatag* (resilien), dan bahagia, juga pengalaman *raos kosok wangsul* (pengalaman positif) dalam *ngudari reribet* (menyelesaikan masalah) seseorang agar mampu dimengerti oleh orang lain yang ikut mendengarkannya (Finayanti & Anggriana, 2021).

Tema 4. Dinamika Raos Begja

Meskipun terdapat kesamaan identik dalam ungkapan pada tema-tema di atas, peneliti juga menemukan perbedaan mengenai pengaruh intrinsik dalam dinamika *raos begja* yang dialami oleh ketiga partisipan. Perbedaan tersebut ialah definisi keinginan menurut ketiga partisipan. Definisi keinginan ini seperti mengalami pemaknaan yang beragam dari masing-masing partisipan sebagai bentuk proses berpikir. Partisipan I menyatakan yang mempengaruhi *raos begja* adalah keinginan yang tidak terwujud dan kemampuan daya refleksi individu.

“Keinginan itu ketika tidak dituruti akan mengecil, Mas. Misal saya pengen ini, tapi tidak punya uang, ya sudah akhirnya hanya bisa nerima yang ada. Akhirnya setelah nerima yang ada, ya tentrem. Ayem.” (ES)

Partisipan I menyatakan demikian karena faktor yang membuat partisipan merasa sedih (*raos susah*) adalah keinginan yang tidak terwujud. Setiap keinginan yang tidak berwujud mula-mula memang akan menimbulkan *raos susah*, namun setelah disadari dan diketahui (melalui daya refleksi individu) *raos susah* karena keinginan yang tidak terwujud tersebut akan mengecil (*mungkret*) lantas menjadi keinginan yang minimalis dan sangat mungkin untuk terpenuhi. Demikian pula dengan keinginan yang terwujud akan menimbulkan *raos bungah*, namun ketika keinginan ini membesar (*mulur*), menjadi keinginan yang maksimal dan sulit terpenuhi, akan menimbulkan *raos susah*. Dinamika ini terus berputar dan partisipan I menyimpulkan bahwa keinginan yang tidak terwujud adalah sumber *raos susah*.

Partisipan II menyatakan yang mempengaruhi *raos begja* adalah kebutuhan dan keinginan, serta kemampuan daya refleksi individu.

“Semua orang punya kebutuhan. Orang lapar butuhnya makan. Tapi kadang-kadang, orang lapar pengen makan sesuatu yang tidak ada di meja makan. Seperti ayam goreng, padahal adanya tempe. Nah itu berarti keinginannya sudah mengelabui kebutuhan dirinya, Mas. Wong butuhnya makan, ya tinggal makan yang ada itu. Ndak perlu nyari yang tidak ada. Berpikir seperti ini, kan, sulit, Mas, kalua tidak tahu kebutuhan yang sesungguhnya.” (WDR)

Partisipan II menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi *raos begja* adalah kebutuhan dan keinginan, serta kemampuan refleksi pada tiap individu. Partisipan berpendapat bahwa keinginan itu penting untuk membuat seorang manusia bergerak. Manusia yang tidak mempunyai keinginan, tidak akan bergerak, meski ia membutuhkan. Artinya, keinginan yang sekuen dengan kebutuhan manusia, boleh untuk diwujudkan. Partisipan II memberi batasan atau garis bawah mengenai keinginan yang menjerumuskan pada *raos cilaka* (rasa tidak Bahagia) yaitu ketika keinginan yang tidak sesuai kebutuhan yang secara terus-menerus diwujudkan.

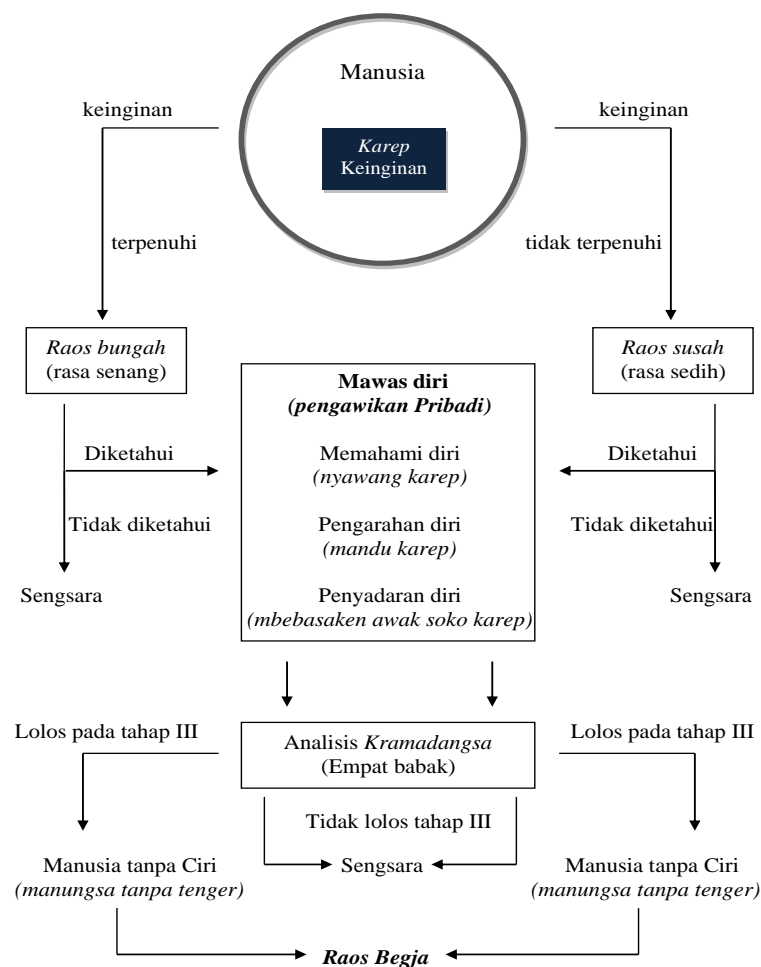
Kemudian, partisipan III menyatakan yang mempengaruhi *raos begja* adalah keinginan yang tidak terwujud dan tidak diketahui sumbernya, serta kemampuan daya refleksi pada tiap individu.

“Ada beberapa orang, misalnya, yang makan nasi dengan tempe tapi tidak dinikmati. Kenapa mereka tidak bisa menikmati? Ya karena menginginkan lauk selain tempe itu tadi. Jadi ada keinginan yang tidak terwujud, sekaligus tidak disadari. Akhirnya mereka tidak tentram saat makan nasi dan tempe. Padahal bisa saja lho, Mas, makan nasi dan tempe, sekalian sambel

orek itu enak banget. Kapan? Waktu lapar. Orang kalau belum lapar tapi makan, kan, itu berarti tidak tahu butuhnya dan tidak tahu kecukupannya.” (G)

Partisipan III menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi *raos begja* adalah keinginan yang tidak terwujud dan tidak diketahui sumbernya, serta kemampuan daya refleksi seorang individu. Partisipan menyatakan demikian karena keinginan yang tidak terwujud ketika disadari sudah menjadi *raos bungah* meski awalnya memang mengalami *raos susah* terlebih dahulu. Namun ketika keinginan yang tidak terwujud tersebut tidak diketahui, maka seseorang akan merasakan sengsara sampai seseorang tersebut mampu mengetahui bahwa dirinya sedang mengalami *raos susah* karena keinginan yang tidak terwujud.

Tema-tema yang telah dipaparkan di atas membentuk sebuah keterkaitan dan pola dinamika *raos begja* yang di mana preposisi mawas diri melalui *nyawang karep* memegang peran penting untuk terus menyadari bahwa *karep* dan *raos bungah-susah* itu abadi di dalam pengalaman hidup manusia. Hal-hal ini yang kemudian mengantarkan partisipan dalam mencapai kesadaran penuh pada setiap pengalaman rasanya masing-masing. Adapun kerangka pola dinamika *raos begja* yang dialami oleh partisipan dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Dinamika *Raos Begja* pada Lansia *Pelajar Kawruh Jiwa*

Kesimpulan

Penelitian ini menggambarkan pola dinamika *raos begja* yang dialami oleh lansia yang tergabung dalam paguyuban pelajar kawruh jiwa melalui empat tema, 1) faktor yang mempengaruhi *raos begja*, 2) aspek *raos begja*, 3) fungsi *junggringan salaka*, dan 4) dinamika *raos begja*. Terdapat perbedaan yang mendasar pada ungkapan partisipan dalam memahami faktor yang mempengaruhi *raos begja*, pada partisipan I menjelaskan faktor tersebut adalah keinginan yang tidak terwujud dan kemampuan daya refleksi pada individu tertentu; pada partisipan II menjelaskan faktor tersebut ialah keinginan dan kebutuhan serta kemampuan daya refleksi pada individu tertentu; dan pada partisipan III mengemukakan faktor tersebut bukan lain yaitu keinginan yang tidak terwujud dan tidak disadari sumbernya serta kemampuan daya refleksi pada individu tertentu. Latar belakang yang mendasari perbedaan tersebut dipengaruhi oleh kognitif historis atas pengembangan-pengembangan pengetahuan yang dilakukan oleh partisipan itu sendiri sepanjang hidup. Partisipan dalam penelitian ini juga dapat dikategorikan sebagai lansia tipe konstruktif, karena masih mampu bekerja, menjalin relasi sosial yang sehat, dan mampu melakukan resolusi konflik dengan baik. Hasil penelitian ini dapat dijadikan landasan dalam merancang program intervensi untuk meningkatkan nilai kebahagiaan pada lansia. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dijadikan pijakan dalam penelusuran yang lebih mendalam mengenai konstruksi teori psikologi berbasis kearifan lokal.

Penelitian ini merupakan bentuk eksplorasi awal terkait dinamika *raos begja* bagi lansia pelajar kawruh jiwa yang cakupan subjeknya terbatas pada partisipan yang berjenis kelamin laki-laki. Untuk penelitian selanjutnya, perlu dilakukan kajian lebih lanjut mengenai dinamika *raos begja* bagi pelajar kawruh jiwa dengan jenis kelamin perempuan, dengan didasarkan asumsi bahwa laki-laki dan perempuan mempunyai erangka berpikir yang cukup berbeda. Selain itu, peneliti juga menyarankan penggunaan pendekatan etnopsikologi untuk meneliti tema yang sama, dengan didasarkan asumsi bahwa nilai intrinsik dinamika budaya di dalam komunitas tersebut dapat ditelusuri dan akan menjadi hasil temuan yang menarik.

Daftar Pustaka

- Afif, A. (2012). *Ilmu bahagia menurut ki ageng suryomentaram*. Depok: Penerbit KEPIK.
- Afif, A. (2020). *Psikologi suryomentaraman*. Yogyakarta: Penerbit IRCiSoD.
- Andari, S. (2017). The suicide phenomenon in the gunungkidul regency. *Sosio Konsepsia*, 7(1), 92–107.
- Atmosutijo, P. (2012). Kebahagiaan bersama dalam pandangan kawruh jiwa. In A. Afif (Ed.), *Matahari dari mataram: menyelami spiritualitas jawa rasional ki ageng suryomentaram* (pp. 12–26). Depok: Penerbit KEPIK.
- Creswell, J. W. (2013). *Penelitian kualitatif & desain riset* (3rd ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. *New York: Springer*; 15, 187–220.

- Faiz, F. (2016). *Filsafat kebahagiaan edisi ki ageng suryamentaram*. Yogyakarta: Masjid Jenderal Sudirman.
- Fikriono, M. (2018). *Kawruh jiwa: warisan spiritual ki ageng suryomentaram*. Tangerang Selatan: Penerbit JAVANICA.
- Fikriono, M. (2019). *Puncak makrifat jawa: pengembaraan batin ki ageng suryomentaram*. Jakarta: Noura Books.
- 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>
- Gularso, D., Sugito, & Zamroni. (2019). What kind of relationship is between ki ageng suryomentaram and ki hadjar dewantara?: two figures of indonesian education. *Journal of Physics: Conference Series*, 1254(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1254/1/012003>
- Herawati, N., & Deharnita, D. (2019). Hubungan karakteristik dengan kejadian depresi pada lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 183. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.185-192>
- Irawan, H. (2013). Gangguan depresi pada lanjut usia. *Cermin Dunia Kedokteran-210*, 40(11), 815–819.
- Istiqomah, A. W., & Intan, A. N. (2022). Kawruh begja suryomentaram: filosofi hidup bahagia di era milenial. *Jawi*, 5(1), 1–24. <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/jawi/article/view/11705>
- Jatman, D. (2000). *Psikologi jawa* (2nd ed.). Yogyakarta: Yayasan Bentang Budaya.
- Kazim, S. M., & Rafique, R. (2021). Predictors of marital satisfaction in individualistic and collectivist culture: a mini review. *Journal of Research in Psychology*, 7(1), 55–67. <https://doi.org/10.31580/jrp.v3i1.1958>
- Kholik, A., & Himam, F. (2015). Konsep psikoterapi kawruh jiwa ki ageng suryomentaram. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 1(2), 120–134. <https://doi.org/10.22146/gamajop.7349>
- Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan kualitas hidup lanjut usia (lansia) di kota depok dengan latihan keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109–116. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>
- Lestari, M. D. (2017). Persahabatan: makna dan kontribusinya bagi kebahagiaan dan kesehatan lansia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 59–82.
- Livana, Susanti, Y., Darwati, L. E., & Anggraeni, R. (2018). Gambaran tingkat depresi lansia. *Nurscope: Jurnal Keperawatan Dan Pemikiran Ilmiah*, 4(4), 80–93. <https://core.ac.uk/reader/236375310>
- Muniroh, A. (2017). Kebahagiaan dalam perspektif kajian psikologi raos. *Jurnal Studi Islam*, 4(1), 1–9. <http://ejournal.iai-tabah.ac.id/index.php/madinah/article/view/182>
- Nawawi, A. M., Hannase, M., & Safei, A. (2019). Tasawuf qurani jawi ki ageng suryomentaram studi kawruh jiwa. In *Mumtaz: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Keislaman* (Vol. 2, Issue 2). <https://doi.org/10.36671/mumtaz.v2i2.24>

- Nikmaturohmah. (2016). Konsep manusia ki ageng suryomentaram relevansi dengan pembentukan karakter sufistik. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Pratisti, D. W., & Prihartanti, N. (2012). Konsep mawas diri suryomentaram dengan regulasi emosi. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 13(1), 16–29. <https://journals.ums.ac.id/index.php/humaniora/article/view/911>
- Pusvitasari, P., & Jayanti, A. M. (2020). Pemaafan dan kebahagiaan pada lansia. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(1), 73–83. <https://doi.org/10.17509/insight.v4i1.24598>
- Rizqi, A. (2017). Teknik pengelolaan stres dalam ajaran kawruh jiwa suryomentaram pada seorang anggota paguyuban pelajar kawruh jiwa malang. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development: perkembangan masa hidup* (13th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, B., & Ramli, M. (2019). Counseling junggringan saintification of ki ageng suryomentaram teaching an ideas toward indigenous counseling. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 22–29. <https://doi.org/10.24127/gdn.v8i1.1180>
- Seligman, M. E. P. (2002). Authentic happiness: using the new psychology to realize your potential for lasting fulfillment. In *Utilitas* (Vol. 51, Issue 16). The Free Press. <http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/default.aspx>
- Sugiarto, R. (2015). *Psikologi raos: saintifikasi kawruh jiwa ki ageng suryomentaram*. Yogyakarta: Pustaka Ifada.
- Suryomentaram, G. (1989). *Kawruh jiwa: wejanganipun ki ageng suryomentaram jilid 1*. Jakarta: CV Aji Masagung. <https://doi.org/10.16309/j.cnki.issn.1007-1776.2003.03.004>