

**KONSEP “ENAM SA” SURYOMENTARAM SEBAGAI ALTERNATIF  
PSIKOTERAPI SUFISTIK DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID-**

**19**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada

Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Agama

Dalam Bidang Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

**MUAWWALUL BAHAFI ALAMSYAH**

**NIM. 17.11.3.1.022**

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI**

**JURUSAN PSIKOLOGI DAN PSIKOTERAPI**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWA**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA**

**2022**



**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

KONSEP “*ENAM SA*” SURYOMENTARAM SEBAGAI ALTERNATIF  
PSIKOTERAPI SUFISTIK DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID-19

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada  
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Agama  
Dalam Bidang Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi

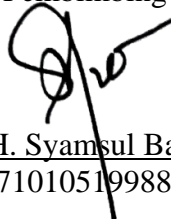
Oleh:

MUAWWALUL BAHAFI ALAMSYAH

NIM, 17.11.3.1.022

Surakarta, 23 Juni 2022

Disetujui dan disahkan oleh:  
Dosen Pembimbing Skripsi



Prof. Dr. H. Syamsul Bakri, M.Ag.  
NIP. 197101051998803 1 001

**HALAMAN PERSETUJUAN BIRO SKRIPSI**

**KONSEP “ENAM SA” SURYOMENTARAM SEBAGAI ALTERNATIF  
PSIKOTERAPI SUFISTIK DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID-19**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada  
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Agama  
Dalam Bidang Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

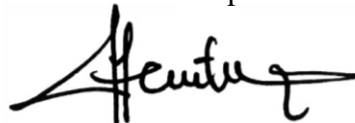
MUAWWALUL BAHAFI ALAMSYAH

NIM, 17.11.3.1.022

Surakarta, 29 April 2021

Disetujui dan disahkan oleh:

Biro Skripsi



Lintang Seira Putri, M.A.  
NIP. 199104142019032011

## HALAMAN PERNYATAAN BUKAN PLAGIASI

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yang bertandatangan di bawah ini:

NAMA : MUAWWALUL BAHAFI ALAMSYAH

NIM : 17.11.3.1.022

JURUSAN : TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

FAKULTAS : USHULUDDIN DAN DAKWAH

Menyatakan bahwa penelitian skripsi yang berjudul **“KONSEP “ENAM SA” SURYOMENTARAM SEBAGAI ALTERNATIF PSIKOTERAPI SUFISTIK DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID-19”**.

Benar-benar bukan merupakan plagiasi dan belum pernah diteliti sebelumnya. Apabila di kemudian hari diketahui bahwa skripsi ini merupakan plagiasi, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Demikian surat ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Surakarta, 16 Agustus 2022



Muawwalul Bahafi Alamsyah

## NOTA DINAS

**Prof. Dr. H. Syamsul Bakri, M.Ag.**  
**Dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah**  
**Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta**

### NOTA DINAS

Hal : Skripsi

Sdr : Muawwalul Bahafi Alamsyah

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
UIN Raden Mas Said Surakarta  
Di Surakarta

*Assalamu 'alaikum Warohmatullahi Wabarakatuh*

Dengan hormat, bersama dengan surat ini kami beritahukan bahwa setelah membaca, menganalisa, membimbing, dan melakukan perbaikan seperlunya, kami mengambil keputusan skripsi saudara :

Nama : Muawwalul Bahafi Alamsyah  
NIM : 171131022  
Judul : Konsep “Enam Sa” Suryomentaram Sebagai Alternatif  
Psikoterapi Sufistik dalam Menghadapi Pandemi Covid-  
19

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut sudah dapat dimunaqosyahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag.) dalam bidang Tasawuf dan Psikoterapi.

*Wasalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Surakarta, 30 Mei 2022

Pembimbing



Prof. Dr. H. Syamsul Bakri, M.Ag.

NIP. 19710105 199803 1 001

## HALAMAN PENGESAHAN

KONSEP “ENAM SA” SURYOMENTARAM SEBAGAI ALTERNATIF  
PSIKOTERAPI SUFISTIK DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID-19

Disusun Oleh :  
Muawwalul Bahafi Alamsyah  
NIM. 171131022

Telah dimunaqosyahkan di depan Dewan Penguji Skripsi  
Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Mas Said Surakarta

Pada hari/tanggal Kamis, 16 Juni 2022


Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan  
Guna memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag.)

Surakarta, 23 Juni 2022

Penguji Utama

  
Dr. Nurisman, M.Ag.  
NIP. 19661208 199503 1 001

Penguji I/Ketua Sidang

  
Prof. Dr. H. Syamsul Bakri, M.Ag.  
NIP. 19710105 199803 1 001

Penguji II/Sekretaris Sidang

  
Siti Fathonah, S.Th.I., M.A.  
NIP. 19830223 201701 2 167



Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

  
Dr. Islah, M.Ag.  
NIP. 19730522 200312 1 001

**MOTTO**

*“Qué será será”*



## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Kedua orang tua yang telah membesarkan saya sehingga dapat belajar dan mengarungi samudra ilmu pengetahuan. Tak lupa kepada keluarga besar yang telah memmberikan dukungan doa dan semangatnya.

## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam. Puji syukur kami haturkan kepada-Nya atas rahmat dan karunia yang diberikan, akhirnya penulis sanggup dan mampu untuk menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul **KONSEP “ENAM SA” SURYOMENTARAM SEBAGAI ALTERNATIF PSIKOTERAPI SUFISTIK DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID-19**. Salawat serta salam semoga tetap tercurah kepada baginda Nabi Muhammad SAW, keluarga dan sahabat, dan juga pada pengikut sunah-sunahnya.

Penulis skripsi ini bertujuan untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag.) Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah berkenan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, dengan selesainya skripsi ini rasa terima kasih yang tulus dan rasa hormat yang dalam kami sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. H. Mudhofir, S.Ag., M.Pd. selaku Rektor UIN Raden Mas Said Surakarta.
2. Dr. Islah Gusmian, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta.
3. Supriyanto, S.Ud., M.Ud. (Sekertaris Jurusan Psikologi dan Psikoterapi), Ahmad Saifuddin, M.Psi., Psikolog. (Koordinator Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi).

4. Nur Kafid, S.Th.I., M.Sc. dan Ahmad Saifuddin, M.Psi., Psikolog selaku dosen Pembimbing Akademik Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2017 UIN Raden Mas Said Surakarta.
5. Prof. Dr. H. Syamsul Bakri, M.Ag. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan banyak waktu, perhatian dan bimbingan kepada penulis dengan penuh kesabaran untuk berbagi ilmu dan wawasan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Kepada para dosen penguji Bapak Dr. Nurisman, M.Ag. dan Ibu Siti Fathonah, S.Th.I., M.A. yang telah memberikan masukan dan saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
8. Biro Skripsi Fakultas Ushuludin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta atas bantuan administrasi terkait perkuliahan dan penyusunan skripsi.
9. Prof. Dr. KH. Syamsul Bakri, M.Ag. selaku pengasuh Pondok Pesantren Darul Afkar Institute Klaten
10. Teman-teman Pondok Pesantren Darul Afkar Mas Abd. Haris, Mas M. Agus Wahyudi, Moh. Shofiyuddin, M. Mujahiddin, Mas Fian Surya P, Mas Sidiq Rahmadi, Tri Danang Uceng, Wahyu, dan Shirajjuddin, dan seluruh santri Ponpes Darul Afkar terimakasih banyak telah memberikan waktu, ilmu, saran dan kritik pada masa penyusunan skripsi.

11. Seluruh teman-teman di Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi dan seluruh teman di lingkungan UIN Raden Mas Said Surakarta.
12. Bapak Ibu Perpustakaan UIN Raden Mas Said Surakarta.
13. Kepada Kedua Orang tua, adek dan seluruh keluarga yang telah memberikan dukungannya.
14. Kepada Nadilla WNA Thanks for everything.

Terhadap semuanya tiada kiranya penulis dapat membalasnya, hanya doa serta puji syukur kepada Allah SWT. Semoga memberikan balasan kepada semuanya Aamiin.

Surakarta, 16 Agustus 2022

Muawwalul Bahafi Alamsyah

## ABSTRAK

**Muawwalul Bahafi Alamsyah NIM: 171131022. Konsep “Enam Sa” Suryomentaram Sebagai Alternatif Psikoterapi Sufistik Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah. UIN Raden Mas Said Surakarta. 2022**

Dua tahun sudah pandemi Covid-19 menyerang mengakibatkan kelumpuhan di banyak sektor dunia. Pandemi ini tidak hanya menyerang kesehatan secara fisik namun, juga memberikan dampak pada kesehatan mental masyarakat yang diakibatkan oleh berubahnya pola kehidupan sosial. Sekalipun pandemi berakhir namun masih tetap meninggalkan bekas bagi masyarakat khususnya memberikan traumatik dalam kehidupan. Ki Ageng Suryomentaram memiliki sebuah konsep yang disebut “Enam Sa”. Konsep tersebut digunakan sebagai pedoman untuk meraih kebahagiaan dalam hidup. Berkaitan dengan itu, penelitian ini ingin menguraikan nilai-nilai psikoterapi yang terkandung dalam konsep “Enam Sa”. Sehingga dapat membantu menguraikan permasalahan psikis akibat dari pandemi Covid-19.

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*), karena data-data yang dikumpulkan dalam penyusunan penelitian ini berasal dari buku, ensiklopedia, kamus, jurnal, dokumen dan berbagai jenis dokumentasi lainnya. data yang dikumpulkan dibagi menjadi data primer dan sekunder. data primer diambil dari buku Kawruh Jiwa jilid I dan II , Falsafah Hidup Bahagia (Jalan Menuju Aktualisasi Diri) Jilid I dan II dan Maklumat Hidup Bahagia. Data sekunder diambil dari sejumlah data kepustakaan yang masih berkaitan dengan judul penelitian di ini. Analisis data menggunakan pendekatan Deskriptif dan Hermeneutika Scheiermacher.

Hasil dari penelitian ini, konsep “Enam Sa” yang terdiri dari *sabutuhe*, *saperlune*, *sacukupe*, *sabenere*, *samestine*, *sapenake* yang harus dijalankan dalam bentuk satu-kesatuan. Dengan menjalankan “Enam Sa” akan dapat mengendalikan diri dengan memahami keinginan (*nyawang karap*), sehingga akan melahirkan pengetahuan tentang dirinya sendiri (*pangawikan pribadi*). Tingkatan terakhir adalah manusia tanpa ciri, di tingkatan ini manusia akan dapat menerima serta melakukan penghayatan atas setiap dorongan yang muncul. Sehingga dapat menerima segala sesuatu yang terjadi dan akan melahirkan jiwa yang tenang dan tentram. Dengan menjalankan prinsip “Enam Sa” dapat menghindarkan seseorang dari gangguan kesehatan mental yang ditimbulkan oleh pandemi.

Kata Kunci : Enam Sa, Psikoterapi, Pandemi Covid-19

## ABSTRACT

**Muawwalul Bahafi Alamsyah NIM: 171131022. Suryomentaram's "Six Sa" Concept as an Alternative to Sufistic Psychotherapy in Facing the Covid-19 Pandemic. Sufism and Psychotherapy Study Program. Faculty of Usuluddin and Da'wah. UIN Raden Mas Said Surakarta. 2022**

It's been two years since the Covid-19 pandemic has caused paralysis in many sectors of the world. This pandemic does not only attack physical health but also has an impact on people's mental health caused by changing patterns of social life. Even though the pandemic is over, it still leaves a mark on the community, especially those that are traumatic in life. Ki Ageng Suryomentaram has a concept called "Six Sa". This concept is used as a guide to achieve happiness in life. In this regard, this study wants to describe the psychotherapeutic values contained in the "Six Sa" concept. So that it can help decipher psychological problems as a result of the Covid-19 pandemic.

In this study, this type of research uses library research, because the data collected in the preparation of this research comes from books, encyclopedias, dictionaries, journals, documents and various other types of documentation. The data collected is divided into primary and secondary data. primary data is taken from the book of *Kawruh Jiwa* volumes I and II, *Philosophy of Living Happy (Roads to Self-Actualization) Volumes I and II* and the *Declaration of Happy Life*. Secondary data is taken from a number of literature data that is still related to the title of this research. Data analysis used a descriptive approach and Scheiermacher's Hermeneutics.

The results of this study, the concept of "Six Sa" which consists of *sabutuhe, saperlune, sacukupe, sabenere, samestine, sapenake* which must be carried out in the form of a unit. By practicing the "Six Sa" you will be able to control yourself by understanding your desires (*nyawang karap*), so that it will give birth to knowledge about yourself (personal *pangawikan*). The last level is human without characteristics, at this level humans will be able to receive and carry out appreciation for every impulse that arises. So that they can accept everything that happens and will give birth to a calm and peaceful soul. By following the "Six Sa" principle, one can avoid mental health problems caused by the pandemic.

Keywords: Enam Sa, Psychotherapy, Covid-19 Pandemic



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN BIRO SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN BUKAN PLAGIASI.....</b>	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat dan Kegunaan Penelitian .....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI.....</b>	<b>10</b>
A. Tinjauan Pustaka.....	10
B. Landasan Teori.....	16
1. Konsep “Eman SA” Ki Ageng Suryamentaram .....	16
2. Pengertian Psikoterapi .....	20
3. Alur “Enam Sa” Sebagai Psikoterapi Sufistik .....	27
4. Tujuan Psikoterapi .....	29
5. Corona Virus.....	30
6. Dampak Pandemi Covid-19.....	30



<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Sumber Data.....	33
C. Teknik Pengumpulan Data.....	34
D. Metode Analisa Data.....	34
<b>BAB IV PEMBAHASAN.....</b>	<b>38</b>
A. Biografi Ki Ageng Suryomentaram dan Sosial Budaya Yogyakarta.....	38
B. Pemikiran Ki Ageng Suryomentaram dalam Kawruh Jiwa.....	47
C. Analisa Hermenetik Terhadap Kerangka Pikir Enam Sa Suryomentaram 57	
D. Nilai-nilai Psikoterapi dalam Konsep “Enam Sa” Ki Ageng Suryomentaram. ....	68
E. Kontribusi “Enam Sa” dalam Menghadapi Pandemi Covid-19.....	79
F. Psikoterapi Berbasiskan Kearifan Lokal Jawa.....	86
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>89</b>
A. Kesimpulan .....	89
B. Saran .....	90
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>92</b>



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Di akhir tahun 2019 dan awal tahun 2020 dunia digemparkan dengan kemunculan virus baru dari daerah di daratan China. Kota Wuhan provinsi Hubai menjadi asal kelahirannya, virus yang pada awalnya hanya menjangkiti binatang sekarang telah menginvasi manusia (Arnani, 2020). Otoritas China mengkonfirmasi temuan varian virus baru yang masih satu *family* dengan *MERS-Cov* dan *SARS* diberi nama resmi 2019-nCov dikenal juga dengan nama Flu Wuhan. Varian virus baru ini dengan cepat menginvasi manusia diseluruh daratan dunia. Pada 11 Februari 2020 badan kesehatan dunia mengumumkan bahwa telah ditemukan virus menular dengan julukan *Corona Virus Disease 19 (Covid-19)*.

Covid-19 ini jika menyerang manusia menyebabkan kerusakan pada sistem pernafasan dan dengan sangat mudah ditularkan antar manusia (Sagita, 2020). Dari awal kemunculannya menurut data dari WHO telah menjangkiti 130 juta jiwa diseluruh dunia dan akan terus meningkat, sedangkan angka kematian diseluruh dunia telah mencapai 2,8 juta jiwa. Indonesia menjadi salah satu negara di Asia Tenggara sebagai penyumbang terbesar kasus baru Covid-19. Dalam laporan yang diterbitkan oleh WHO tanggal 28 maret 2021 dalam 7 hari Indonesia mendapatkan 36.214 kasus baru dan 917 jiwa meninggal dunia (World Health Organization, 2021).

Berbagai macam reaksi banyak yang muncul saat menghadapi pandemi yang mungkin belum pernah dialami atau terbayang sebelumnya, kehidupan manusia yang tidak berjalan normal. Satu tahun Covid-19 sudah menginvasi dunia, telah banyak dampak yang ditimbulkan oleh ulahnya. Negara-negara diseluruh dunia harus menerapkan *lockdown* atau membatasi pergerakan penduduknya untuk dapat menekan angka penyebaran. Otoritas Negara melarang segala bentuk pergerakan manusia, pendidikan dialihkan menjadi *during*, sektor industri dipaksa untuk berhenti produksi dan aktifitas perkantoran dipindahkan kerumah. Belum lagi banyak pekerja yang terdampak PHK, berdasarkan data dari kementerian tenaga kerja pada tanggal 16 April 2020 pekerja formal yang mengalami pemutusan kerja tercatat sebanyak 229.789 orang sedangkan yang dirumahkan sementara sebanyak 1.270.367 orang (Shalihah, 2020).

Dalam merespon fenomena ini pemerintah Indonesia mengeluarkan Peraturan Menteri Kesehatan No. 9 Tahun 2020 untuk mengatur pembatasan sosial berskala besar guna menekan angka penyebaran Covid-19 (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2020, 2020). Dampak lain yang tidak terlihat namun masif adalah dampak psikis yang ditimbulkan oleh pandemi, banyak orang sering mengalami cemas yang pada akhirnya dapat berpotensi menjadi penyakit psikis serius. Dampak buruk pada kesehatan mental yang diakibatkan pandemi akan lebih lama untuk dipulihkan daripada kesehatan fisik (Savage, 2020).

Melihat dampak yang ditimbulkan begitu serius perlu adanya perhatian khusus untuk menyelesaikan dampak psikologis yang dialami oleh masyarakat selama masa pandemi. Kebijakan kesehatan mental merupakan bagian penting dalam percepatan dan penanggulangan pandemi Covid-19. Permasalahan psikis masyarakat sangat berpengaruh pada produktivitas dan penanganan pandemi (Ridlo, 2020). Pandemi yang telah menghacurkan dunia dapat memberikan kecemasan, depresi, dan trauma sehingga mempengaruhi kehidupan manusia secara keseluruhan. Manusia pada dasarnya merupakan makhluk sosial, dengan diberlakukannya pembatasan sosial berpotensi menjadikan masalah dalam jangka panjang untuk kesehatan mental masyarakat (Gao et al., 2020).

Perubahan pola kehidupan yang berubah drastis dapat menimbulkan kepanikan, khawatir dan cemas akan terpapar virus Covid-19. Butuh waktu untuk dapat beradaptasi, namun jika kecemasan serta disertai rasa khawatir yang berlebihan berlangsung dalam waktu lama maka kondisi emosi akan menguasai pikiran dan perilaku sehingga dapat menimbulkan perilaku yang menyimpang atau gejala gangguan mental atau psikologis. Menurut Devora Kestel seorang direktur kesehatan mental memaparkan bahwa 80% permasalahan yang ditimbulkan oleh pandemi Covid-19 adalah permasalahan kesehatan mental sisanya adalah permasalahan kesehatan fisik (Pusvita, 2021). Mengutip pada detik.com 30 Juli 2020, seorang pasien Covid-19 di Surabaya Jawa Timur bunuh diri dengan loncat dari lantai 6 Rumah Sakit Umum Haji Surabaya. Diduga korban mengalami depresi karena sudah tujuh

kali melakukan tes swab dan hasilnya selalu positif (Azmi, 2020). Hal ini membuktikan bahwa dampak pandemi dapat memicu permasalahan psikis yang serius.

Terdapat sebuah penelitian yang dilakukan oleh Yono dkk. Mengenai psikoterapi untuk menangani kecemasan akibat dari pandemi dan pasca pandemi. Dalam penelitian yang ia tulis dijelaskan bahwa psikoterapi Islami dapat menjadi alternatif untuk mengurangi dampak kecemasan yang timbul akibat dari pandemi. Psikoterapi Islami yang dimaksud ialah, mandi taubat, sholat taubat, dan berdzikir. Dari hasil penelitiannya, ketiga konsep tersebut dapat meningkatkan zat *endorphine* dalam tubuh, meningkatkan kualitas diri, memberikan efek ketenangan pikiran dan hati, serta dapat mengatasi kecemasan. Orang yang memiliki kedamaian pikiran dan hati lebih berpotensi memiliki sistem imun yang kuat. (Yono, Rusmana, & Novianty, 2020).

Selain itu juga, dalam keilmuan Jawa terdapat konsep yang menarik dari para tokohnya untuk mengatasi kegelisahan spiritual, salah satunya adalah Ki Ageng Suryamentaram. Ia merupakan tokoh Jawa yang berasal dari lingkungan keraton Yogyakarta yang mencetuskan sebuah ajaran mengenai kehidupan manusia bahagia. Dalam bukunya yang berjudul *Kawruh Bejo* (kawruh jiwa) dijelaskan bahwa untuk mencapai ketenangan dan kebahagiaan batin, seseorang harus menerapkan konsep “Enam SA” yaitu, *sakbutuhe* (sebutuhnya), *saperlune* (seperlunya), *sacukupe* (secukupnya), *sabenere* (sebenarnya), *samesthine* (semestinya), dan *sakpenake* (sepantasnya). Konsep ini dicetuskan oleh Ki Ageng Suryomentaram untuk pertama kalinya

dipaparkan di Surakarta tahun 1931. Ilmu ini merupakan hasil dari perenungan dan pengalaman Ki Ageng Suryomentaram selama beberapa tahun. Karena sumbangsuhnya dalam pembentukan pola kehidupan yang lebih baik banyak para akademisi mencetuskan konsep Jawa dengan istilah psikologi lokal (Andriyansah, 2018). Keilmuan yang dikembangkan oleh Ki Ageng Suryomentaram berbeda dengan keilmuan Jawa yang condong pada hal mistik dan irrasional, *kawruh bejo* atau *kawruh jiwa* merupakan konsep pengenalan diri yang dikembangkan secara ilmiah dan saintifik (Sugiarto, 2015).

Menurut Ki Ageng Suryomentaram untuk dapat mencapai sebuah titik kebahagiaan seseorang harus hidup tidak berlebihan dan menghadapi sesuatu dalam hidupnya dengan kewajaran atau tidak ambisius (Marhamah, Murtadho, & Awalya, 2015). Ajaran *Kawruh jiwa* mengantarkan seseorang menjadi bahagia dengan meningkatkan kesadaran terhadap keinginannya. Seiring bertambahnya usia manusia maka keinginan akan terus berkembang dan membingungkan orientasi manusia terhadap keinginannya sendiri apakah menjadi kebutuhannya atau hanya sebagai pemuas diri.

Pendekatan *indigenous psychology* dinilai lebih relevan diterapkan di masyarakat lokal, karena teori-teori psikologi Barat dibangun dengan menggunakan sampel penelitiannya dari orang-orang budaya Amerika-Eropa yang berasal dari kelas ekonomi menengah. Menurut Gabrenya (2006) yang dikutip oleh Hakim bahwa psikologi arus utama (*mainstream*) tidak cocok digunakan untuk Negara-negara non-Barat (Hakim, 2014). Selama ini,

penelitian psikologi banyak mengambil dari teori Barat yang belum tentu sesuai dengan masyarakat lokal.

Konsep “Enam SA” ini, diajarkan oleh Ki Ageng Suryomentaram untuk menjelaskan prinsip hidup yang harus dimiliki seseorang, guna memperoleh kebahagiaan (Prabaningrum, 2018). Menurutny di dunia ini tidak ada yang pantas untuk dicari dan dihindari secara mati-matian atau berlebihan. Banyak orang beranggapan kebahagiaan dapat diraih apabila segala keinginan dalam hidupnya dapat tercapai, dan jika tidak maka akan celaka hidupnya. Sebuah keinginan jika tercapai akan menimbulkan rasa senang, namun tidak bertahan lama, padahal keinginan itu sifatnya *mulur* (terus bertambah). Sebaliknya jika keinginan tidak tercapai akan menimbulkan rasa kecewa, sedih, marah atau *mungkret* (menyusut). *Mungkret* ini dalam artian apa yang diinginkan menjadi berkurang baik secara kualitas atau kuantitasnya, sehingga memunculkan rasa kecemasan (Ki Ageng Suryomentaram, 2002).

Seseorang yang mampu menerapkan konsep “Enam SA” dalam kehidupannya secara konsisten akan mengantarkan kepada ketentraman. Karena seseorang yang menerapkannya tidak akan merasa dituntut dan tidak akan merasa mempunyai saingan untuk mendapatkan sesuatu tersebut (Afif & Dkk., 2019). Dengan melakukan olah *Kawruh Jiwa* sebagai media dalam olah rasa memberikan kontribusi bagi pengembangan kesejahteraan dan kualitas hidup yang berbasiskan pada rasa sebagai landasan introspeksi diri. Rasa merupakan intisari manusia dan titik tertinggi dalam kehidupan rohani



sebab adanya tali hubungan yang kuat antara makhluk dan Tuhannya (Kholik, 2017).

Kebiasaan seseorang yang hidup hedonis, ialah kebahagiaannya bersifat praktis. Adanya Covid-19 memberikan dampak yang cukup berasa dalam hidupnya. Sebagai satu contoh, seseorang yang terbiasa jalan-jalan atau liburan disuatu tempat dimana sebenarnya hal tersebut bukan sebagai prioritas, namun karena telah menjadi kebutuhan maka akan tampak ada yang kurang dalam hidupnya. Begitu juga dengan kebiasaan hidup bersosial, bertemu dengan banyak orang, berbincang santai bersama, menghabiskan waktunya kemudian saat adanya Covid-19 ia harus menjalani karantina mandiri, tetap di rumah, melakukan aktifitasnya secara mandiri pada akhirnya akan memunculkan perasaan cemas, kesepian, dan lain sebagainya.

Hal ini sejalan dengan konsep “Enam SA” yang dikemukakan oleh Ki Ageng Suryomentaram, bahwa hidup harusnya *sebutuhe* (sebutuhnya). Maksudnya ialah segala sesuatu itu harusnya berdasarkan apa yang dibutuhkan bukan apa yang diinginkan. Saat virus Covid-19 menyebar dan menjangkiti seseorang, secepatnya ia harus melakukan kontrol pada keinginan dan kebutuhannya supaya tidak terjadi tumpang tindih pada kehidupannya yang pada akhirnya dapat menimbulkan ketidakseimbangan sehingga terjadilah banyak tekanan. Apabila seseorang mampu memahami hal tersebut, maka ia akan mampu mengatur hidupnya dengan baik, sehingga ia sadar bahwa hidup itu sebentar senang dan sebentar susah, sebagaimana

yang dikatakan oleh Ki Ageng Suryomentaram bahwa hidup itu *mulur mungkret*.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Yasimichi dijelaskan bahwa dalam diri manusia terdapat elemen yang tidak stabil dan selalu berubah-ubah, bimbang, goyah, dan selalu mengutamakan keinginan, elemen tersebut adalah *karep* (keinginan) dengan melakukan olah rasa yang berbentuk mawas diri sehingga diharapkan manusia dapat dengan senantiasa mengawasi keinginannya sendiri (Kholik, 2017).

Sebenarnya masih banyak lagi contoh kegelisahan yang muncul akibat dampak Covid-19. Banyak yang mengalami gangguan kesehatan mental yang disebabkan ketidakmertian mereka pada arti hidup, mana kebutuhan yang seharusnya menjadi primer dan mana kebutuhan yang menjadi sekunder. Untuk itu kiranya konsep “Enam SA” ini patut untuk diteliti lebih lanjut sebagai salah satu alternatif pencegahan, pengobatan dan pemulihan kemunculan gangguan kesehatan mental atas dampak Covid-19.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Apa nilai-nilai psikoterapi dalam konsep “Enam SA” Ki Ageng Suryomentaram?
2. Bagaimana Kontribusi Konsep “Enam SA” Ki Ageng Suryomentaram dalam Menghadapi Pandemi Covid-19?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Memaparkan nilai-nilai psikoterapi dalam konsep “Enam Sa” Ki Ageng Suryomentaram.

2. Menjelaskan Kontribusi Konsep “Enam SA” Ki Ageng Suryomentaram dalam menghadapi Pandemi Covid-19

#### **D. Manfaat dan Kegunaan Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat yaitu berkontribusi dalam pemikiran dan wasasan khususnya pada jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangsih dalam pengembangan terapi berbasis pada keilmuan Jawa dan mampu untuk mengatasi problematik kejiwaan masyarakat.
- b. Manfaat untuk jangka panjang, dapat digunakan sebagai alternatif psikoterapi apabila terjadi pandemi di kemudian hari.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI

#### A. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka adalah uraian singkat beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan objek penelitian. Yaitu sebagai berikut :

Penelitian pertama, yang dilakukan oleh Uswatun Marhamah, Ali Murtadlo dan Awalya tahun 2015 dalam jurnal yang berjudul *Indigenous Konseling (Studi Pemikiran Kearifan Lokal Ki Ageng Suryomentaram dalam Kaweruh Jiwa)*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif jenis *discourse analysis*, atau analisis wacana. Dalam penelitian ini menjelaskan relevansi pemikiran Ki Ageng Suryomentaram dengan konseling yang tercermin dalam pandangannya tentang manusia (Marhamah et al., 2015).

Penelitian kedua, yang dilakukan oleh Yono dkk pada tahun 2020 dengan judul *Psikoterapi Spiritual dan Pendidikan Islam dalam Mengatasi dan Menghadapi Gangguan Anxiety Disorder di Saat dan Pasca Covid-19*. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif diskriptif, menganalisis peran psikoterapi dan pendidikan Islam dalam mengatasi dan menghadapi gangguan kecemasan akibat dari Covid-19. Terapi yang digunakan yaitu, mandi taubat, sholat taubat dan dzikir. Hasilnya orang yang menjalankan mendapatkan ketenangan sehingga mampu meningkatkan sistem imun (Yono et al., 2020).

Penelitian ketiga, ditulis oleh A. Pratisto Trinarso yang berjudul *Ilmu Kawruh Bejo Ki Ageng Suryomentaram*. Jurnal ini menjelaskan secara

ringkas mengenai pemikiran Ki Ageng Suryomentaram yang membahas mengenai konsep kebahagiaan sehingga dapat digunakan dimasa seperti ini untuk meraih kebahagiaan hidup (Trinarso, 2015).

Penelitian keempat, ditulis oleh Abdhul Kholik dan Fathul Himan tahun 2015 dengan judul *Konsep Psikoterapi Kaweruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan fenomenologi sebagai perspektif. Konsep *Kandha Karep* melalui *Nyawang Karep* untuk *nyocokaken raos* dalam *Ngudari reribet* sebagai proses *mawas diri* itulah yang menjadi konsep psikoterapi *Kaweruh Jiwa* yang berbasiskan pada rasa. Dengan memahami konsep ini sehingga rasa bisa menjadi lebih damai dengan dirinya dan rasanya bisa menjadi lebih sehat dan selalu mengfokuskan pada konsep *saiki, kene, ngene, yo gelem* yang telah menjadi alur *sebeb kedadosan* (sebab kejadian) dari sebuah kenyataan yang ada (Kholik & Himam, 2015).

Dalam penelitian kelima, yang dituliskan oleh Aisyah Roziika, Meilanny Budiarti Santoso, dan Moch. Zainuddin yang berjudul *Penanganan Stres di Masa Pandemi COVID-19 Dengan Metode Emotional Freedom Technique (EFT)* yang dilakukan pada tahun 2020. Dengan menggunakan metode EFT sebagai teknik terapi setidaknya, individu dapat memenejemen stresnya dan diimbangi dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang positif dan menemukan kegiatan yang menyenangkan sebagai bentuk distraksi pikiran serta energi negatif yang dapat menimbulkan stres (Roziika, Santoso, & Zainuddin, 2020).

Penelitian keenam, ditulis oleh Sabrida Muhammad Ilyas yang berjudul *Islamic Psychotherapy in the Pandemi of Covid-19* tahun 2020 diterbitkan oleh Enlighten. Dalam penelitian tersebut menjelaskan nilai-nilai spiritual dan beragama melalui psikoterapi Islami dapat dijadikan sebagai solusi dalam mengatasi masalah kecemasan yang timbul diakibatkan oleh pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan metode analisis diskriptif, yang mana penulis memaparkan beberapa pendapat yang terkait dan melakukan serangkain tes dari beberapa sumber kemudian dianalisa. Salah satu pendekatan yang digunakan adalah terapi kesabaran untuk menghadapi gangguan kecemasan selama pandemi Covid-19. Ada tiga fase dalam terapi kesabaran, fase pertama yaitu fase *tahalli*, fase ini berfungsi untuk menghilangkan kotoran baik secara lahir maupun secara batin. Kedua, fase *tahalli* adalah fase belajar untuk menghias diri dengan perilaku dan sifat yang terpuji. Ketiga, fase *tajalli*, fase membangun hubungan dengan sang pencipta (Ilyas, 2020).

Penelitian ketujuh, yang ditulis oleh M. Agus Wahyudi dan Syamsul Bakri dengan judul *Psikoterapi dalam Pengobatan Reiki pada Masa Pandemi Covid-19*. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dan studi kepustakaan. Penelitian ini menjelaskan teknik penyembuhan dengan menggabungkan dua metode menjadi satu, yakni tasawuf yang merupakan bidang keilmuan Islam yang difokuskan pada ranah batin (*esoteric*). Sedangkan Reiki merupakan metode penyembuhan yang berasal dari Jepang yang memanfaatkan energi alam atau disebut sebagai energi ilahi. Tasawuf Reiki merupakan olah spiritual dan teknik penyembuhan penyakit fisik atau

psikis dengan psikoterpi Islami. Teknik yang digunakan untuk menghadapi pandemi diantaranya : Teknik zikir meditasi, teknik *self healing*, *uzlah* (pengasingan diri), dan *khalwat* (menyendiri). Tasawuf Reiki dapat dijadikan alternatif psikoterapi dalam memutus mata rantai Covid-19 (Wahyudi & Bakri, 2021).

Penelitian kedelapan, yang dituliskan oleh Alma Fildzah AUFAR dan Santoso Tri Raharjo dengan judul *Kegiatan Relaksasi Sebagai Coping Stres di Masa Pandemi Covid-19*. Dalam penelitian ini penulis menjelaskan dan menggambarkan efektifitas metode relaksasi sebagai alternatif untuk mengatasi stres selama pandemi Covid-19. Kegiatan relaksasi ini memfokuskan pada olah pernapasan serta penggunaan sugesti agar lebir dapat merasakan ketenangan sehingga dapat menghilangkan kecemasan. Manfaat yang didapatkan dari kegiatan relaksasi ini antara lain adalah Membantu menghindari kegiatan yang dapat menimbulkan stres, berkurangnya masalah yang timbul akibat stres seperti sakit kepala, tekanan darah tinggi, insomnia dan perilaku buruk, dapat mengurangi kecemasan dan gangguan psikologis lainnya, meningkatkan semangat dalam menjalankan aktifitas positif, dan meningkatkan hubungan interpersonal. Penerapan terapi relaksasi dapat dilakukan sendiri tanpa harus didampingi oleh profesional terapis seperti, dengan menggunakan *platform* YouTube dengan menggunakan audio visual yang akan memandu penonton untuk melakukakn relaksasi (AUFAR & Raharjo, 2020).

Penelitian kesembilan, dengan judul *SEFT Sebagai Terapi Mengatasi Kecemasan Menghadapi Covid-19* yang disusun oleh Medina Chodijah, Dian Siti Nurjannah, Ai Yeni Yuliyanti, dan M. Nur Samad Kamba pada tahun 2020. Penelitian ini adalah penelitian fenomenologis yang menggunakan pendekatan kualitatif dan menggunakan metode pengumpulan data dengan teknik kepustakaan. Terdapat dua variable yang diteliti yaitu, SEFT dan kecemasan pada individu akibat dari Covid-19 *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) telah terbukti dapat menurunkan dan mengontrol tingkat kecemasan secara umum. Penelitian ini bermaksud untuk menganalisa bagaimana SEFT sebagai salah satu teknik terapi dapat mengatasi kecemasan yang diakibatkan oleh virus Covid-19 (Chodijah, Nurjannah, Yuliyanti, & Kamba, 2020).

Penelitian kesepuluh, ditulis oleh Sri Sulistiani, Syamsul Sodik dan Mariam Ulfa pada tahun 2020. Dengan judul "*Learning Freedom*": *Repositioning the Teaching of Nem Sa Ki Agung Suryomentaram*. Menggunakan teknik analisis diskripsi dan fenomenologi. Penelitian ini menjelaskan mengenai ajaran "Nem Sa" dalam *Kawruh Jiwa* yang menjelaskan bagaimana memahami tentang rasa atau jiwa manusia. Dari penelitian ini didapatkan filosofi hidup manusia dalam menemukan kebenaran dan kebahagiaan hidup sesuai dengan kemampuan setiap individu (Sulistiani, Sodik, & Ulfa, 2020).

Penelitian kesebelas ditulis oleh Ahkamu Rohman pada tahun 2016. Dengan judul *Pemikiran Humanisme Islam Jawa Ki Ageng Suryomentaram*



dalam Buku Kawruh Jiwa. Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa munculnya pemikiran humanism Ki Ageng suryomentaram merupakan bentuk perlawanan terhadap budaya feodalis Keraton. Ki Ageng Suryomentaram menggunakan rasa manusia sebagai kajian utamanya, dengan memahami rasanya sendiri sehingga dapat memahami rasa orang lain (Rohman, 2016).

Penelitian keduabelas ditulis oleh Sidiq Rahmadi yang berjudul Konsep Kebahagiaan Menurut Pemikiran Ki Ageng Suryomentaram tahun 2020. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan. Hasil penelitian ini adalah untuk mendapatkan kebahagiaan seseorang harus memiliki ilmu pengetahuan, dari ilmu pengetahuan akan melahirkan pemahaman mengenai *karep* yang akan melahirkan *mawas diri*. *Mawas diri* merupakan bekal untuk mencapai tingkat manusia tanpa ciri yang merupakan puncak dari ajaran Ki Ageng Suryomentaram, pada tingkat ini manusia akan dapat merasakan bahagia dalam kondisi apapun dan dimanapun (Rahmadi, 2020).

Dari beberapa penelitian terdahulu belum ada yang membahas mengenai Kontribusi Konsep “*Enam SA*” Suryomentaram Sebagai Alternatif Psikoterapi Sufistik dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. Sehingga penelitian ini membedakan dengan penelitian lainnya. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada tema penelitian. Penelitian yang dilakukan oleh Abdhul Kholik dan Fatul Himan pada tahun 2015 yang berjudul Konsep Psikoterapi *Kawruh Jiwa* Ki Ageng Suryomentaram. Dalam penelitian tersebut mengupas mengenai konsep *Kandha Karep* melalui

*Nyawang Karep* untuk *Nyococokaken Raos* dalam menyelesaikan permasalahan hidup. Sedangkan pembahasan mengenai “Enam SA” tidak dijabarkan keseluruhan.

Adapun objek material penelitian ini adalah Konsep “Enam Sa” Ki Ageng Suryomentaram, sedangkan objek formalnya adalah Psikoterapi sufistik.

## **B. Landasan Teori**

### **1. Konsep “Eman SA” Ki Ageng Suryamentaram**

“Enam Sa” merupakan rumus yang dikembangkan dan diajarkan oleh Ki Ageng Suryomentaram agar hidup menjadi damai dan bahagia. “Enam Sa” merupakan cara untuk dapat memahami diri sendiri sehingga dapat terhindar dari gangguan jiwa. Dengan terus memahami diri sendiri maka akan dapat dengan mudah memahami orang lain dan juga dapat memahami lingkungan sekitar. Setiap orang dapat mempelajarinya tanpa adanya tekanan karena setiap individu dapat menentukan ukurannya masing-masing. (Sulistiani et al., 2020). Dengan menjalani kehidupan dengan konsep “Enam SA” diharapkan manusia dapat menjalani kehidupan tidak berlebihan dan senantiasa menyikapi bagian dari hidupnya dengan sewajarnya.

Membahas keilmuan tasawuf Jawa, tidak akan terlepas dari yang namanya tingkatan, tahapan, tangga atau dalam keilmuan tasawuf sering disebut dengan istilah *maqomat*. *Maqomat* merupakan bentuk jamak dari kata *maqam* yang memiliki makna pangkat, atau derajat. Dalam ajaran

tasawuf *maqomat* merupakan tingkat kedudukan hamba dihadapan Allah atau bentuk usaha yang dilakukan para sufi untuk meningkatkan kualitas spiritualnya, yaitu melalui proses peribadatan, *riyadhah*, dan latihan-latihan spiritual lainnya.

Menurut al-Qusyairi *maqam* adalah hasil usaha manusia dengan kerja keras dan keluhuran budi pekerti yang dimiliki hamba Tuhan sehingga dapat membawanya kepada usaha dan tuntutan dari segala kewajiban. *Maqamat* merupakan tingkatan yang harus dilalui oleh setiap sufi, ia tidak boleh terlewat satu tingkat sebelum maupun sesudahnya.

Sedangkan menurut Abu Nasr as-Sarraji berpendapat bahwa *Maqamat* adalah kedudukan atau tingkatan seorang hamba dihadapan Allah yang diperoleh melalui serangkaian ibadah dengan kesungguhan melawan hawa nafsu dan penyakit hati, latihan spiritual dan mengarahkan segenap jiwa raga semata-mata hanya kepada Allah. Dalam rangka untuk mencapai kesempurnaan derajat, pelaku sufi harus melalui tiap tahapan spiritual. Tahapan tersebut dapat dilalui dengan *thariqah* yaitu dengan menjalankan latihan-latihan spiritual serta melalui beberapa fase yang di dalam dunia tasawuf biasa disebut sebagai *maqam* (Bisri, 2020).

Tahapan-tahapan (*maqamat*) tiap sufi memiliki urutan dan jumlah yang berbeda-beda, Menurut Muhammad al-Kalabzy dalam kitab *al-Ta'arruf li Mazhab ahl al-Tasawuf* menyebutkan bahwa *maqamat* jumlahnya ada sepuluh yaitu, *at-taubah*, *al-zuhud*, *as-shobr*, *al-faqr*, *al-*

*tawadhu'*, *al-taqwa*, *al-tawakal*, *al-ridho*, *al-mahabbah* dan *al-ma'rifah*. Sedangkan menurut Abu Nasr al-Sarraj al-Tussi dalam kitab *al-Luma' maqamat* yang harus ditempuh para sufi sebanyak tujuh tingkatan yaitu, *al-taubah*, *al-wara'*, *al-zuhud*, *al-faqr*, *al-tawakal* dan *al-ridha*. Dalam kitab *Ihya' Ulum al-Din* karya al-Ghozali menyebutkan delapan tingkatan *maqam* yaitu, *al-taubah*, *al-shabr*, *al-zuhud*, *al-tawakal*, *al-mahabbah*, *al ma'rifah*, dan *al-ridha* (A. B. Nasution, 2015).

Adapun *maqamat* dalam ajaran tasawuf Jawa dapat dilihat pada Serat Wirid Hidayat Jati yang dikarang oleh pujangga Jawa yang berasal dari Kasunanan Surakarta. Dalam serat tersebut terdapat inti ajaran yang disebut sebagai martabat tujuh dan digunakan sebagai induk ajaran Islam kejawen. Ajaran martabat tujuh bersumber dari kitab *al-Tuhfutu Mursalah ila Ruhin Nabi* karya dari Muhammad Ibnu Fadlullah seorang sufi yang berasal dari Gujarat India yang terpengaruh oleh pemikiran Ibnu Arabi mengenai Pantheisme-Monoisme.

Ajaran martabat tujuh merupakan proses penciptaan manusia melalui *tajalli* Dzat Allah sebanyak tujuh martabat. Martabat tujuh merupakan tuntunan seorang hamba untuk mencapai puncak spiritual yaitu persatuan dengan Tuhan (Bisri, 2020). Sempelnya ajaran martabat tujuh menjelaskan tentang hubungan antara Tuhan yang mutlak dengan mahluknya manusia yang *nisbi*. Dalam tasawuf hal tersebut sering dikatakan dengan manifestasi Tuhan atau *tajalli*.

Dalam tasawuf modern karya Hamka juga menjelaskan mengenai tingkatan dengan sebutan tangga kebahagiaan. Tingkatan pada konsep “Enam Sa” memiliki kemiripan dengan konsep kebahagiaan yang dituliskan oleh Hamka dalam bukunya *Tasawuf Modern*. Perjalanan rohani seseorang untuk mendekati diri dengan Allah sebenarnya merupakan perjalanan hati. Hati yang dimaksudkan bukan organ tubuh yang berbentuk fisik, namun hati dalam makna kejiwaan dan rohaniah sehingga akan diperoleh sebuah kecerdasan spiritual. Salah satu ciri-ciri seseorang yang telah mencapai kecerdasan rohaniah adalah menjadi orang yang merdeka secara lahir dan batin. Menurut Prihatni yang dikutip oleh Istiqomah, merdeka lahir dan batin ialah seseorang yang memiliki:

1. Hak untuk mengatur perikehidupan sendiri dalam keserasian hidup bersama.
2. Kebebasan dari rasa takut dan kemlaratan.
3. Kedaulatan dalam arti mampu berdikari secara lahir dan batin.
4. Kemampuan untuk melihat segala sesuatu sebagai suatu realitas berdasarkan kenyataan dan kebenaran.
5. Rasa pengabdian dan keikhlasan mengabdikan tanpa pamrih kepada Tuhan, kemanusiaan, dan kebenaran menurut keyakinan masing masing (Istiqomah, 2017)

## 2. Pengertian Psikoterapi

Psikoterapi berasal dari dua kata *Psyco* berarti kejiwaan atau mental dan *Therapy* mempunyai arti penyembuhan jadi, psikoterapi mempunyai arti usaha untuk mendapatkan kesembuhan jiwa atau mental (Ahyadi, 2001). Menurut Buchanan dan Haslam, terapi merupakan suatu upaya untuk mendapatkan kesembuhan yang dilakukan oleh ahli atau terapis kepada klien atau hubungan dokter kepada pasien dengan melibatkan psikoanalisis untuk kesejahteraan klien dalam memahami diri (Buchanan & Haslam, 2019). Psikoterapi juga dapat diartikan sebagai pengobatan untuk klien yang mengalami gangguan mental dan kesulitan dalam mengendalikan diri. (Nida, 2014).

Psikoterapi juga dapat didefinisikan sebagai penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental dan kejiwaan atau pada kesulitan penyesuaian diri (Saifuddin, 2019). Dapat disimpulkan psikoterapi merupakan metode untuk mendapatkan kesembuhan menggunakan teknik khusus dan dengan pendekatan medis atau non-medis yang dilakukan oleh ahli kepada pasien atau klien guna mendapatkan kesehatan, menjaga kesehatan dan mengembangkan pemahaman diri. Psikoterapi merupakan pengobatan dan perawatan pada gangguan psikis yang bertujuan untuk membantu seseorang dalam mengatasi gangguan psikisnya melalui cara melakukan modifikasi pikiran, tingkah laku dan emosinya, sehingga mampu mengembangkan potensi hidupnya (Mubarok, 2000).

Pendekatan psikoterapi Freud atau Psikoanalisis, dalam teori psikoanalisis terdapat struktur pembentuk kepribadian yang terdiri dari *Id*, *Ego*, dan *Superego*. Menurut Freud *Id* merupakan sumber dari segala energi psikis, karena *Id* hanya berfokus pada kesenangan dan berusaha untuk memuaskan keinginan dan kebutuhan. Jika suatu keinginan tidak dapat tercapai maka akan memunculkan kecemasan. Dengan kata lain *Id* hanya berisikan insting, nafsu yang tidak mengenal nilai-nilai moral di masyarakat (Jatman, 1997). *Ego* merupakan aspek kedua dalam pembentukan kepribadian seseorang, *ego* terbentuk seiring perkembangannya yang perilakunya didasarkan pada prinsip realitas. *Superego* merupakan komponen terakhir dari kepribadian, *superego* adalah aspek kepribadian yang berisikan moral, norma-norma di dalam masyarakat yang didasarkan penilaian benar atau salah. *Superego* berfungsi untuk kontrol terhadap dorongan-dorongan buta dari *Id*.

Pada konsep kepribadian yang kedua memiliki tiga tingkat kesadaran yakni sadar, prasadar dan tidak sadar. Freud menggambarkan antara sadar dan tidak sadar seperti gunung es yang mengapung disamudra. Tujuan dari terapi psikoanalisis yakni mengungkap yang selama ini tidak disadari menjadi disadari, dan setelah menyadarinya manusia dapat menentukan pilihannya (Susilawati, Widiasavitri, Budisetyani, & Dkk., 2017). Merekonstruksi kepribadian dasar, membantu klien dalam menghidupkan kembali pengalaman masa lalunya dengan menembus konflik-konflik yang mengalami represi. Selain itu

tujuan psikoterapi psikoanalisis adalah membangun kesadaran intelektual (Saifuddin, 2019).

Pendekatan psikoterapi Behavioristik kebanyakan berdiri diatas teori yang dikembangkan oleh B.F. Skinner yakni pengkondisian operan, yang meneliti peneraah lingkungan dalam membentuk perilaku seseorang. Meskipun terdapat beberapa yang dibangun diatas pengkondisian klasik dari Pavlov (Kholik & Himam, 2015). Perilaku manusia terbentuk dari hasil pengalaman hidupnya yang berupa interaksi dengan lingkungan sekitar. Kepribadian seseorang merupakan gambaran dari pengalamannya, yaitu situasi atau stimulus yang diterimannya. untuk dapat melihat kepribadian seseorang dengan memahami perilaku yang tampak. Dapat dipahami bahwa perilaku merupakan bagian dari kepribadian yang terbentuk oleh pengalaman dalam berinteraksi dengan lingkungan (Latipun, 2008). Dalam Behavioristik perilaku bermasalah dimaknai sebagai kebiasaan negatif atau perilaku yang tidak tepat. Terjadinya abnormalitas kejiwaan menurut behavioristik karena adanya kesalahan dalam proses belajar terhadap lingkungan sehingga memunculkan ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dengan masalah dan lingkungan. Selain itu, kemunculan abnormalitas dapat disebabkan oleh stimulus dari lingkungan yang berisifat negatif (Bakri & Saifuddin, 2019). Terapi perilaku memfokuskan pada pengalaman belajar korektif, sehingga klien mendapatkan pengalaman koping baru, meningkatkan komunikasi, atau untuk menghentikan kebiasaan



maladaptive atau modifikasi perilaku. Dalam pengalaman belajar korektif melibatkan perubahan yang luas dalam kognitif, afektif, dan perilaku (Susilawati et al., 2017).

Pendekatan psikoterapi humanistik, pendekatan ini berdiri di atas teori tokoh utama yaitu Abraham H. Maslow, Carl Roger, dan Victor Emil Frankl. Dalam teori motivasi Maslow tentang hirarki kebutuhan, adapun hirarki kebutuhan yaitu, kebutuhan fisiologis dan biologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan cinta dan kasih sayang, kebutuhan untuk mempertahankan harga diri dan kebutuhan akan aktualisasi diri. Menurut Abraham H. Maslow manusia sehat adalah seseorang yang mampu berdinamika dalam hirarki kebutuhan tersebut, bahkan mampu sampai puncak hirarki yakni aktualisasi diri yang akan melahirkan pengalaman puncak. Sedangkan abnormalitas adalah seseorang yang statis pada salah satu kebutuhan bahkan enggan untuk mendapatkan aktualisasi diri. Menurut Carl Roger manusia sehat adalah seseorang yang mampu menyelaraskan antara pikiran, perasaan, dan realitas yang terjadi.

Dalam Logoterapi yang dikembangkan oleh Frankl secara umum digambarkan sebagai psikoterapi yang meyakini adanya aspek spiritual disamping adanya aspek ragawi dan aspek kejiwaan. Serta memiliki anggapan bahwa makna hidup dan hasrat untuk hidup merupakan motivasi utama untuk mencapai taraf hidup yang lebih berarti dan bermakna. Dalam teori Frankl menjelaskan terdapat tiga jenis makna

yaitu, makna hidup, makna cinta dan makna penderitaan. Menurut Frankl terdapat nilai-nilai yang terkandung didalamnya yaitu : nilai kreatif, nilai penghayatan dan nilai bersikap yang melahirkan tujuan dan makna hidup (Lubis & Maslihah, 2012). Adapaun nilai-nilai tersebut sebagai berikut:

a. Nilai Kreatif atau Daya Cipta

Nilai kreatif ditunjukkan pada aktifitas produktif yaitu, mampu berfikir dan bertindak se kreatif mungkin dalam berkarya, dan bekerja.

b. Nilai Penghayatan

Seseorang dapat mencari dan menemukan makna hidupnya dari penghayatan pada pengalaman hidupnya baik pengalaman bahagia maupun penderitaan.

c. Nilai Bersikap

Nilai ini dapat ditemukan pada seseorang ketika ia mengalami sebuah situasi dan kondisi yang harus dijalani dan bagaimana dia menyikapi situasi tersebut, sehingga sikap tersebut dapat lahir dari seseorang yang mendapatkan makna hidupnya sendiri.

Mencari makna hidup berbeda dengan mencari kesenangan, orang yang selalu mencari kenikmatan dan kesenangan akan gagal untuk mendapatkannya karena memusatkan segalanya untuk hal-hal tersebut. Sehingga akan menimbulkan rasa kurang puas dengan apa yang telah dimiliki dan selalu mengeluh bahwa hidupnya tidak memiliki makna yang disebabkan oleh aktivitasnya. Optimisme dalam menjalani

kehidupan dan memahami tidak ada penderitaan serta aspek negatif yang tidak dapat diubah menjadi hal positif. Karena manusia mempunyai kemampuan untuk melakukan hal tersebut dan mampu mengambil sikap yang tepat atas apa yang sedang dialaminya. Manusia yang mampu mencapai ketiga nilai tersebut disebut telah mencapai *transendensi-diri*, yakni keadaan kepribadian yang sehat. Logoterapi memiliki tujuan untuk membantu seseorang dalam menemukan makna dalam hidupnya dan mampu mengatasi secara efektif berbagai kendala dan hambatan pribadinya.

Sedangkan psikoterapi dalam sudut pandang agama Islam yaitu proses penyembuhan dan pengobatan terhadap gangguan penyakit mental, spiritual atau penyucian diri dari sifat yang dapat menyebabkan masalah dalam jiwa dengan memalui nilai agama Islam. Islam memandang manusia terdiri dari bagian, yaitu ruh dan jiwa. Ruh manusia berasal dari Allah SWT yang ditiupkan pada saat masih didalam kandungan, asal ruh yang berasal dari Allah yang maha suci maka ruh juga membawa sifat suci atau sifat kebaikan. Sedangkan fisik tidak murni berasal dari Allah dalam artian masih ada campur tangan orang tua maka cenderung membawa unsur-unsur yang berbeda bisa baik bisa buruk atau yang disebut sebagai nafsu. Jika jiwa manusia memiliki kecenderungan mementingkan nafsu dalam hidupnya maka perbuatan dan perasaannya cenderung buruk (Yulianto & Zain, 2018).

Psikoterapi yang saat ini berkembang terbagi menjadi empat jenis, antara lain:

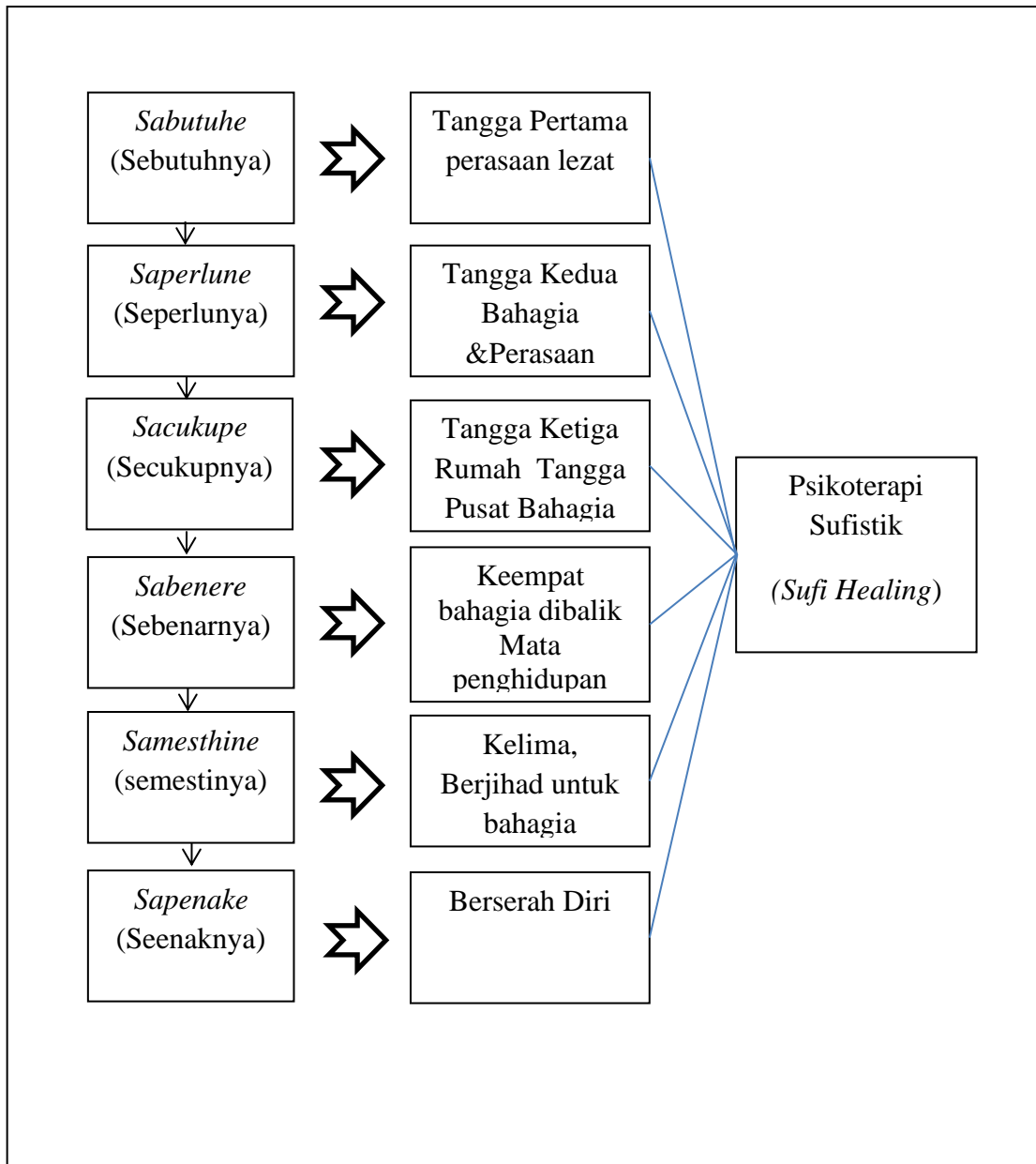
- a. Terapi psikofarmaka, yaitu teknik terapi dengan menggunakan obat-obatan anti-depresan yang berpengaruh pada perkembangan jiwa pasien yang terkena depresi.
- b. Terapi psikologi, atau biasa disebut sebagai psikoterapi biasa, yaitu terapi terhadap gangguan kejiwaan dengan menggunakan asas pendekatan teori psikologi.
- c. Terapi psikososial, teknik terapi dengan pendekatan psikologi yang ditujukan untuk pasien dengan gangguan maladaptif terutama secara sosial.
- d. Terapi psiko-spiritual atau psikoreligius yakni, terapi dengan menggunakan pendekatan agama sebagai terapi. Spiritual merupakan sebuah pencerahan dalam mencapai makna kehidupan dan bagian dari esensi dari kesehatan dan kebahagiaan seseorang. Tujuan dari terapi psiko-spiritual adalah untuk menyelesaikan permasalahan kejiwaan dengan menggunakan dua pendekatan yaitu, psikologi dan pendekatan spiritual. Orang telah mencapai maqom tertinggi dalam urusan spiritual ia akan merasa bebas, tenang dalam kehidupannya. Salah satu pendekatan dalam psiko-spiritual adalah psikoterapi sufistik yaitu penggunaan nilai-nilai tasawuf sebagai metode penyembuhan jiwa (*Sufi Healing*). *Sufi healing* merupakan bagian dari perkembangan ilmu tasawuf

dalam metode penyembuhan terutama pada penyakit psikis dengan menekankan nilai-nilai tasawuf, bahkan telah menjadi pola penyembuhan alternatif yang diminati masyarakat (Bakri, 2020). Kelebihan terapi psiko-sufistik tidak hanya melakukan penyembuhan pada penyakit fisik atau psikis namun, juga meningkatkan kualitas spiritual. Tasawuf menjadi penyeimbang dalam aspek kehidupan manusia, antara aspek materialistik dengan aspek spiritual. Tasawuf mengajarkan manusia untuk belajar mengembangkan dan meningkatkan kemampuan penglihatan, dan pendengaran melalui mata dan telinga bawaan untuk kembali berhubungan dengan sumber kekuatan cahaya.

### **3. Alur “Enam Sa” Sebagai Psikoterapi Sufistik**

Ajaran “Enam Sa” yang dikonversikan ke dalam tangga kebahagiaan dari *Tasawuf Modern* karya Hamka. Sebagai contoh, konsep *sabutuhe* yang merukapakan tingkatan pertama dalam “Enam Sa”, jika dikonversikan ke dalam tangga kebahagiaan terdapat istilah Rasa Lezat yang mana memiliki arti jika seseorang telah memiliki perasaan lezat maka ia hanya perlu makan seadanya tanpa perlu membeli makanan di restoran mahal. Begitu seterusnya hingga pada tingkatan terakhir yaitu *sakpenake* yang dalam tangga bahagia penyerahan diri artinya, orang yang telah mencapai tahap ini akan merasa selalu nyaman dengan kondisinya dan tidak akan menuntut atas hidupnya, dan lebih

menyerahkan diri pada Tuhan sehingga akan terhindar dari tekanan hidup  
sehingga terhindar dari penyakit hati



#### **4. Tujuan Psikoterapi**

Dalam psikoterapi terdapat tujuan terapi menurut Abdul Aziz Ahyadi antara lain:

- a. Memperkuat motivasi untuk melakukan hal-hal yang benar. Tujuan ini biasanya dapat dilakukan dengan terapi yang sifatnya direktif dan suportif.
- b. Mengurangi tekanan emosi melalui kesempatan untuk mengekspresikan perasaan yang mendalam. Terapi seperti ini biasanya dengan metode katarsis
- c. Mengubah kebiasaan negatif atau buruk menjadi kegiatan yang positif
- d. Mengubah struktur kognitif individu.
- e. Meningkatkan pengetahuan diri. Terapi ini biasanya menuntun individu untuk lebih mengerti akan apa yang dirasakan, dipikirkan dan dilakukan .
- f. Mengubah proses somatik untuk mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kesadaran individu

Dari beberapa macam tujuan psikoterapi dapat disimpulkan bahwa psikoterapi memiliki tujuan untuk memberikan kesembuhan, pengembangan diri, membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi klien, mengurangi kecemasan, memberikan relaksasi dan dapat membantu dalam mengembangkan diri (Ahyadi, 2001).

## 5. Corona Virus

*Corona Disease 2019* (Covid-19) adalah varian virus baru yang belum pernah teridentifikasi pada manusia sebelumnya. Virus penyebab Covid-19 dinamakan *Sars-CoV-2*, virus yang ditularkan antara hewan dan manusia. Virus ini merupakan virus dengan RNA rantai tunggal positif termasuk dalam golongan ordo *Nidovirales* berasal dari keluarga *Coronaviridae*. Virus Covid-19 sangat sensitif dengan suhu panas diatas 56 derajat *celcius* dan dapat dinonaktifkan dengan desinfektan yang mengandung zat klorin, pelarut lipid seperti *Benzena, eter, hexena, methanol*. Kebanyakan virus Covid-19 menginfeksi hewan seperti babi, sapi, kucing, ayam kelelawar oleh karena itu virus ini disebut sebagai virus *zoonotic*. Hingga saat ini hewan yang menjadi awal mula penyebarannya belum diketahui namun, kelelawar disebut sebagai penyebab utama penularan pada manusia (Yuliana, 2020). Terdapat gejala dan gangguan yang disebabkan oleh Covid-19 seperti, demam tinggi, batuk, sesak nafas, bahkan untuk infeksi parah dapat menyebabkan *pneumonia*, sindrom pernapasan akut dan bahkan menyebabkan kematian.

## 6. Dampak Pandemi Covid-19

Penyebaran Covid-19 yang semakin sulit terkendalikan membawa banyak dampak dalam kehidupan masyarakat, ekonomi, sosial budaya, dan yang paling jelas pada kesehatan baik fisik maupun mental. Banyak masyarakat yang harus kehilangan mata pencahariannya karena



PHK dari perusahaan atau berkurangnya pendapatan bagi pelaku usaha mikro kecil menengah (UMKM) karena menurunnya permintaan pasar. Pengaruh lain yaitu rendahnya minat investor terhadap pasar sehingga mengganggu kondisi pasar. Dari segi sosial, tentu sangat jelas terlihat perubahannya akibat diberlakukannya kebijakan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) oleh pemerintah. Setiap masyarakat dibatasi ruang proses sosialisasinya, baik antara keluarga, sesama teman, dan masyarakat lainnya. Kegiatan yang sebelumnya dilakukan secara tatap muka mendadak dihentikan, berbagai macam acara yang telah direncanakan harus dibatalkan (Yanuarti & Haryati, 2020).

Perubahan perilaku dalam kehidupan masyarakat akibat adanya aturan dari pemerintah guna menekan lonjakan penularan Covid-19 juga mengganggu kesehatan mental. Kesehatan mental merupakan aspek yang penting dalam mewujudkan kesehatan menyeluruh. Penelitian yang dilakukan oleh Gao dkk selama pandemi Covid-19 menyerang dengan melibatkan 4827 partisipan dengan usia 18 - 85 tahun menunjukkan bahwa 48.3% mengalami depresi dengan usia rata-rata 21 - 30 tahun. Kemudian sebanyak 22.6% mengalami gangguan kecemasan dengan usia rata-rata 31-40 tahun (Gao et al., 2020). Stres pada masa pandemi Covid-19 ini merupakan hal wajar, karena kejadian seperti ini belum pernah terjadi pada sebelumnya, ditambah tidak ada kepastian kapan berakhirnya sehingga dapat memicu gangguan kesehatan mental yang berkepanjangan.

Faktor yang mempengaruhi kondisi kejiwaan sejak pandemi menyerang antara lain, faktor jarak dan isolasi, media yang memberitakan penyebaran Covid-19 memberikan tekanan emosional yang cukup serius. Rasa sendiri yang dikarenakan adanya aturan tentang pembatasan sosial oleh pemerintah sehingga mempengaruhi kondisi kesehatan mental, seperti depresi hingga dapat memicu keinginan untuk bunuh diri. Mengacu pada beberapa kasus di Jepang dan Korea Selatan, isolasi memberikan kontribusi terhadap bunuh diri (Damhuri, 2021).

Faktor kedua yang mempengaruhi adalah faktor ekonomi terjadinya resesi telah memicu krisis ekonomi global yang berakibat banyaknya orang kehilangan pekerjaan sehingga memungkinkan terjadinya gangguan kesehatan mental. Desakan ekonomi dapat memicu munculnya perasaan putus asa, kecewa, cemas yang berlebihan, perasaan tidak nyaman, hingga perasaan tidak berharga (BBC, 2020).

Faktor yang ketiga adalah masalah sosial budaya dimasyarakat yang berubah karena pandemi dan pemberlakuan pembatasan sosial. Seperti misal banyak orang yang melakukan perjalanan liburan kesuatu tempat untuk menghilangkan penat, selama pandemi berlangsung dipaksa untuk tidak melakukan perjalanan dan harus berdiam diri dirumah. Tentu jika terjadi terus menerus akan berdampak dengan munculnya rasa bosan sehingga dapat memicu stres.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*liberary Research*) disebut penelitian kepustakaan karena sumber datanya berasal dari buku, ensiklopedia, kamus, jurnal, dokumen, majalah dan lain sebagainya (Hadi, 1990). Penelitian ini dilakukan dengan cara membaca, memahmai, mencatat yang berasal dari berbagai literatur terkait dengan penelitian, kemudian dituangkan kedalam kerangka teori (Kartono, 2010). Metode ini digunakan untuk mendapatkan data secara akurat dan valid.

#### **B. Sumber Data**

Data yang diperlukan dalam penelitian ini berupa ada dua yaitu data primer dan data sekunder.

##### **1. Sumber data Primer**

Sumber data primer adalah sumber utama yang relevan dengan penelitian dalam skripsi ini. Sumber primer dalam penelitian ini berupa buku terjemahan yang berjudul Kawruh Jiwa jilid I dan II, Falsafah Hidup Bahagia Menuju Aktualisasi Diri karya Suryomentaram, yang tersusun dalam jilid I dan II.

##### **2. Sumber data Sekunder**

Data sekunder adalah data yang dapat digunakan sebagai pendukung untuk memberikan penjelasan tentang hal yang berkaitan mengenai konsep “Enam SA” seperti jurnal dan artikel.

### **C. Teknik Pengumpulan Data**

Langkah awal dalam penelitian ini adalah mengumpulkan seluruh data primer yang terkait dengan penelitian yaitu tentang konsep enam “sa”, kemudian dilanjutkan mengumpulkan data pendukung seperti dokumen baik berbentuk tulisan, gambar atau karya monumental seseorang (Sugiyono, 2020).

Dengan menelaah dokumen primer maupun sekunder peneliti dapat memahami dan mengkaji terkait pemikiran “Enam SA” Ki Ageng Suryomentaram sehingga dapat dijadikan sebagai alternatif terapi dampak pandemi Covid-19.

### **D. Metode Analisa Data**

Dalam penelitian ini untuk menganalisa data menggunakan metode deskripsi, verstehen dan hermeneutika.

#### **1. Metode Deskripsi**

Metode deskriptif mencoba untuk mengidentifikasi dan menguraikan secara teratur konsep pemikiran dari tokoh berdasarkan pada fakta dan informasi yang didapat. Menurut Husserl suatu deskripsi merupakan suatu unsur hakiki untuk menemukannya *eidos* pada fenomena tertentu (Bakker & Zubair, 1990). Metode ini digunakan untuk menjabarkan makna dalam teks dengan mendeskripsikannya dengan jelas dan terperinci.

#### **2. Metode Verstehen**

Metode Verstehen (memahami) biasanya digunakan dalam memasuki dunia sosio-kultural atau cara kerja ilmu-ilmu sosial-kemanusiaan. Verstehen adalah memberikan pengertian terhadap objek penelitian. Dalam memahami teks (makna), arti dari perilaku, tindakan, norma, intuisi, dan artefak dalam dunia sosiol-histories dapat dilihat sebagai jalan makna sebagaimana terdapat dalam teks (Hardiman, 2015).

Verstehen adalah metode yang dipakai untuk memahami bangunan pemikiran, dokumen dan hal-hal lain yang berkaitan secara mendalam melalui pendekatan objek yaitu manusia dan kebudayaannya memberikan kerangka bangunan pemikiran agar dapat dipahami secara komprehensif.

### 3. Metode Hermeneutik

Secara bahasa berasal dari bahasa Yunani *hermeneuein* dapat didefinisikan menerjemahkan dan *Hermenia* berarti interpretasi (Susanto, 2000). Sedangkan pengertian secara istilah adalah sebuah teori tentang operasi-operasi pemahaman dalam hubungan dengan teks (Budiman & Soeratno, 1999). *Hermeneutic* secara umum dapat didefinisikan sebagai suatu teori atau filsafat tentang interpretasi (Ahmala, 2003). Kata *hermeneutic* jika diruntut lebih dalam lagi akan merujuk pada penamaan dewa dalam mitologi Yunani bernama Hermes yang diutus untuk menyampaikan pesan para dewa Yupiter kepada para manusia di Bumi (Sumaryono, 1995). *Hermeneutic* merupakan sebuah metode untuk memahami sebuah teks.

Dalam menganalisa data menggunakan hermeneutic dari Schleiermacher yakni *hermeneutic* universal, terdapat dua alasan, alasan pertama Schleiermacher tidak membatasi hanya pada teks tertentu seperti pada, teks sastra, teks kitab suci, atau sejarah tapi teks secara umum. Kemudian alasan yang kedua, mengandaikan adanya kesamaan hakikat berbagai *hermeneutic* atas teks-teks khusus tersebut. Dulu permasalahan dalam *hermeneutic* Schleiermacher adalah bagaimana mengatasi kesenjangan ruang dan waktu antara teks, penulis, dan pembaca untuk menemukan maksud asli penulis teks itu tanpa prasangka pembacanya. Menurut Schleiermacher *hermeneutic* merupakan sebuah seni untuk memahami yang dibutuhkan untuk menangkap sebuah makna dalam teks yang tidak terbatas pada disiplin tertentu, melainkan semua jenis teks (Hardiman, 2015).

Untuk dapat memahami sebuah teks, Schleiermacher menggunakan dua aspek pendekatan yaitu, aspek gramatikal dan aspek psikologis. Yang dimaksud dengan aspek gramatikal adalah proses pemahaman sebuah teks yang dilihat dari sudut pandang bahasa seperti struktur kalimatnya, bahasa gramatikal merupakan sebuah syarat berfikir seseorang. Sedangkan aspek psikologis memfokuskan pada sisi subjektivitas penulis teks atau mental penulis (Sumaryono, 1995). Untuk dapat mengungkap pernyataan penulis, seseorang harus mampu memahami bahasanya dan juga latar belakang psikologisnya. Dengan begitu dapat memaparkan bahasa yang digunakan semasa hidup dan latar

belakang lingkungan Ki Ageng Suryomentaram dimasa itu. Semakin tinggi pemahaman seseorang pada bahasa dan psikologis penulis maka akan didapatkan pemahaman yang mendalam. Kompensi lingusitik dan kemampuan mengetahui seseorang menentukan keberhasilan dalam bidang seni interpretasi. Tidak ada hukum yang mengatur untuk mengetahui kedua syarat tersebut (Alhana, 2014).

Scheiermercher telah menawarkan sebuah rumusan positif dalam bidang seni interpretasi yaitu rekonstruksi historis, subjektif dan objektif terhadap suatu pernyataan. Dengan membahas sebuah pernyataan secara menyeluruh awal mula pernyataan masuk kedalam pikiran seseorang, sehingga pemikiran Ki Ageng Suryomentaram dapat dijadikan sebagai alternatif psikoterapi sufistik dalam menghadapi dampak pandemi Covid-19. Menurut Schleiermercher tugas *hermeneutic* adalah memahami sebuah teks lebih dari pada penulisnya sendiri dan memahami pengarang teks lebih baik dari pada diri sendiri (Sumaryono, 1995).

## **BAB IV**

### **PEMBAHASAN**

Dalam setiap memahami teks karya seseorang tidak dapat dilepaskan dari latar belakang kehidupan penulis teks tersebut, karena peristiwa semasa hidup dan latar belakangnya akan selalu terkait dalam setiap kajian teks tersebut. Untuk dapat mengkaji seorang tokoh seperti Ki Ageng Suryomentaram sangat wajib untuk mempelajari sosio budaya dimana tokoh tersebut hidup khususnya daerah Yogyakarta dan Keraton *Ngayogyakarta* Hadiningrat sebagai tempat masa anak-anak hingga dewasa.

#### **A. Biografi Ki Ageng Suryomentaram dan Sosial Budaya Yogyakarta.**

Keraton *Ngayogyakarta* Hadiningrat merupakan kelanjutan Kerajaan Mataram Islam yang mashur. Kesultanan Ngayogyakarta di dirikan oleh Pangeran Mangkubumi. Berawal dari Belanda membagi dua wilayah Mataram yang di sepakati dari perjanjian Giyanti yaitu, Kasunanan Surakarta Hadiningrat dan Kesultanan *Ngayogyakarta* Hadiningrat. Sehingga secara budaya dan kehidupan masyarakatnya masih memiliki kekhasan.

Budaya Jawa, filsafat kehidupan, kesenian, etika, busana dan tata cara upacara yang hingga sekarang masyarakat Jawa masih menerapkan dalam kehidupan bersosialnya, hal tersebut tidak terlepas dari pengaruh kebudayaan Keraton. Dalam kehidupan sosial keturunan sultan dan keluarga istana mendapatkan perlakuan khusus dimasyarakat. Keluarga Keraton mendapatkan penghormatan di masyarakat karena status yang mereka kenakan, meskipun secara kepribadian dan perilaku mereka tidak pantas



untuk mendapatkan hal tersebut. Dari perlakuan tersenutlah yang memunculkan ketimpangan sosial di masyarakat.

Terdapat ketidakadilan di masyarakat karena kolega dan kerabat keraton mendapatkan kehidupan yang terhormat dengan segala fasilitas yang diberikan baik dari pihak Keraton maupun dari pemerintah Belanda. Sedangkan rakyat kecil pada masa itu harus hidup susah. Dengan melihat kehidupan Keraton pada masa itu yang dipandang sebagai simbol ketentraman sehingga menjadikan Keraton sebagai episentrum dalam pembentukan aspek sosial budaya masyarakat Jawa (Rahmadi, 2020).

Ki Ageng Suryomentaram memiliki nama lahir Kudiarmaji, yang merupakan salah satu dari 79 putra seorang Raja *Ngayogyokarto*, Sri Sultan Hamengku Buwono VII dan seorang *Garwa Ampeyan* (selir) yang bernama B.R.A. Retnomandoyo, Kudiarmaji sedari kecil telah menyandang gelar bangsawan Jawa yaitu, Bendoro Raden Mas (B.R.M.). Dilahirkan dilingkungan Keraton *Ngayokyokarto* pada tanggal 20 Mei 1892 (Afif, 2012). Kehidupan B.R.M. Kuadiarmaji dari kecil hingga dewasa berada dalam lingkungan Keraton yang bersifat feodalis, yakni suatu cara berfikir dalam menghormati seseorang berdasarkan garis keturunannya dan gelar bangsawan bukan berdasarkan prestasinya dalam bidang akademik dan pengetahuannya bersifat mistis, magis dan okultis serta penuh dengan etika khas Keraton (Bonneff, 1978).

Dengan model kehidupan Keraton yang memiliki peraturan ketat menjadikan B.R.M Kudiarmaji dewasa merasa tidak bebas dalam berekspresi,

menyalurkan ide dan pendapat. Aturan Keraton tersebut mengakibatkannya merasa tidak nyaman, sehingga sering pergi keluar dari lingkungan Keraton secara diam-diam hanya untuk menghilangkan keresahannya. Terdapat beberapa lokasi yang sering dikunjungi dan dianggap oleh B.R.M Kudiarmaji untuk menghilangkan rasa resahnya diantaranya adalah Gua Lanse, Pantai Parangtritis, Lawet, Kadilangu, dan beberpa tempat lain. Selain pergi ketempat yang dianggap keramat B.R.M Kudiarmaji juga giat belajar ilmu agama pada kiai atau guru spiritual yang terkenal pada masa itu. Bahkan B.R.M Kudiarmaji sempat mempelajari agama Kristen, Katholik Hindu, Budha, aliran kebatinan dan teosufi namun, semua yang dilakukannya itu belum mampu untuk menjawab akan rasa penasaran dan kegelisahannya.

Hingga pernah suatu ketika menjadi murtad untuk mendalami agama Katholik dan meminta izin pada sang ayah untuk membaptisnya. Permohonan pembaptisan tersebut mendapatkan penolakan karena pada masa itu tidak ada keluarga Keraton yang memeluk agama lain diluar Islam. Setiap kali mempelajari agama baru B.R.M Kudiarmaji selalu menggali dan mencoba untuk memeluk agama tersebut guna mendapatkan kebenaran dari ajaran agama tersebut dan untuk mendapatkan ketenangan batin (Rohman, 2016).

Saat menginjak usia dewasa 18 tahun B.R.M Kudiarmaji dilantik sebagai Pangeran yang bergelar Bendoro Pangeran Haryo (B.P.H) Suryomentaram. Namun, B.P.H Suryomentaram menolak atas pelantikannya dan memohon pada ayahnya Sri Sultan Hamengku Buwono VII untuk membatalkannya tetapi ditolak. Penolakan yang dilakukan (B.P.H)

Suryomentaram didasari karena dalam kehidupan Keraton tidak ada interaksi lain selain antara *ndoro* kepada *abdi*, yang memerintah dan yang diperintah. Model kehidupan tersebutlah yang membuat (B.P.H) Suryomentaram merasa tidak nyaman, meskipun menjabat sebagai Pangeran dan memiliki kehidupan yang nyaman. Setelah wafatnya sang ayah, atas dasar rasa tidak nyaman dengan kehidupan Keraton dan pencarian rasa kedamaian (B.P.H) Suryomentaram mengajukan sendiri pengunduran dirinya dari keluarga Keraton dan melepaskan gelarnya kepada kakaknya yang menjabat sebagai Sri Sultan Hamengku Buwono VIII dan memilih untuk hidup menjadi rakyat biasa. Kehidupan Keraton yang penuh dengan aturan tidak cocok dengan kepribadian Ki Ageng Suryomentaram yang tidak suka mendapatkan pujian.

Di bidang pendidikan sebagai salah satu keluarga Keraton (B.P.H) Suryomentaram mendapatkan fasilitas pendidikan Belanda dan menjadi salah satu generasi awal yang mendapatkan pendidikan modern. (B.P.H) Suryomentaram mengenyam pendidikannya di sekolah Keraton *Srimegati* yang masih dalam lingkungan Keraton, yang pada masa itu setara dengan pendidikan sekolah dasar. Salah satu gurunya adalah anggota Budi Utomo yaitu, Ki Pronowodigdo. Setelah menyelesaikan pendidikannya melanjutkan kursus *Klein Ambtenaar* (pegawai sipil junior), dan diangkat menjadi pegawai administratif di Residen Yogyakarta selama 2 tahun karena, beranggapan bahwa bekerja di pemerintahan Belanda sama saja dengan membantu Belanda. Pada saat bekerja itulah Ki Ageng Suryomentaram

belajar bahasa Belanda, Bahasa Arab untuk memperdalam ilmu agama dan mempelajari bahasa Inggris untuk memperdalam ilmu pengetahuannya.

Ketertarikannya pada ilmu pengetahuan yang pada masa itu terbit dalam buku berbahasa asing menjadi tujuannya untuk belajar menguasai beberapa bahasa. Buku yang paling suka dipelajari adalah sejarah, filsafat, ilmu Jawa dan ilmu keagamaan. Dalam urusan ilmu agama Ki Ageng Suryomentaram sempat belajar pada KH. Ahmad Dahlan dan menjadi salah satu murid kesayangannya. Kecerdasan Ki Ageng Suryomentaram sudah terlihat dari sejak usia remaja yang suka memikirkan hal-hal yang terjadi disekitarnya dan membaca situasinya.

Kegelisahan Ki Ageng Suryomentaram mulai muncul setelah menginjak usia remaja yang disebabkan oleh kehidupan Keraton yang ditemuinya sebagai Pangeran hanyalah memohon, memerintah dan marah. Sebagai seorang Pangeran yang hidup di lingkungan Keraton dengan kemewahan dan selalu dilayani tidak membuat hidupnya bahagia. Karena, Ki Ageng Suryomentaram beranggapan semua yang dilihatnya hanyalah manipulasi topeng bukan yang sebenarnya. Jika topeng tersebut dibuka maka akan terlihatlah wujud aslinya.

Kegelisahannya semakin memuncak ketika perjalanan ke Keraton Surakarta yang saat itu menghadiri undangan pernikahan, dari dalam kereta api Ki Ageng Suryomentaram melihat Pertani yang sedang beraktifitas di sawah. Dari pengamatannya tersebut menimbulkan pemikiran bahwa pekerjaan seorang Pertani merupakan aktivitas yang berat karena *mbungkuk-*

*mbungkuk tandur* (membungkukan badan untuk menanam padi) sehingga dapat mengakibatkan sakit pinggang. Sedangkan keluarga raja yang hidup dilingkungan Keraton hidup mewah tanpa harus bersusah payah. Demikianlah yang diungkapkan oleh Prawirawiwara, seorang teman dekat Ki Ageng Suryomentaram. Sang Pangeran beranggapan apakah para Pertani tidak lebih bahagia dari pada sang Pangeran, Sedangkan dari dalam kereta ada seorang Pangeran yang hanya bisa meratapi hidupnya para Pertani dan berfikir disatu sisi terdapat kehidupan Keraton dengan segala kemewahan tanpa harus bersusah payah, namun disisi lain ada orang yang harus susah payah dan menderita untuk mendapatkan kebahagiaan. Sang Pangeran beranggapan bahwa para Pertani bisa saja lebih bahagia dibandingkan Pangeran yang hidup mewah tanpa susah payah, karena dengan hasil panen saja sudah cukup puas (Nikmaturrohmah, 2016).

Terdapat beberapa peristiwa yang menambah rasa tidak nyaman untuk tinggal di lingkungan Keraton. Pertama diberhentikannya sang kakek yang bergelar Pangeran Cokroningrat dari posisi patih Danurejo VI, setelah diberhentikan tidak lama kemudian sang kakek meninggal dunia. Yang kedua adalah diceraikannya Ibu Ki Ageng Suryomentaram oleh Sri Sultan Hamengku Buwono VII dan diminta untuk tinggal di luar Keraton. Kemudian istri tercintanya meninggal dunia dan meninggalkan putranya yang baru berusia 40 hari. Peristiwa yang terjadi menjadikan Ki Ageng Suryomentaram untuk memutuskan mengundurkan diri dari keluarga Keraton namun,

permintaanya ditolak oleh Sri Sultan Hamengku Buwono VII. Selain itu juga permohonan untuk dapat melaksanakan ibadah Haji juga ditolak.

Dari latar belakang rasa tidak puas dan tidak betah akhirnya Ki Ageng Suryomentaram memutuskan untuk meninggalkan keraton secara diam-diam dan pergi ke Cilacap. Di Cilacap Ki Ageng Suryomentaram menyamar dengan mengganti nama menjadi Notodongso kemudian menjadi Pedagang kain batik dan *stagen* (ikat pinggang dari kain). Berita kepergian Ki Ageng Suryomentaram sampai pada Sri Sultan Hamengku Buwono VII, maka sultan memerintahkan KRT Wiryodirejo (Bupati Kota) dan R.L Mangkudigoyo untuk mecarai sang Pangeran. Setelah sekian lama mencari didapatkan Pangeran di daerah Kroya (Banyumas) sedang mengerjakan sumur, kemudian membawanya kembali ke Keraton (Sugiarto, 2015). Dalam pelariannya Ki Ageng Suryomenaram melepas semua atribut kebangsawanannya dan hidup seperti rakyat biasa, hanya mengenakan celana pendek, kaos oblong dan berkalungkan sarung tanpa menggunakan alas kaki.

Pada usia 29 tahun ayahnya Sri Sultan Hamngku Buwono VII wafat, Ki Ageng Suryomentaram ikut mengatarkan jenazah sang ayah ke pemakaman para raja di Imogiri dengan menggunakan pakaian yang berbeda dari Pangeran lainnya. Pakaiannya hanya menggunakan ikat kepala, kain bagelen, topi putih dan jas yang bagian belakangnya ditambal menggunakan kain bekas sambil membawa payung cina. Sepulangnya dari Imogiri Ki Ageng Suryomentaram berhenti di pos Barongan untuk makan nasi pecel dan es cincau, sambil duduk di lantai. Pangeran lain yang mengetahui takut atau

malu untuk menghampiri, karena mengiranya seorang wali (Sa'adi, 2010). Dari kejadian tersebut Ki Ageng Suryomentaram mulai meneliti dirinya sendiri. Setelah wafatnya sang ayah kakak kandungnya Raden Mas Sujadi diangkat sebagai Sultan untuk menggantikan ayahnya menjadi Sri Sultan Hamengku Buwono VIII. Kemudian Ki Ageng Suryomentaram mengajukan kembali pengunduran dirinya sebagai Pangeran dan permohonannya disetujui oleh sang kakak

Tindakan Ki Ageng Suryomentaram bukan bentuk pemberontakan atau perlawanan terhadap Keraton. Hal tersebut hanya semata-mata memberontak pada diri sendiri dengan keluar dari zona nyaman sebagai seorang Pangeran. Setelah melapas gelar bangsawan Ki Ageng Suryomentaram membeli sebidang tanah di Bringin Salatiga, desa kecil di utara Salatiga. Di desa tersebut Ki Ageng Suryomentaram memulai kehidupan barunya dengan bekerja menjadi Pertani. Di kehidupan barunya memberikan kebebasan dalam mengembangkan dirinya dan menemukan jawaban atas kerasahan yang dialaminya. Di Bringin mulai dikenal sebagai Ki Gede Suryomentaram atau Ki Gede Bringin. Masyarakat menganggapnya sebagai Dukun, sehingga banyak yang meminta nasehat dan bantuan dari Ki Ageng Suryomentaram.

Setelah hampir 10 tahun mendudu pada tahun 1925 Ki Ageng Suryomentaram mempersuting seorang wanita bernama Sri Suharti dan menempati sepetak tanah di desa Bringin Salatiga sebagai seorang Pertani.

Dua tahun setelah menikah pada suatu malam Ki Ageng Suryomentaram membangunkan istrinya yang sedang tertidur dan mengatakan :

*“Bu, aku sudah menemukan apa yang aku cari. Aku tidak bisa mati!” Ki Ageng Suryomentaram melanjutkan perkataannya, “Ternyata yang merasa belum pernah bertemu orang, yang merasa kecewa, dan tidak puas selama ini, adalah orang juga, wujudnya adalah si Suryomentaram. Diperintah kecewa, dimarahi kecewa, disembah kecewa, dianggap dukun kecewa, dianggap sakit ingatan kecewa, menjadi Pedagang kecewa, menjadi Pertani kecewa, itulah yang namanya Suryamentaram tukang tidak puas, tukang tidak kerasan, tukang kecewa. Sekarang sudah ketahuan. Aku sudah dapat dan selalu bertemu orang, namanya adalah si Suryomentaram, lalu mau apa lagi? Sekarang tinggal diawasi dan dijaga.”(Suryomentaram, 1989).*

Setelah kejadian tersebut Ki Ageng Suryomentaram semakin memperdalam ilmu olah hatinya dengan melakukan banyak perjalanan untuk menemukan rasa yang ada dalam dirinya sendiri. Ki Ageng juga menemui teman-temannya untuk menyampaikan hasil dari bertemu dengan “orang” yang tidak lain bertemu dengan dirinya sendiri. Setiap kali melakukan diskusi hasil yang diperoleh selalu sama yakni kesadaran tentang makna dari manusia itu sendiri. dari pengalaman peristiwa yang dilaluinya membuahkan sebuah kesimpulan bahwa setiap bertemu dengan “orang” memunculkan perasaan senang. Rasa yang muncul inilah yang disebut sebagai rasa “bahagia” atau *Beja*. Perasaan bahagia merupakan sebuah kondisi yang tidak terikat oleh kondisi tempat dan waktu .

Pengalaman hidup Ki Ageng Suryomentaram yang menjadikan dirinya sendiri sebagai kelici percobaan untuk menemukan jawaban atas setiap pertanyaan tentang makna dari manusia membawanya pada tingkat



kesadaran tertinggi. suatu hari pada saat mengisi ceramah di daerah Salatiga secara tiba-tiba Ki Ageng Suryomentaram jatuh sakit dan harus mendapatkan perawatan medis di Yogyakarta. Selama mendapatkan perawatan di rumah sakit Ki Ageng Suryomentaram masih sempat menemukan *kawruh* yang menjadi puncak dari belajar tentang dirinya sendiri yaitu, mengetahui gagasannya sendiri (Ki Ageng Suryomentaram, 2002).

dalam catatan Sugiarto Ki Ageng Suryomentaram harus dirawat cukup lama di rumah sakit karena penyakitnya yang tidak kunjung membaik dan akhirnya harus di bawa pulang kerumahnya di Yogyakarta. tepat pada tanggal 18 Maret 1962 diusia 70 tahun Ki Ageng Suryomentaram meninggal dunia, dan dimakamkan di makam keluarga dia daerah Cepokosari, Pleret Bantul Yogyakarta sebelah selatan kota Yogyakarta (Afif, 2012).

## **B. Pemikiran Ki Ageng Suryomentaram dalam Kawruh Jiwa**

### **1. Ilmu Pengetahuan (Barang Asal)**

Dalam ajaran Ki Ageng Suryomentaram terdapat istilah ilmu pengetahuan, Ilmu pengetahuan ialah soal mengetahui dan yang diketahui. Sedangkan yang mengetahui ialah manusia dan yang diketahui berupa semua benda yang ada di dalam semesta. Jadi, pengetahuan adalah hubungan yang terjalin antara manusia dengan alam semesta beserta spesifikasi detailnya. Keseluruhan benda disemesta ini berasal

dari barang asal (*dzat*) dan kemudian menjadi barang berwujud (*dumadi*) yang memiliki banyak jenisnya.

Barang asal memiliki sifat yang membedakan dari barang wujud yaitu, tidak dapat dibagi atau bersifat tunggal, tidak dapat dilihat dengan mata, tidak terbatas oleh ruang dan waktu. Sedangkan barang jadi juga memiliki sifat yaitu, dapat untuk dibagi atau memiliki jumlah yang banyak, memiliki dimensi pada tempat dan waktu. Barang jadi ada karena diciptakan dari barang asal.

Untuk dapat mengetahui barang asal harus meyakini adanya dzat yang abadi, dzat abadi itulah barang asal. Untuk dapat mengetahui barang jadi harus memahami bahwa barang jadi bersifat tidak abadi. Setelah meyakini dan mengerti sifatnya akan dapat mengerti mengenai barang asal dan barang jadi. Dalam pemahaman ini Ki Ageng Suryomentaram menyatakan bahwa pikiran merupakan alat untuk mendapatkan pemahaman yang menghasilkan ilmu pengetahuan.

Ilmu pengetahuan oleh Ki Ageng Suryomentaram dibagi menjadi dua macam. Pertama ilmu nyata yaitu, pengalaman hidup yang dialami sendiri atau pengetahuan buah dari pengalaman, merasakan dan menyaksikan suatu peristiwa sehingga mendapatkan pemahaman secara empiris. Kemudian yang kedua ilmu keyakinan yaitu, pengetahuan yang diperoleh melalui dugaan atau perkiraan, sehingga seseorang tidak mendapatkannya melalui pengalaman.

Kemudian ilmu pengetahuan terbagi lagi menurut objek yang dikaji. Terdapat tiga hal yang menjadi barang asal dan bersifat abadi yaitu, dzat, *karep* (Keinginan), dan aku sejati. Dzat menjadi sumber dari adanya benda fisik di semesta ini. Dalam bukunya Ki Ageng Suryomentaram mencontohkan tentang adanya cangkir, sebelum manusia menciptakan cangkir sebagai tempat minum, asal dari cangkir tersebut sudah ada. Setelah dibentuk dan dilakukan proses maka benda bernama cangkir tersebut menjadi ada. Bila mana cangkir tersebut pecah maka bentuk dari cangkir tidak ada namun, asalnya tetap ada.

Sebagai makhluk yang dianugrahi akal, manusia dalam perjalanan hidupnya pasti akan memiliki *karep* (keinginan). Keinginan manusia dapat muncul karena dipengaruhi oleh pengalaman hidupnya. Dalam ilmu *Kawruh Jiwa* disebut sebagai catatan yang dimulai dari baru lahir hingga tua dan mati namun, Ki Ageng Suryomentaram tidak menyampaikan usia secara terperinci. *Karep* memiliki sifat sesal dan khawatir, yakni menyesal dengan keputusan dimasa lalu dan memiliki kekhawatiran dengan masa depan. Manusia hidup terbagi menjadi empat dimensi, dimensi pertama disebut sebagai juru catat, dimensi kedua berisi catatan yang berasal dari pengalaman hidup. Jutaan catatan tersebut dikelompokkanlah oleh Ki Ageng Suryomentaram tinggal menjadi sebelas catatan. Kemudian dari sebelas catatan tersebut terdapat point yang paling utama yaitu, *semat* (Kekayaan), *keramat* (kekuasaan) dan *derajat* (kehormatan). Dimensi ketiga disebut sebagai Kromodongso yakni, kumpulan dari catatan hidup.

Kromodongso bertugas sebagai tukang pikir, yang memikirkan kebutuhan dari kesebalas catatan. Catatan dan Kromodongso akan memberikan dorongan untuk mendapatkan apa yang diinginkan atau dalam Islam dapat dikatakan sebagai nafsu.

Kromodongso tidak dapat dibunuh namun, dapat dikendalikan dengan cara tidak memberinya makan. Makanan dari *kromodongso* adalah menuruti setiap keinginan yang muncul. Ketika manusia mampu melewati atau mengendalikan *kromodongso* maka akan masuk pada dimensi keempat yaitu lahirnya manusia tanpa ciri.

Barang asal yang ketiga adalah aku sejati, dalam wejangan Ki Ageng Suryomentaram aku sejati bertugas sebagai pengawas dari *karep*. Untuk dapat mencapai dimensi ini manusia harus mampu memahami bahwa dalam kehidupan ini selalu ada perasaan susah dan senang. Manusia akan merasa susah apabila keinginannya tidak tercapai atau gagal sebagai contoh, seseorang menginginkan memiliki mobil dan akan merasa bahagia saat mampu mewujudkannya. Namun, jika tidak dapat meraih keinginan tersebut akan merasa susah. Aku sejati bertugas untuk menilai *karep* mana yang perlu dipenuhi atau sebaliknya. Dengan dapat menyadari *karep* secara otomatis derajat kebahagiaan akan meningkat.

## 2. Kromodongso

Kromodongso muncul karena adanya catatan. Manusia pada dasarnya selalu merekam setiap kejadian dan peristiwa yang dialami selama hidupnya. Kromodongso merupakan dimensi ketiga dalam fase

kehidupan manusia. Manusia hidup penuh dengan dorongan yang muncul dari rasa seperti mencari minum karena adanya dorongan rasa haus, dan seterusnya. Manusia dapat bertahan hidup dan terus berkembang karena adanya *karep*.

Kromodongso merupakan sebuah ilmu mengenai jiwa manusia, dan jiwa sendiri adalah tentang rasa (Sugiarto, 2015). Bentuk dari *kromodongso* adalah rasa kepemilikan, si pemilik nama yang bersifat sangat personal dan subjektif. Ki Ageng Suryomentaram menggambarkan *kromodongso* sebagai budak atau buruh bagi sebelas majikan (catatan) yang menuntut untuk dipenuhi semua keinginannya.

Dimulai dari bayi yang baru lahir sudah mencatat mengenai hal disekitarnya. Sebagai contoh bayi akan menangis pada saat lampu dipadamkan atau berada dilingkungan gelap. Artinya bayi tersebut sudah dapat membedakan gelap dan terang. Catatan akan terus bertambah seiring bertambahnya usia. Dari catatan menjadi *karep* yang memerintah *kromodongso*. *Karep* bekerja untuk mencari *semat*, *derajat* dan *keramat*. Mencari *semat* artinya kekayaan, kesenangan. Mencari *derajat* artinya mencari keluhuran, kemuliaan dan kebanggaan. Sedangkan mencari *kramat* artinya mencari kekuasaan, kepercayaan dan pujian (Sugiarto, 2015). orang yang selalu mencari kenikmatan dan kesenangan akan gagal untuk mendapatkannya karena memusatkan segalanya untuk hal-hal tersebut. Sehingga akan menimbulkan rasa kurang puas dengan apa yang telah dimiliki dan selalu mengeluh bahwa

hidupnya tidak memiliki makna yang disebabkan oleh aktivitasnya (Lubis & Maslihah, 2012).

Keinginan yang tidak tercapai akan memberikan rasa susah, atau kecewa sehingga untuk dapat meraih keinginan itu akan berkurang dari segi kualitas dan kuantitasnya atau *mungkret* (mengecil) sampai pada kondisi yang diharapkan. *Karep* yang terlaksana atau tercapai akan membawa kepada kondisi *bungah* (bahagia). Sebagai contoh awalnya menginginkan mobil baru jika tidak tercapai keinginannya akan mengecil menjadi mobil bekas begitu seterusnya hingga menghilangkan rasa untuk memiliki mobil.

Berbeda jika keinginannya terwujud maka *karep* akan *mulur* (meningkat) sampai pada tidak dapat dicapai sehingga menjadi *mungkret*. Rasa susah, senang dan *mulur*, *mungkret* selalu bergantian sebentar susah, sebentar senang begitu seterusnya karena rasa tersebut abadi. Ketika dapat menyadari bahwa susah, senang selalu bergantian tidak ada habisnya akan memunculkan rasa sama.

### 3. *Raos Sami* (rasa sama)

*Dados raosing gesang tiyang sajagat punika sami mawon, inggih punika mesthi gek bungah, gek susah gek bungah, gek susah. Senajan tiyang sugih, tiyang mlarat, senajan ratu, senajan kuli, senajan wali, senajan bajingan, raosing gesang inggih sami mawon. Inggih gek bungah, gek susah, gek bungah gek susah. Raosing bungah susah, dangu sakedhaping bungah susah, sangeting bungah susah, punika ingkang sami mawon, dene ingkang dipun bungahi, ingkang dipun susahi, punika ingkang beda-beda* (Suryomentaram, 1989)

Artinya :

“Jadi rasa hidup manusia sedunia ini sama saja, yaitu pasti sebentar senang sebentar susah, sebentar senang, sebentar susah. Sekalipun orang kaya, orang miskin, seorang ratu, seorang kuli, seorang wali, seorang bajingan, memiliki rasa hidup yang sama saja, yakni sebentar senang, sebentar susah. Yang sama hanya rasanya senang-susah, lama cepatnya, berat-ringannya. Sedangkan yang berda adalah yang membuat senang-susah.

Menurut Ki Ageng Suryomentaram manusia memiliki rasa yang sama diseluruh semesta, tanpa melihat suku, ras, warna kulit, bangsa, agama, dan status sosialnya yaitu memiliki sebuah keinginan dan akan berusaha sekuat tenaga untuk dapat mewujudkannya. Apabila berhasil akan menjadikannya bahagia namun, jika gagal akan memberikan rasa susah. Sifat *karep* yang *mulur-mungkret* menjadikannya memiliki rasa susah-senang. Sehingga pada dasarnya seluruh manusia di dunia ini sama saja. Dengan memahami tentang rasa sama maka seseorang akan menjadi *tentrem*. Dalam kondisi *tentrem* semua yang dikerjakan menjadi proposional yang kemudian akan bekerja dengan prinsip “Enam Sa”

#### 4. Rasa Tentram

Seluruh manusia dimuka bumi mendambakan ketentraman dalam dirinya. Menurut teori rasa tentram merupakan kategori tertinggi (Endraswara, 2013). Rasa tentram dapat dicapai apabila terbebas dari rasa iri dan sombong. Rasa iri adalah rasa kalah dari yang lain dan rasa sombong adalah rasa menang atas yang lain. Rasa iri dan sombong yang membuat manusia berusaha mati-matian untuk mendapatkan *semat*, *derajat*, dan *kramat*. Sebab jika belum terbebas dari rasa iri dan

sombong orang tidak dapat merasakan rasa hidup yang diimpikan banyak orang.

Bila seseorang dapat terbebas dari rasa iri dan sombong dan masuk kedalam kedalam rasa tentram akan dapat memahami bahwa hidup ini sebentar susah, sebentar senang dalam urusan makan juga sebentar enak, sebentar tidak enak, sebentar kenyang, sebentar lapar bila dihindangi rasa iri dan sombong orang tidak akan memperdulikan lagi tentang rasa namun, hanya berfokus ingin lebih dari orang lain. Dengan terbebas dari rasa iri dan sombong maka akan tercerahkanlah pandangannya karena sesungguhnya didunia ini rasanya sama saja sebentar senang, sebentar susah dan selalu silih berganti.

#### 5. Nyawang Karep

*Karep* tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia, yang memiliki ciri susah dan senang selalu bergantian selamanya. Setelah munculnya kesadaran mengenai *karep* akan mendapatkan pencerahan melalui *raos sami* (rasa sama) sehingga manusia dapat terbebas dari neraka Iri dan sombong. Pada akhirnya akan menimbulkan rasa *tatag* dan rasa *raos sugih* (Sa'adi, 2010).

*Nyawang Karep* merupakan dimensi keempat, jika berhasil mencapai pada dimensi keempat maka manusia akan menjadi *menungso tanpo ciri* (manusia tanpa ciri). Namun jika gagal maka akan kembali pada dimensi ketiga *Kromodongso* sehingga akan terus dibayang-bayangi oleh *karep* yang selalu ingin dipenuhi (Sugiarto, 2015). *Nyawang karep*



berfungsi sebagai rem terhadap *karep*, pada saat *karep* muncul cukup memberikan nasehat pada diri sendiri

*“lho karep kwe nek kelakon, ya ora bejo ora apa, ya mung bungah-bungah sedhelo, mengko ya banjur susah meneh. Lan kowe nek ora kelakon, ya ora cilaka, ya ora apa, ya mung susah sedhelo, mengko ya banjur bungah maneh”* (Suryomentaram, 1989).

Artinya

“keinginan yang tercapai, tidak akan membuat bahagia, melainkan hanya senang sebentar dan akan susah lagi. Dan bila tidak tercapai, tidak akan menimbulkan celaka, melainkan hanya susah sebentar dan akan kembali senang lagi.

Jika seseorang telah mampu memberikan nasehat pada diri sendiri mengenai *karep* maka akan hilanglah rasa prihatin dalam dirinya. Setelah hilangnya rasa prihatin tumbuhlah *nyawang karep* yang mengerti pada keinginannya sendiri dan mampu melakukan introspeksi pada diri sendiri sehingga dapat mengambil keputusan dengan benar dan tepat untuk diambil tindakan.

Pada saat *nyawang karep* belum tumbuh orang akan merasa bahwa yang berkeinginan adalah aku, aku bahagia, aku senang, aku susah. Hal tersebut masih disebut sebagai benih pengetahuan yang mengetahui tindak-tanduk manusia. Semisal, seseorang makan sambal dan merasakan pedasnya dari sambal tersebut kemudian membutuhkan air minum untuk menghilangkan sensasi pedas. “Aku” sebagai *nyawang karep* mengetahui bahwa sambal tersebut pedas dan butuh minum, namun “aku” tidak merasakan sensasi pedas dari sambal hanya sebatas mengetahui bahwa dirinya kepedasan.

Setelah *nyawang karep* tumbuh maka hilanglah rasa prihatin, kemudian manusia akan merasakan “aku bukanlah keinginan”, dari sini akan merasaka bahwa yang senang-susah, malu bukalanlah aku (Ki Ageng Suryomentaram, 2002). Dalam dimensi keempat ini manusia telah menyadari bahwa apa yang diambil sebagai keputusan bukan lagi bersumber dari *kromodongso*, dan menyadari bahwa dirinya merupakan pengawas dan saksi atas perbuatannya sendiri yang mampu mengawasi dan mengendalikannya. Sehingga memunculkan perasaan damai dalam hidup (Sugiarto, 2015).

#### 6. Bahagia

Aapabila seseorang telah sampai pada fase merasa “aku mengawasi keinginan, aku senang, aku bahagia” maka dalam perjalanan hidupnya dan mengawasi keinginannya akan merasa bahwa itu “bukan aku”

*Mila tiyang lajeng kraos: “aku nyawang karep, aku seneng, aku bejo”. Yen sampun ghadah raos “aku nyawang karep, aku seneng, aku bejo” kados mekaten tiyang lajeng nyawang karepipun piyambak, lelampahipun piyambak punika kraos “kuwi dudu aku” sami kaliyan nyawang jagat saisinipun lan lelampahan sedaya, tiyang inggih kraos “kui dudu aku”. Aku puniko raosipun beja, tur beja langgeng. Mila tiyang wonten pundi mawon, inggih beja, lan bejaning punapa wawon, inggih beja lan kados punapa mawon, inggih beja. Inggih punika kawruh ingkang murugaken beja (Suryomentaram, 1989).*

Artinya

Bila seseorang kemudian merasakan: “aku melihat keinginan, aku senang, aku bahagia”. Yang sudah merasakan “aku melihat keinginan, aku senang, aku bahagia” maka akan dapat melihat keinginannya sendiri, dan dalam perjalanan

hidupnya pasti merasakan bahwa itu “bukan aku”. Begitu juga melihat seisi dunia dan semua peristiwa juga akan merasakan bahwa “itu bukan aku” . begitulah rasa aku bahagia dan abadi. Oleh karena itu dimanapun, kapanpun, dan bagaimanapun akan tetap merasakan bahagia. Itulah pengetahuan orang hidup bahagia (Suryomentaram, 1989).

Setelah mencapai pada “aku pengawas” maka akan mengetahui bahwa *kromodongso* yang ingin memenuhi setiap catatan menjadi penyebab manusia merasa susah, iri, sombong, sesal, dan khawatir pada setiap hal yang akan terjadi atau sudah terjadi. Setelah mengetahui penyebabnya akan merasakan ketentraman dalam menjali kehidupan. Lalu *tatag* dalam menghadapi setiap permasalahan dalam hidup. Dengan mampu mengawasi *karep* maka dalam setiap tindakannya akan proposional dan terukur yang kemudian dilakukan adalah dengan prinsip “Enam Sa”: *sapenake, sabutuhe, saperlune, sacukupe, samesthine, sabenere* (Sugiarto, 2015).

### **C. Analisa Hermenetik Terhadap Kerangka Pikir Enam Sa Suryomentaram**

Sebagai seorang Pangeran yang lahir dan tumbuh dewasa dalam lingkungan Keraton. Seluruh putra-putri sultan mendapatkan fasilitas sekolah modern Srimengati atau setingkat dengan sekolah dasar di dalam lingkungan Keraton (setingkat dengan sekolah dasar). Sedari kecil Ki Ageng Suryomentaram telah menyukai ilmu pengetahun seperti sejarah, filsafat, ilmu jiwa dan agama (Suryowiyono, 2017). Hal tersebut memberikan banyak pemahaman dan sudut pandang dalam bidang ilmu pengetahuannya. Menurut Willieam Stern pertumbuhan dan perkembangan manusia dipegaruhi oleh dua

factor yaitu bakat atau bawaan dari lahir dan lingkungan atau sekolah (Triwiyanto, 2021). Dalam empirisme faktor lingkungan menjadi hal utama dalam pembentukan kepribadian seseorang sehingga dapat mendorong bakat dari bawaan lahir (Wilcox, 2018). Kehidupan Ki Ageng Suryomentaram yang berasal dari keluarga bangsawan yang memiliki bakat dari kecil didukung dengan pendidikan modern membangun kepribadian Ki Ageng Suryomentaram, terutama dalam pengembangan olah batinnya. Selain dari factor bawaan lahir dan lingkungan. menurut Ngaliman Purwanto Aktivitas Ki Ageng Suryomentaram yang melakukan *laku tirakat* juga berperan besar dalam terbentuknya kepribadian (Asrori, 2020).

Kondisi pendidikan masyarakat Jawa pada abad 19 yang dibentuk Pemerintahan menghasilkan pola pendidikan diskriminatif berdasarkan pada status sosial dan warna kulit, sehingga memicu munculnya kesenjangan dan klasifikasi pada masyarakat. Pendidikan hanya diberikan kepada bangsawan Jawa dan orang Belanda yang di Jawa. Kondisi seperti ini mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan intelektual pada masyarakat. Pada awal abad ke-20 sistem pendidikan Pemerintah Belanda dirubah guna mempertahankan posisi Belanda di tanah Jawa (S. Nasution, 1983). Pemerintahan Belanda memberikan pendidikan kepada masyarakat umum. Walaupun konsep pendidikan yang dibangun Belanda dibuka untuk masyarakat umum, namun pada realisasinya masih sama dengan sebelumnya. Hal tersebut diakibatkan dari pola pendidikan yang dibentuk sebelumnya sehingga masyarakat beranggapan pendidikan tidak penting untuk kalangan bawah.

Dalam bidang keagamaan Ki Ageng Suryomentaram pernah menimba ilmu di banyak Kyai yang tersohor salah satunya adalah KH. Ahmad Dahlan. KH. Ahmad Dahlan dikenal sebagai pembaharu Islam di Indonesia yang terinspirasi dari pembaharu Islam terkenal seperti Ibnu Taimiyah, Rasyid Ridha, Muhammad Abduh dan lain sebagainya. Kesederhanaan dan toleran KH. Ahmad Dahlan inilah yang dicontoh oleh Ki Ageng Suryomentaram. Walaupun bukan pembaharu dalam bidang agama namun dianggap sebagai pendobrak pemikiran filsafat Jawa.

Namun, kehidupannya sebagai Pangeran Mataram tidak membuatnya nyaman dikarenakan berbagai aturan dan kode etik keraton yang begitu ketat. Hal tersebutlah yang menjadikan Ki Ageng Suryomentaram merasa tidak bebas dan merasa bukan menjadi manusia seutuhnya. Setiap hari yang ditemuinya hanyalah topeng bukan manusia sebenarnya "*seprana seprenen aku kok durung tau pethuk wong*" (Bonneff, 1978). Menurut Jalaluddin Rumi yang dikutip oleh Nevzat Tarhan kebebasan tidak hanya yang bersifat fisik namun kebebasan hati, jiwa dan pikirannya jauh lebih penting. Kebebasan seseorang tidak tergantung pada fisiknya namun pada jiwa, hati dan pikirannya (Tarhan, 2015).

Hingga pada usia 18 tahun Ki Ageng Suryomentaram dilantik menjadi seorang Pangeran yang bergelar Bendoro Pangeran Haryo (BPH) Suryomentaram. Setelah pengangkatannya berbagai fasilitas mewah Keraton didapatnya tempat tinggal, gaji bulanan, kendaraan, pengawalan, tanah dan sebagainya. Namun, semua harta dan kemewahan fasilitas yang didapatkan

tidak membuat Ki Ageng Suryomentaram merasa tentram dan bahagia. Semua kemewahan yang dikenakan membuatnya berbeda dengan semua orang. Kehidupan dan budaya keraton hanya akan memunculkan rasa takut dan rasa sombong. Kondisi tersebut mendorong manusia untuk berperilaku tidak sesuai dengan pribadinya, karena demi mendapatkan *semat*, *drajat*, dan *karmat* (Sa'adi, 2010). Identitas manusia menurut Ki Ageng Suryomentaram dikuasai oleh ketiga aspek tersebut. Menurut Skinner bahwa perilaku manusia merupakan bentuk respon terhadap stimulus yang diterima. Salah satu faktor penguat munculnya perilaku seperti itu karena lingkungan masyarakat yang menghormati seseorang berdasarkan pada harta benda, jabatan yang bersifat fisik (Susilawati et al., 2017).

Pada suatu saat Ki Ageng Suryomentaram berkata pada dirinya sendiri "*Suryomentaram iki yen dijupuk semat, drajat, lan kramate, jing isig kari opo? Jeng isih yo mung wong thok*" (Suryomentaram ini jika diambil hartanya, pangkatnya, dan wibawanya yang tersisa tinggal apa? Hanya menyisakan manusia saja) (Sugiarto, 2015). Perilaku Ki Ageng Suryomentaram yang meninggalkan semua harta benda dan jabatan dilingkungan Keraton karena menganggap dirinya berbeda dengan masyarakat merupakan bentuk respon dari stimulus yang diterimanya selama hidup dan tinggal di Keraton. Perasaan takutnya akan munculnya rasa sombong dari hasil kepemilikan harta benda dan jabatan menjadi memperkuat responnya.

Ki Ageng Suryomentaram meyakini bahwa kepemilikan harta benda menghambat datangnya kebahagiaan. Keyakinan tersebut juga terdapat dalam

sebuah hadist nabi Muhammad SAW, Rosulullah bersabda : “*barang siapa yang menjadikan dunia sebagai ujung akhir ambisinya, Allah akan pisahkan ia dengan yang diinginkan (dunia), lalu Allah akan menjadikan kefakiran membayang di pelupul kedua matanya...*” (HR. Ibnu Majah dan Ustman bin Affan) (Kurnianto, 2016). Dunia jika dikejar terus-menerus tidak akan ada ujungnya, karena sifat *karep* manusia yang *mulur-mungkret*. Dalam hal ini Ki Ageng Suryomentaram mengajarkan agar dapat *nyawang karep* sehingga setiap keputusan dan tindakan yang diambil sesuai dengan proporsinya.

Adanya perbedaan yang mencolok antara kehidupan Keraton dan kehidupan diluar Keraton yang mengusik batin Ki Ageng Suryomentaram. Kesenjangan sosial yang besar pasti mengusik nurani manusia yang berjiwa bersih dan berakal sehat. Atas dasar tersebut Ki Ageng Suryomentaram berani mengambil keputusan untuk keluar dari lingkungan Keraton dan hidup bersama masyarakat biasa.

Terdapat perbedaan prinsip antara budaya keraton dengan kepribadian Ki Ageng Suryomentaram. Sistem Feodalis yang menghormati seseorang berdasarkan jabatan atau tingkatan dalam keluarga. Sedangkan menurut Ki Ageng Suryomentaram semua orang memiliki kesamaan sehingga dalam melakukan interaksi tidak pernah membedakan apakah dari kalangan bangsawan atau dari rakyat jelata semua dianggapnya sama. Dalam kegiatannya diskusi *kondo-takon* yang sering diadakan Ki Ageng Suryomentaram tidak ada istilah guru dan murid. Semuanya dianggap sama dan berhak berbicara sesuai dengan kemampuannya. Perilaku Ki Ageng

Suryomentaram sebagai Pangeran yang meninggalkan dunia Keraton dan memilih hidup sebagai rakyat biasa menjadi sebuah fenomena yang tidak biasa. Namun, jika dilihat dari sudut pandang budaya masyarakat Jawa yang mengedepankan *prasaja* (hidup bersahaja), *guyub rukun marang sapadha* (hidup rukun berdampingan dengan sesama) dan melihat yang lain sebagai saudara dan memiliki derajat yang sama (Suseno, 1984).

Kegelisahan sang Pangeran semakin memuncak setelah beberapa peristiwa penting mengubah jalan hidup Ki Ageng Suryomentaram. Peristiwa pertama yaitu diberhentikannya sang kakek dari jabatan Patih. Tidak lama setelah pemberhentian tersebut sang kakek meninggal dunia. Ki Ageng Suryomentaram memiliki kedekatan yang dari kecil selalu memanjakan sang Pangeran. Peristiwa kedua adalah diceraikannya sang ibu dan diminta untuk hidup diluar keraton. Kedua factor pertama membuat Ki Ageng Suryomentaram merasa kecewa dan menganggap sang ayah sewenang-wenang. Kemudian meninggalnya sang istri. Kegelisahan dan merasa kehilangan orang dicinta mendorong Ki Ageng Suryomentaram secara diam-diam keluar dari keraton dan melakukan perjalanan ketempat yang di anggap keramat oleh masyarakat Jawa.

Pada saat pelarian Ki Ageng Suryomentaram pernah berjualan kain batik, *stagen* (ikat pinggang dari kain), belangkon, dan berbagai perlengkapan pakaian tradisional lainnya didaerah Cilacap. Kemudian di daerah Banyumas Ki Ageng Suryomentaram pernah menjadi seorang kuli gali sumur. Dari hasil berbaur dengan masyarakat biasa Ki Ageng Suryomentaram beranggapan



bahwa setiap manusia dengan berbagai latar belakang dapat bahagia tanpa kemewahan duniawi. Dengan mengumpulkan uang dari hasil keringatnya menjadikan merasa sedikit senang namun, belum juga menjawab kegelisahannya mengenai tujuan hidup. Setelah mengalami beberapa peristiwa penting tersebut Ki Ageng Suryomentaram menjadikan dirinya sendiri sebagai objek penelitian mengenai jiwa manusia.

Setelah meninggalnya sang istri Ki Ageng Suryomentaram memutuskan untuk pergi menuju pantai parangtritis, sesampainya di kali Opak Ki Ageng tidak dapat melanjutkan perjalanannya karena banjir besar. Tidak ada tukang perahu yang berani mengantarkannya kesebrang, alhasil Ki Ageng Suryomentaram terjun kesungai dengan harapan dapat berenang ke sebrang. Derasnya aliran sungai menyeret Ki Ageng Suryomentaram hingga hampir tenggelam. Dalam kondisi hampir tenggelam Ki Ageng Suryomentaram menyadari bahwa yang membuatnya nekat untuk terjun kesungai merupakan dorongan hasrat. Setelah mencapai tepi Ki Ageng Suryomentaram mengatakan bahwa “ini bukan aku”. Manusia harus belajar dari pengalaman guna mempertajam rasa sehingga dapat menilai rasa yang ada pada dirinya sendiri.

Perjalanan Ki Ageng Suryomentaram mirip dengan apa yang dilakukan oleh Ibrahim bin Adham atau dalam dunia sufi dikenal dengan Abu Ishaq seorang Pangeran dari keluarga bangsawan Arab di kota Balakh yang pergi meninggalkan istana dan segala karena mengalami kegelisahan sehingga

memutuskan untuk menjalani kehidupan sebagai seorang sufi (Musgamy, 2013).

Apa yang dirasakan oleh Ki Ageng Suryomentaram sama halnya dengan sang Budha Siddharta Gautama yakni merasakan kegundahan selama hidup di dalam istana (Sa'adi, 2010). Setelah tidak menjabat sebagai Pangeran Ki Ageng Suryomentaram memutuskan untuk pindah ke Salatiga didaerah Bringin dan melanjutkan hidup sebagai Pertani dan telah menikah lagi. Pada suatu malam Ki Ageng Suryomentaram menemukan penyebab kegelisahannya. Menurut Ki Ageng Suryomentaram karena belum pernah bertemu dirinya sendiri yaitu, diperintah kecewa, dimarahi kecewa, disembah kecewa, dianggap gila kecewa, situkang kecewa, tukang marah, tukang tidak kerasa, tukang bingung itulah suryomentaram. Sekarang tinggal dijaga dan diawasi saja. Setelah itu Ki Ageng Suryomentaram masih saja melakukan perjalanan ketempat-tempat yang dianggap memiliki keberkahan guna untuk menemukan dirinya sendiri. Kemudian mendiskusikannya kepada teman-temannya. Setiap kali menemukan dirinya sendiri menimbulkan rasa senang. Rasa senang tersebutlah yang disebut sebagai "*raos bungah*" yang tidak terikat oleh tempat, waktu dan keadaan (Suryowiyono, 2017).

Apa yang dilakukan Ki Ageng Suryomentaram dalam ruang lingkup psikologi disebut dengan kompensasi yang memiliki makna untuk mendapatkan kepuasan untuk mendapatkan keseimbangan dari kekecewaan. Kompensasi merupakan reaksi terhadap perasaan inferior atau tingkah laku untuk menghentikan frustrasi fisik atau terhadap ketidakseimbangan pada

suatu ranah kepribadian tertentu. Kompensasi merupakan hal yang cukup rumit karena melibatkan beberapa aspek seperti kelayakan, logika, serta menyangkut faktor emosional (Mardeli, 2017).

Kekayaan, jabatan, kehormatan yang ada didunia ini tidak dapat menjamin kebahagiaan seseorang. Karena kebahagiaan dapat diraih dengan cara menemukan dirinya sendiri secara tepat, dan jujur maka dengan sendirinya akan dapat memahami orang lain dan lingkungan sekitar. Pemahaman seperti ini akan memunculkan perasaan yang damai dan bahagia. Kondisi tersebut dalam *Kawruh Jiwa* terdapat dalam dimensi keempat atau dalam psikologi disebut dengan empati.

Pengalaman hidup tersebut yang kemudian oleh Ki Ageng Suryomentaram dijadikan sebagai landasan dalam menyusun ilmu *kromodongso* dan *nyawang karep* sebagai cikal bakal ilmu *Kawruh Jiwa* yang disampaikan setiap kali ceramah pada paguyuban *Junggringan Salaka Ageng*.

Corak masyarakat Jawa pada masa itu masih kental dengan tradisi kejawan dan praktik-praktik kebatinan yang terpengaruh dari zaman animisme-dinamisme. Walaupun agama dari luar sudah banyak yang masuk namun tidak menghilangkan tradisi dari leluhur yang sudah ada seperti berziarah ke pantai, ke gua atau memberikan sesajen pada pohon dan batu yang dianggap memiliki kekuatan ghoib. Selain warisan leluhur faktor lain yang mempertahankan keyakinan mistik masyarakat Jawa adalah kondisi sosial masyarakat yang mengalami kemrosotan diberbagai bidang salah satunya dibidang pendidikan. Keyakinan yang membawa masyarakat Jawa

percaya dengan hal yang berbau mistik dan irasional, menurut Ki Ageng Suryomentaram hanya sebuah keyakinan bukan kenyataan.

Dalam ajaran Ki Ageng Suryomentaram menjelaskan bahwa ilmu pengetahuan terdapat dua macam yaitu, ilmu keyakinan yang bersumber dari dugaan. Kemudian yang kedua adalah ilmu pengetahuan kenyataan berasal dari pengalaman hidup yang empiris dan logis. Pemikiran Ki Ageng Suryomentaram dalam ajarannya mengajak untuk kembali menggunakan akal sehat guna mendapatkan jawaban atas setiap permasalahan manusia. Dengan berfikir secara rasional kita akan memiliki kecermatan dan ketelitian dalam membuka tabir yang menutupi, sehingga didapatkan sebuah saripati pengetahuan yang terang dan jernih. Kejernihan pengetahuan akan mendorong pada kebahagiaan hidup manusia.

Ki Ageng Suryomentaram sangat menekankan penggunaan logika dan penalaran ilmiah. Menekankan penggunaan nalar adalah ciri seseorang mencapai aktualisasi diri, sehingga menekankan pada objektivitas dan realistis. Manusia dengan pemahaman ini dapat melihat sekitar dengan sangat jelas dan terang sebagaimana adanya tanpa terpengaruh oleh keinginan, kebutuhan dan emosional (Fudyartanto, 2012).

Kondisi masyarakat Jawa pada masa Ki Ageng Suryomentaram mengalami ketertinggalan dalam bidang pendidikan dimana pada masa itu tidak semua anak mendapatkan fasilitas pendidikan. Hampir 90% masyarakat Yogyakarta buta huruf. Ki Ageng Suryomentaram memiliki kepekaan terhadap kondisi bangsa dan masyarakat khususnya di wilayah Yogyakarta,

sehingga membantu memberikan pengembangan masyarakat agar tidak tertinggal secara kualitas manusia dari bangsa eropa dengan mengembangkan lembaga pendidikan.

Karena keterbatasan pendidikan Ki Ageng Suryomentaram mencetuskan ilmu tentang manusia. Kemudian mendirikan perkumpulan Jumat Kliwon sebagai wadah. Tidak berhenti disitu bersama Ki Hadjar Dewantara dan beberapa tokoh Jawa lainnya memprakarsai pendirian taman siswa sebagai bentuk kepeduliannya terhadap dunia pendidikan. Yang membedakan antara taman siswa dengan ajaran yang diberikan oleh Ki Ageng Suryomentaram, jika taman siswa memberikan pelajaran untuk kalangan generasi muda sedangkan Ki Ageng Suryomentaram untuk kalangan orang dewasa. Pengembangan pendidikan bertujuan untuk mengeluarkan belunggu penjajahan dari masyarakat Jawa.

Sebenarnya apa yang dilakukan oleh Ki Ageng Suryomentaram sesuai dengan teori dari Abraham Maslow mengenai *hirarcy of needs*, dimana manusia dapat mencapai pengetahuan tertinggi dalam hidupnya. Ciri aktualisasi dari adalah memiliki hidup yang *tataq* sehingga dapat terhindar dari sifat ragu-ragu dan perang batin. Kemudian pandangan Ki Ageng Suryomentaram mengenai *Kawruh Jiwa* berorientasi pada pengembangan potensi diri (Sa'adi, 2010). Selain itu Ki Ageng memberikan rumusan untuk mencapai kebagian hidup dengan konsep “Enam Sa” yang mana mengajarkan untuk hidup sederhana dan sesuai dengan kewajaran, oleh karena itulah Ki Ageng Suryomentaram melepaskan jabatan dan harta bendanya.

#### **D. Nilai-nilai Psikoterapi dalam Konsep “Enam Sa” Ki Ageng Suryomentaram.**

Dalam dunia psikoterapi kita lebih mengenal psikoterapi dengan pendekatan psikologi Barat. Pendekatan psikoterapi Barat lebih menitik beratkan pada observasi perilaku, sedangkan psikoterapi Timur lebih condong pada intropeksi diri sendiri yang memerlukan banyak energi dan waktu (Kholik, 2017). Namun kedua pendekatan psikoterapi tersebut memiliki tujuan yang sama yakni untuk meningkatkan kesadaran tentang pemahaman diri sendiri, manusia yang memiliki kesadaran penuh akan dapat menjalani kehidupan sosialnya dengan baik. Pemikiran tokoh Timur dinilai lebih dinamis dengan melihat jagat raya dalam satu kesatuan, sehingga lebih kepada mencari keselarasan hidup dan mendapatkan sebuah pencerahan. Sedangkan, pemikiran Barat berdiri diatas ilmu pengetahuan dan mengesampingkan Tuhan yang berperan penting dalam penciptaan jagat raya khususnya manusia.

Salah satu teknik terapi Timur yang diakui oleh dunia Barat adalah meditasi. Meditasi merupakan teknik yang sering dilakukan untuk mendapatkan ketenangan jiwa dan pencerahan (Kholik & Himam, 2015). Meditasi sendiri telah dikenal di India sejak 7000 tahun yang lalu. Digunakan sebagai sarana mendapatkan ketenangan jiwa dan membangun pikiran positif. Umat Budha menggunakan meditasi sebagai sarana untuk meningkatkan spiritual (Wulandari, 2019). Selain meditasi terdapat Reiki yang berasal dari Jepang. Reiki memanfaatkan energi semesta atau energy

ilahi untuk menyembuhkan baik penyakit fisik atau psikis dan dapat digunakan sebagai sarana meningkatkan spiritual.

Ki Ageng Suryomentaram melalui *Kawruh Jiwa* berkontribusi dalam pengembangan keilmuan jiwa dengan metode olah rasa sehingga dapat mengerti akan keinginannya dan menilai keinginan tersebut. Ajaran *Kawruh Jiwa* memberikan arahan untuk dapat memahami dan mengerti diri kita sendiri. Tujuan dari *kawruh jiwa* untuk menemukan dan mencapai *menungso tanpa tenger* (manusia tanpa ciri) yang merupakan puncak ajaran Ki Ageng Suryomentaram. Dengan mampu mengawasi *karep* maka dalam setiap tindakannya akan proposional dan terukur yang kemudian dilakukan adalah dengan prinsip “Enam Sa”: *sabutuhe, saperlune, sacukupe, sabenere, samesthine, saenake* (Sugiarto, 2015).

#### 1. *Sabutuhe*

Dalam bahasa Indonesia berarti sebutuhnya, prinsip ini berhubungan dengan kebutuhan manusia. Kebutuhan manusia sangatlah fleksibel dan dinamis dapat berbeda antara individu satu dengan individu lainnya. Menurut Maslow kebutuhan manusia terkelompokan dalam piramida kebutuhan yang mendasari manusia dalam berperilaku. Manusia dapat melangsungkan kehidupan karena adanya dorongan dari alam bawah sadar yang menurut Ki Ageng Suryomentaram disebut rasa hidup. Tindakan yang dilakukan oleh manusia terwujud karena adanya perasaan. Lapar, haus, mengantuk merupakan dorongan yang setiap manusia punya. Sebagaimana dalam teori psikoanalisis manusia lahir telah memiliki

dorongan untuk bertahan hidup berdasarkan insting dan tidak disadari atau disebut *id*. *Id* merupakan aspek terpenting dalam kepribadian manusia, yang bekerja secara tidak sadar dan hanya berorientasi pada kenikmatan dan berusaha menghindari rasa tidak nyaman. Jika *id* tidak segera dipenuhi makan akan menimbulkan emosi negatif dan kecemasan atau perang batin. Apabila manusia mampu memahami rasa hidup yang berupa dorongan bertahan hidup maka melahirkanlah pemikiran *sabutuhe*.

Sebagai contoh dalam urusan makan, jika menjalankan prinsip *sabutuhe* manusia hanya butuh makanan yang dapat membuatnya kenyang, tidak perlu dengan membeli makanan yang mahal dari restoran terkenal. Dengan prinsip *sabutuhe* juga dapat menghindarkan orang dari rasa iri dan dengki. Manusia tidak akan terpengaruh dengan orang lain karena hanya memikirkan apa yang dibutuhkan saja dan secara tidak langsung akan merasakan rasa hidup. Dengan menerapkannya dalam kehidupan maka setiap keputusan yang diambil berdasarkan kebutuhannya dan tidak mengumbar nafsu untuk memenuhi setiap keinginan yang sering muncul dan bukan menjadi kebutuhan utama dalam hidupnya. Prinsip ini mendorong manusia untuk mengambil keputusan berdasarkan kebutuhannya bukan berdasarkan dari keinginannya semata.

Dalam kasus pandemi Covid-19 jumlah penderita stres meningkat dikarenakan banyak faktor. Salah satu faktornya dari ekonomi



dan gaya hidup. Banyak manusia tidak dapat membedakan antara kebutuhan primer dan sekunder, sehingga semua harus didapatkan semua. Jika mengerti kebutuhan mendasar manusia hanya *sandang, papan lan pangan* maka dengan prinsip *sabutuhe* tidak akan berlebihan untuk mendapatkan ketiga hal tersebut. Sering kali manusia ingin terlihat unggul dibandingkan yang lain dengan cara memperlihatkan gaya hidup mewah.

## 2. *Saperlune*

Seperlunya memiliki kemiripan dengan prinsip yang pertama secara makna, jika *sabutuhe* berorientasi pada benda sedangkan *saperlune* merujuk pada kepentingan. Artinya melakukan sesuatu yang dianggap perlu saja sehingga akan memunculkan sifat efisien dalam kehidupan. Dalam pandangan Ki Ageng Suryomentaram manusia hidup merupakan juru catat yang selalu mencatat setiap pengalaman dalam hidupnya kemudian dikelompokkan kedalam sebelas bagian. Catatan tersebut oleh Ki Ageng Suryomentaram dikelompokkan kembali menjadi sebelas yaitu, harta benda, kehormatan, kekuasaan, keluarga, kebangsaan, jenis, kepandaian, kebatinan, ilmu pengetahuan, rasa hidup (Ki Ageng Suryomentaram, 2002).

Catatan juga merupakan dorongan pada manusia perbedaan dari catatan dan rasa hidup hanya sumber asalnya. Catatan berasal dari pengalaman semasa hidupnya atau dalam psikoloanalis sama halnya dengan *ego* yang terbentuk dari perjalanan hidup manusia. Antara rasa

hidup dan catatan hidup memiliki hubungan dalam pembentukan *kromodongso*. *kromodongso* bekerja untuk memenuhi keinginan yang muncul. *Karep* yang dituruti akan terus meminta dipuaskan hingga tidak dapat lagi di capai keinginan tersebut. Hal tersebut disebut *mulur* dan *mungkret*. Maka rasa manusia di seluruh jagat raya sama saja yaitu *mulur* dan *mungkret*. Jika manusia mampu memahami bahwa rasa manusia itu sama saja maka akan memunculkan pemikiran *sacukupe*. Karena mau dituruti seperti apapun tidak akan ada habisnya.

Sebagai contoh jika merasa lapar hanya perlu untuk mencari makan, begitupun untuk makan perlu sejalan dengan prinsip *sabutuhe* tidak perlu berlebihan dan tidak perlu membeli makanan dari restoran mahal. Dalam pendekatan psikoanalisis menyebutkan bahwa terdapat tiga hal dalam pembentukan kepribadian manusia yaitu, *id*, *ego* dan *super ego*. *Seperlunya* bekerja seperti *ego* (rasional) dalam teori psikoanalisis yaitu melakukan filter atas dorongan yang muncul dari *id*. Seseorang yang melakukan sesuatu berdasarkan pertimbangan dari *ego* maka akan muncul perhitungan untung-rugi dalam sebuah tindakan sehingga akan membuat tidak nyaman sebenarnya *ego* tidak bekerja sendiri dalam pengambilan keputusan, *ego* hanya memfasilitasi antara dorongan *id* yang bersifat primitif dengan *superego*. Kondisi seperti ini masih dalam kondisi labil dan sering terjadi konflik dalam diri sendiri antara yang baik dan yang buruk. Dalam khazanah tasawuf disebut Al-Ghozali sebagai nafsu *lawwamah* (Riyadi, 2008).

Setelah mampu menerapkan prinsip *saperlune* manusia akan bertindak dengan mengedepankan fungsi dan kebutuhannya tidak lagi terikat oleh *karep*. Setelah dapat menerapkan prinsip *saperlune* dalam setiap kehidupan maka teranglah pemikirannya mengenai kebutuhan hidupnya sehingga menjadi tentramlah orang tersebut.

### 3. *Sacukupe*

Dalam bahasa Indonesia adalah secukupnya berasal dari kata cukup yang dalam makna memiliki kedekatan dengan prinsip pertama sebutuhnya. Namun menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia memiliki makna dapat memenuhi kebutuhan atau memuaskan keinginan, tidak merasa kurang. Ukuran cukup setiap orang berbeda-beda, untuk dapat mengerti ukuran cukup harus melihat seberapa besar kebutuhan yang kita perlukan bukan yang kita inginkan. Sebagaimana dalam pembahasan sebelumnya mengenai rasa, yang mengerti ukuran rasa hanya diri sendiri bukan orang lain, manusia harus mampu jujur dengan rasanya sendiri sehingga dapat mengawasi *karep* yang muncul setiap saat.

Dalam mencapai prinsip ini seseorang telah mampu melampaui dua prinsip diatas yaitu, *sabutuhe*, dan *saperlune* maka setelah mendapatkan apa yang dibutuhkan tidak akan mencari tambahan lagi. Begitu pula dengan masalah karir, orang telah mampu berada di tahap ini tidak lagi memiliki ambisi untuk mencapai jabatan, kekuasaan dan kehormatan. Orang yang ambisius cenderung tidak dapat menikmati keadaanya sekarang karena orientasinya fokus pada apa yang dikejar.

Selain itu orang dengan ambisi tinggi rentan terkena gangguan kecemasan, stres, depresi dan gegabah pada saat mengalami tekanan tinggi (Dewi, 2012). Prinsip *sacukupe* mengajarkan untuk dapat menerima diri sendiri sehingga mampu memahami kondisinya, dalam psikologi disebut sebagai penerimaan diri. Menurut Supratiknya (2016) penerimaan diri merupakan suatu sikap yang memberikan penghargaan tertinggi terhadap segala sesuatu yang dimiliki dalam hidupnya dan dirinya sendiri (Bakri & Saifuddin, 2019).

Prinsip *secukupe* dapat diartikan sebagai *qonaah* atau perasaan menerima atau rasa cukup atas apa yang telah diusahakannya. Menurut Syayid Bakri al-Makki *qonaah* merupakan sikap menerima apa adanya atas segala sesuatu. Sehingga *qonaah* merupakan bentuk kepuasan jiwa atas apa yang diberikan Allah kepadanya (Al-Makki, 1995). Dalam pandangan Hamka orang memiliki sifat *qonaah* akan membatasi keinginannya dan tidak akan terpengaruh dengan kepemilikan orang lain (Hamka, 2015). Dengan cara menerima segala ketentuan yang telah Allah berikan dapat membawa kepada ketenangan jiwa. Prinsip ini dapat menghindarkan seseorang dari sifat serakah, ambisi atau dorongan yang berlebihan dapat menjadi penyimpangan. Dalam prinsip *secukupnya* yang menjadi pokok utama adalah setiap tindakan yang dilakukan tidak berlebihan tidak kekurangan. Pemahaman rasa cukup pada seseorang mampu mendorong seseorang untuk bersyukur.

#### 4. *Sabenere*

Berasal dari kata dasar benar yang memiliki arti keselarasan antara pikiran dan realitas. Dalam prinsip *sabenere* bermakna dalam menjalankan tindakan dilakukan secara benar tidak melanggar aturan yang ada. Tindakan yang benar adalah tindakan yang memberikan rasa nyaman dan tidak akan menimbulkan konflik atau memberikan dampak negatif dengan lingkungan sekitarnya. Untuk mendapatkan rasa nyaman tersebut manusia perlu memahami dirinya dan kebutuhannya sendiri melalui prinsip *sabutuhe*, *saperlune* dan *sacukupe*, setelah dapat melampaui ketiga prinsip tadi maka akan muncul sikap *nyawang karep* (*mawas diri*).

Jika manusia gagal dalam mengendalikan *karep* maka dapat menimbulkan rasa iri dan sombong. Iri merupakan perasaan kalah dari orang lain atau perasaan yang menginginkan suatu kondisi yang dimiliki orang lain berpindah kepadanya sedangkan sombong adalah perasaan unggul dibarengi dengan perasaan menganggap orang lain berada dibawahnya. Keduanya merupakan penyakit hati. Karena menurut Ki Ageng Suryomentaram kedua hal tersebutlah menjadikan manusia materialitas mengejar materi duniawi. Namun jika manusia berhasil dalam menjinakan *karep* maka akan *tatag* (percaya diri).

Ketika manusia telah menjadi pribadi yang *tatag* tidak ada lagi yang perlu dicemaskan dalam menjalani kehidupan sehingga dapat merasakan ketentraman dalam dirinya (*sebenere*). Manusia hidup

seharusnya mencari ketentraman jiwa dengan mengambil keputusan dan bertindak sesuai dengan apa yang menjadi kebutuhannya.

#### 5. *Sameshtine*

Berasal dari kata *mesthi* (harus) jadi memiliki arti seharusnya. Prinsip ini mengajarkan bahwa setiap tindakan harus sesuai dengan aturan dan tidak melanggar norma. Prinsip ini memiliki ketersinggungan dengan prinsip sebelumnya yakni, sebenarnya.

Setelah manusia mengerti dan dapat mengendalikan *karep* melalui *mawas diri* maka akan menginjak pada pengetahuan tertinggi dalam hidupnya yakni, dapat mengenal dirinya sendiri atau pengetahuan diri sendiri. Ciri orang yang telah mencapai tingkatan ini adalah mengerti setiap tindakan, ucapan dan keinginannya sendiri (Ki Ageng Suryomentaram, 2002). Setelah dapat mengenal dirinya sendiri manusia akan dapat memosisikan dirinya sesuai dengan keadaan di sekitarnya dan sesuai dengan kebutuhannya tanpa adanya konflik.

Dalam kasus pandemi Covid-19 ekonomi masyarakat menjadi paling terdampak sehingga menimbulkan kekhawatiran yang dapat menimbulkan kecemasan dan stres. Jika dapat mengerti bahwa seluruh rasa manusia itu sama sehingga dapat mencapai ketentraman dalam kondisi apapun. Orang yang telah mencapai tingkatan ini mampu mengerti akan rasa dari orang lain karena ia telah selesai dengan rasanya sendiri sehingga dapat bijak dalam menghadapi permasalahan sosial.

Manusia dalam menanggapi sesuatu dapat dibedakan menjadi dua yaitu senang dan benci. Kedua rasa tersebutlah yang mendorong seseorang dalam bertindak dan berperilaku di sosial. Orang yang terbawa arus kesenangan akan mendukung tindakannya namun, orang yang terlalu membenci sesuatu akan menentang segala tindakan yang di benci tersebut. Menurut Ki Ageng Suryomentaram seseorang tidak boleh terlalu condong pada salah satu rasa tersebut karena dapat menimbulkan konflik. Ia harus dapat memahami alasan yang membuatnya senang dan membuatnya benci. Jika telah mampu untuk memahami rasa senang dan benci lantas orang tersebut akan merasakan nyaman dalam berbagai kondisi. Sederhanya manusia hidup harus mengerti apa yang sedang dirasakan dan sebab-akibat dari rasa tersebut sehingga setiap keputusan yang diambil akan lebih bijak.

#### 6. *Sapenake*

Prinsip terakhir dalam konsep “Enam Sa” adalah *sapenake* dalam bahasa Indonesia berarti seenaknya. Bukan berarti melakukan sesuatu sesuka hati atau semena-mena namun, bagaimana melakukan sesuatu harus enak, nyaman tidak terbebani atau mendapatkan tekanan. Dalam menjalani kehidupan manusia harus mampu menempatkan dirinya sehingga tidak ada gesekan dengan lingkungan sosial.

Setelah mampu mendalami rasa senang dan benci dan memahaminya maka lahirlah rasa bebas yakni perasaan terbebas dari segala macam konflik, baik dari dalam diri sendiri (*karep*) dan dari

eksternal yaitu semua hal yang mengganggu perasaan-perasaan yang berebentuk kepentingannya berupa *semat, derajat, keramat*. sehingga orang akan senantiasa merasa tidak terbebani dengan berbagai macam hal dan akan menghadirkan perasaan nyaman dimanapun dan kapanpun. Salah satu cara untuk dapat mencapai kondisi *sapenake* dengan bersikap pasrah dan menyandarkan segala sesuatu kepada Allah atau dalam dunia tasawuf disebut tawakal (Bakri & Wahyudi, 2021).

Munrut Rusdi dalam tawak terdapat dua dimensi utama. Pertama, kerelaan hati terhadap segala sesuatu yang terjadi dan yang kedua, usaha maksimal untuk mendapatkan yang terbaik. Dari dimensi utama tersebut dapat dipahami bahwa tawakal tidak serta-merta menyerahkan semuanya kepada Allah tanpa adanya usaha, karena segala sesuatu di dunia ini terikan dengan hokum kausalitas. Seseorang yang menjalankan sikap tawakal dalam kehidupan sehari-harinya tidak akan memusatkan perhatiannya pada sesuatu hal yang sedang terjadi. Begitupun dalam menyikapi masa depan tidak dengan ambisi(Bakri & Wahyudi, 2021). Kondisi seperti ini menurut Ki Ageng Suryomentaram adalah kondisi ideal dalam kesehatan mental, karena tidak hanya memikirkan kepentingan pribadi tapi juga memikirkan kepentingan orang lain atau mengalah demi kepentingan orang lain (Sa'adi, 2010).

Tingkatan ini merupakan dimensi tertinggi dalam *kawruh jiwa* yakni telah mencapai *menungso tanpo tenger* (manusia tanpa ciri). Karena pada tingkatan ini kondisi manusia telah mampu melihat secara



keseluruhan dorongan dari rasa hidup yang bersifat instingtif dan dorongan *catetan* yang mendukung kepentingan pribadi.

Kondisi psikologis seperti ini dapat menerima dan melakukan penghayatan terhadap setiap dorongan dimensi *superego* yang ideal dalam pandangan Freud yang berarti manusia telah berlandaskan pada nilai-nilai sosial dalam bersikap dan tindakan yang dilakukan serta berada di tingkatan tertinggi dalam hirarki kebutuhan Maslow, yakni aktualisasi diri yang dicirikan dengan berkembangnya potensi diri serta rasa menyatu dengan alam dan manusia (Sugiarto, 2015).

Menurut Al-Ghozali manusia yang memiliki jiwa yang tenang dan tentram akan dapat menerima segala ketentuan Allah, sehingga dapat terhindar dari kegelisahan yang diakibatkan dari segala bentuk problematika dan ambisi. Kondisi seperti ini oleh Al-Ghozali disebut jiwa *muthma'innah* (jiwa yang tenang) karena selalu mengingat Allah dalam setiap kondisi dan menyakini terhadap apa yang diyakini sebagai kebenaran. Oleh karena itu dapat menghindarkan dari konflik batin (Riyadi, 2008).

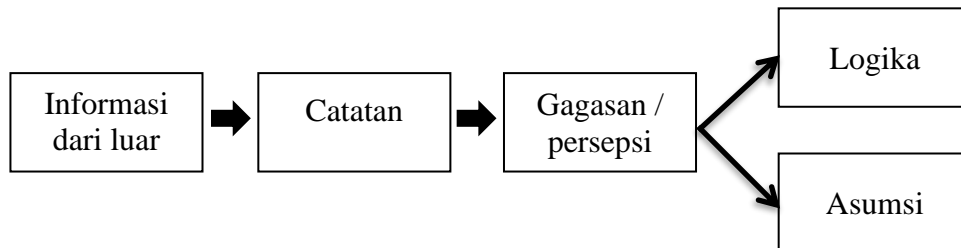
#### **E. Kontribusi “Enam Sa” dalam Menghadapi Pandemi Covid-19**

Selama pandemi Covid-19 ini terjadi beberapa permasalahan yang cukup serius terutama permasalahan kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat, Israel dan beberapa Negara menunjukkan bahwa terjadi peningkatan penderita gangguan kesehatan mental yang diakibatkan oleh pandemi Covid-19 (Barzilay et al., 2020). Peningkatan tersebut

diakibatkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah informasi dari media yang tidak sesuai dan kurangnya pengetahuan masyarakat terhadap pandemi (Priyantini, Nursalam, & Sukartini, 2021). Media sosial berperan dalam penyebaran informasi mengenai pandemi dan menjadi faktor pemicu meningkatnya gangguan kesehatan seperti ketakutan, dan tidak percaya diri, sehingga dapat menimbulkan permasalahan kesehatan mental baru (Gao et al., 2020).

Selama pandemi ini terdapat peningkatan yang signifikan dalam penggunaan media sosial selama pandemi khususnya di masyarakat Indonesia (Harahap & Adeni, 2020). Berbagai jenis informasi yang benar atau informasi palsu diterima masyarakat mengakibatkan kebingungan masyarakat mengenai kebenaran berita tersebut. Informasi yang ditangkap oleh panca indera dalam ajaran Ki Ageng Suryomentaram akan menjadi catatan (*memory*). Berbagai macam catatan tersebut mempengaruhi munculnya gagasan atau cara sudut pandang seseorang pada suatu hal. Dari gagasan tersebut memunculkan dua cabang positif (logika) berdasarkan fakta yang objektif dan cabang negatif dalam bahasa Ki Ageng Suryomentaram disebut *nganggit* (khayalan) yang berasal dari asumsi. Pada cabang positif akan memunculkan tanggapan berupa pencarian data yang ilmiah yang nantinya kita akan mematuhi protokol kesehatan. Sedangkan pada cabang kedua akan memunculkan asumsi yang berdasarkan informasi tidak jelas dari media sosial, sehingga dapat memicu kecemasan. Dalam pandangan Ki Ageng Suryomentaram kecemasan-kecemasan tersebut tidak perlu ditanggapi terlalu berlebihan sebagaimana

dalam ajaran “Enam Sa” yakni, melihat sesuatu harus berdasarkan keadaan yang sebenarnya. Setelah dapat mengendalikan diri dengan menggunakan konsep “Enam Sa” maka akan muncul ketenangan dalam diri seseorang.



Media sosial menjadi *platform* paling cepat dalam menginformasikan pandemi Covid-19. Informasi pandemi berasal dari media sosial banyak yang mengulas secara berlebihan sehingga memunculkan kebingungan dalam masyarakat. Kemudian diberlakukannya pembatasan sosial dan menjaga jarak sebagai upaya pengendalian pandemi, faktor lain adalah ekonomi, pendidikan dan demografi, semakin tinggi angka positif dalam suatu wilayah akan berdampak pada penurunan kesehatan mental (Priyantini et al., 2021). Dalam sektor ekonomi, pada awal pandemi banyak perusahaan yang memilih mengurangi jumlah pekerja guna menekan kerugian sehingga banyak yang mendapatkan pemutusan hubungan kerja, kemudian sulitnya mendapatkan lapangan pekerjaan dan berdampak pada sulitnya memenuhi kebutuhan hidup. Dalam sektor budaya, masyarakat diminta untuk selalu menggunakan masker dan menjaga protokol kesehatan. Dari segi sosial, meningkatnya kemiskinan akibat dari

peningkatan jumlah pengangguran dan dampak politik seperti terjadinya penundaan pemilu 9 Desember 2020.

Semua faktor tersebut dapat menjadi pemicu munculnya stres pada masyarakat. Kontribusi “Enam Sa” dapat dijalankan sebagai contoh dalam urusan kebutuhan makan. Jika merasa lapar maka segera untuk mencari makan guna memenuhi kebutuhan dasar hidup. Walaupun mampu untuk membeli banyak jenis makanan maka hanya akan memakan sesuai dengan kebutuhannya (*sabutuhe*), setelah merasa cukup kenyang tidak akan mencari makanan lagi (*secukupe*), dan merasa sangat bersyukur karena keperluannya dalam mencari makan telah tercapai. Perilaku yang jika dilakukan berkali-kali akan menjadi tidak wajar, disinilah prinsip *samesthine* berperan menjaga perilaku manusia itu masih dalam kewajaran dan tidak menimbulkan perilaku yang menyimpang akibat dari tidak terkontrolnya keinginan.

Ketika telah perpegang teguh pada prinsip *sabutuhe*, *saperlune*, *sacukupe*, *sabenere*, *samesthine*, maka akan timbul rasa nyaman dimanapun berada (*sapenake*). Kehidupan masyarakat harus terus berjalan sebagaimana mestinya dengan tetap memenuhi kebutuhan pokok *sandang* (pakaian), *pangang* (makanan), dan *papan* (tempat tinggal) dan tidak perlu *ngangsa-angsa* (memaksakan diri).

Banyak manusia yang memaksakan diri untuk dapat memenuhi keinginan dan secara tidak sadar menghiraukan kemampuannya sendiri dan pada akhirnya hanya akan memberatkan diri sendiri. Sehingga banyak yang terjebak dalam lingkaran *karep*. Dari contoh diatas kita dapat melihat bahwa

konsep “Enam Sa” merupakan satu kesatuan utuh, konsep yang dapat menjadi filter keinginan yang muncul. Terlihat bahwa konsep “Enam Sa” Ki Ageng Suryomentaram mengajarkan untuk hidup sederhana atau dalam khazanah tasawuf dikenal dengan zuhud.

Secara umum pengertian zuhud adalah perilaku meninggalkan segala sesuatu yang bersifat duniawi guna menghindari pada terbelenggunya hati pada material duniawi yang akan menghambat pembersihan hati dari sifat negatif. Perilaku zuhud tidak berarti harus meninggalkan harta benda secara keseluruhan, menggunakan baju yang lusuh. Hanya saja zuhud melarang keterikatan pada benda-benda duniawi yang akan menjadi ketergantungan. Hidup sederhana bukan merupakan bentuk zuhud seutuhnya, hanya sebagai sarana latihan dalam rangka menuju kezuhudan yang seutuhnya (Bakri & Saifuddin, 2019). Kesederhaan akan melahirkan kebijaksanaan dalam memenuhi kebutuhan hidup, tidak berperilaku secara berlebihan dalam mendapatkan materi dan menghindarkan dari mendewakan materi duniawi.

Dampak dari perubahan pada beberapa sektor adalah pada kesehatan mental seperti, kecemasan, stres, depresi bahkan dapat menimbulkan trauma. Dari sinilah Terapi “Enam Sa” salah satu teori yang ditemukan Ki Ageng Suryomentaram dapat ditawarkan guna menjadi solusi problematika kejiwaan yang mengajarkan mengenai pemahan mengenai realita kehidupan dan membangun sosial dimasyarakat. Sebagai contoh dalam pandemi ini adalah kemerosotan ekonomi, hal tersebut menyebabkan seseorang menjadi bingung, gelisah, dan sedih. Karena menimbulkan kegelisahan yang terus-menerus

dapat memunculkan keabnormalan dalam tindakan dan sikap dikehidupannya. Semua dampak yang muncul tergantung pada sudut pandang seseorang dalam melihat persoalan, sehingga menentukan tanggapan terhadap suatu permasalahan.

Seseorang yang dapat memahami konsep dari “Enam Sa” maka akan dapat mengenali keinginannya, dan menjadi pengawas atas keinginan tersebut. Sehingga dalam hidupnya tidak akan terbebani oleh keinginannya yang tidak terkontrol. Setiap apa yang diinginkan akan selalu berorientasi pada fungsinya dan cenderung sederhana. Sehingga akan memunculkan rasa syukur atas apa yang telah dimiliki sehingga hidup senantiasa tenang dan bahagia. Rasa syukur menurut al-Ghozali adalah memelihara rasa nikmat yang ada dan berusaha untuk menjaganya agar dapat dimanfaatkan sebagaimana mestinya (Riyadi, 2008).

Menurut Ki Ageng Suryomentaram kepemilikan materi duniawi bukanlah ukuran kebahagiaan melainkan dapat menghambat datangnya kebahagiaan tersebut. Kebahagiaan akan datang ketika dapat memahami diri sendiri dan menyadari semua yang telah dimiliki baik secara materi duniawi dan memiliki kesehatan fisik. Orang yang bersyukur memiliki kemungkinan untuk menerima semua yang terjadi dengannya sebagai ketentuan Allah dan merasa ikhlas dalam menjalaninya tanpa berprasangka buruk. Bahkan dalam kondisi seperti pandemi ini masih dapat bersyukur, dengan demikian orang akan senantiasa memiliki pola pikir positif yang akan berdampak pada kesehatan mentalnya.

Kebahagiaan dan ketentraman jiwa tidak banyak terpengaruh dari faktor eksternal seperti, sosial, budaya, ekonomi, politik dan kebiasaan, akan tetapi lebih terpengaruh dari sudut pandang kita dalam menyikapi permasalahan yang muncul. Apabila setiap permasalahan yang muncul dihadapi dengan wajar dan tenang maka, akan dapat menganalisisnya, mencari sebab-sebab munculnya permasalahan sehingga akan mendapatkan solusi dalam setiap permasalahan. Kebahagiaan merupakan pengejawantahan dari energi positif yang dapat diciptakan sendiri dari dalam pikiran dan perasaan. Apabila telah mampu menciptakan perasaan bahagia dari dalam diri sendiri maka, dalam berbagai kondisi dan situasi senantiasa dapat melakukan penerimaan (Bakri & Wahyudi, 2021).

Kebahagiaan seseorang memiliki relevansi dalam menjaga kestabilan *enzyme* dalam tubuh sehingga dapat memiliki potensi panjang umur (Setiadi Arif, 2016). Orang yang memiliki mental sehat tidak akan mudah putus asa, pesimis, dan apatis, sebab ia dapat menghadapi semua rintangan hidup dengan tenang. Orang yang memiliki mental sehat akan mudah beradaptasi, berpartisipasi aktif, mampu membawa diri pada setiap perubahan sosial dan terbukti dapat meningkatkan ketahanan mental.

Konsep “Enam Sa” merupakan ajaran bagaimana menyikapi sebuah permasalahan atau sebuah kondisi yang timbul dari dalam diri atau yang berasal dari luar diri manusia. Nilai-nilai yang terkandung dalam ajaran “Enam Sa” Ki Ageng suryomentaram dapat menjadi jalan keluar seseorang ketika dalam sebuah situasi dan kondisi yang harus dijalani, sehingga sikap

lahir dari diri seseorang mendapatkan menumbuhkan makna hidupnya sendiri. Menurut Frankl dalam Logoterapi manusia yang mampu menemukan makna dalam hidupnya akan mampu mengatasi secara efektif berbagai kendala dan hambatan pribadinya (Sri Diniari, 2017).

#### **F. Psikoterapi Berbasis Kearifan Lokal Jawa**

Kehidupan masyarakat Jawa saat ini tidak terlepas dari hasil pemikiran pada cendekiawan Jawa masa lalu yang telah menjadi sebuah tradisi dalam kehidupan bermasyarakat. Tradisi yang lahir di masyarakat Jawa merupakan buah dari pemikiran kosmologi, mitologi dan mistisisme Jawa (Mulder, 2001). Tradisi yang merupakan bagian dari budaya telah berkembang menjadi salah satu identitas bagi masyarakat Jawa sebagaimana pepatah Jawa berkata *ajineng bangsa saka budaya*. Dalam setiap tradisi yang ada di masyarakat Jawa terdapat nilai-nilai luhur yang perlu dijaga.

Nilai-nilai luhur dalam masyarakat Jawa biasanya berupa *piweling* dan *piwulang*. *Piweling* adalah nasihat yang mengandung larangan, nilai budi pekerti yang berfungsi untuk hidup bermasyarakat yang khususnya untuk masyarakat Jawa. Sedangkan *piwulang* memiliki makna pelajaran. *Piwulang* dan *piweling* merupakan cara masyarakat Jawa dalam mengajarkan sikap-sikap dalam bermasyarakat sesuai dengan adat dan istiadat Jawa. Begitupun ajaran *kawruh jiwa* Ki Ageng Suryomentaram juga merupakan salah satu bentuk *piwulang* ataupun *piweling* yang diajarkan untuk menjalani kehidupan dengan penuh rasa hidup.



Sebagai contoh tradisi Negara Jepang dalam mengembangkan nilai-nilai luhur yang diajarkan secara turun-temurun dan dari nilai tersebut dapat dikembangkan menjadi produk ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi yaitu *character building*. Begitupun dengan keilmuan Jawa khususnya dalam bidang kejiwaan yang apabila digali lebih dalam lagi akan terkandung nilai-nilai luhur yang dapat dikembangkan menjadi sebuah psikoterapi.

Pendekatan psikoterapi yang berbasiskan pada pemikiran lokal dapat bekerja secara optimal dikarenakan telah sesuai dengan konteks kehidupan masyarakat Jawa (nilai, makna, dan kepercayaan). Perilaku dan proses mental yang ada pada masyarakat khususnya di Jawa tergantung pada budaya yang tumbuh di tengah masyarakat. Sebagai contoh dalam penelitian ini mengambil pemikiran dari Ki Ageng Suryomentaram mengenai konsep “Enam Sa” untuk dijadikan sebagai alternatif terapi untuk menghadapi dampak pandemi.

Selain itu konsep psikoterapi yang bersumber pada keilmuan lokal dapat dijadikan sebagai sarana untuk menggali pemikiran cendekia pada masalah juga dapat untuk menambahkan pengetahuan mengenai *indigenous psychotherapy*. Psikoterapi yang berbasiskan pada keilmuan lokal dapat menjadi salah satu alat yang dapat digunakan dalam jurusan Tasawuf dan Psikoterapi. Perbedaan dengan pendekatan psikoterapi Barat adalah psikoterapi Barat menitik beratkan pada manusia itu sendiri dan tidak melihat faktor diluar diri manusia dan bersifat objektif, dan saintifik. Dalam keilmuan psikoterapi Barat banyak yang menggukan konsep kognitif dan empiris

Sedangkan pendekatan keilmuan Timur lebih dinamis, melihat manusia merupakan bagian dari makro *cosmos* yang saling berkaitan. Pendekatan yang digunakan oleh keilmuan Timur lebih condong menggunakan metode kontemplatif dan meditatif dianggap lebih tepat untuk digunakan.

Salah satu keilmuan Timur yang mengadopsi metode kontemplatif adalah *Kawruh jiwa* yang dikembangkan oleh Ki Ageng Suryomentaram merupakan sebuah alat untuk dapat menumukan rasanya sendiri sebagai tumpuan untuk melakukan introspeksi diri. *Kawruh jiwa* berkontribusi dalam pengembangan kesejahteraan dan kualitas hidup.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Dari pembahasan dan analisa diatas didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa ajaran Ki “Enam Sa” Ki Ageng Suryomentaram dapat dijadikan sebagai terapi yang berbasiskan pada keilmuan Jawa. “Enam Sa” yang terdiri dari *sabutuhe*, *saperlune*, *sacukupe*, *sabenere*, *samestine*, *sapenake*. Nilai-Nilai terapi yang tertuang dalam “Enam Sa” merupakan bentuk satu-kesatuan yang harus di jalani untuk dapat meraih kesehatan mental. Tujuan utama “Enam Sa” adalah pengendalian diri dan regulasi emosi.
2. Untuk meraih ketentraman dalam hidup harus dapat mengerti sumber dari keinginan, dan harus dapat mengendalikan keinginan tersebut. Melalui konsep “Enam Sa” akan dapat mengendalikan diri yang dimulai dari memahami keinginan melalui *nyawang karap*. Sehingga dapat mengetahui apa yang menjadi kebutuhan kita dalam hidup. Kemudian meningkat pada mengerti apa yang menjadi keperluan dan mengerti ukuran cukup dalam diri sendiri. Ketika dapat memahami ketiga hal tersebut akan memunculkan rasa tentram yang harus ada dalam setiap manusia. Setelah itu manusia akan dapat menuju pada tingkatan berikutnya dengan

memahami *pangawikan pribadi* (mengenal diri sendiri), dalam tingkatan ini manusia telah mampu mengerti tentang setiap tindakan, ucapan dan rasa yang ada dalam dirinya sendiri sehingga mampu melahirkan kebijaksanaan. Tingkatan terakhir adalah manusia tanpa ciri, di tingkatan ini manusia tidak akan dapat menerima serta melakukan penghayatan atas setiap dorongan yang muncul. Sehingga dapat menerima segala sesuatu yang terjadi dan akan melahirkan jiwa yang tenang dan tentram. Dengan menjalankan prinsip “Enam Sa” dapat menghindarkan seseorang dari gangguan kesehatan mental yang ditimbulkan oleh pandemi.

## **B. Saran**

Sebagai salah satu tokoh Jawa yang memiliki kontribusi dalam perkembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang ilmu jiwa, Ki Ageng Suryomentaram belum banyak yang mengenalnya. Pemikiran Ki Ageng Suryomentaram lebih condong pada rasionalitas yang mencakup banyak aspek dalam kehidupan bermasyarakat..

Maka dari itu, penelitian mengenai konsep “Enam Sa” Ki Ageng Suryomentaram sebagai alternatif psikoterapi sufistik merupakan salah satu konsep yang diajarkan Ki Ageng Suryomentaram dari banyaknya buah pikirannya, sehingga penelitian ini dapat menjadi bahan awal bagi calon peneliti, sekaligus dapat menjadi sebagai referensi guna mendukung penelitian selanjutnya untuk menggali lebih dalam lagi mengenai pemikiran

Jawa khususnya Ki Ageng Suryomentaram. Sehingga dapat digunakan sebagai *problem solving* dimasyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afif, A. (2012). *Matahari Dari Mataram* (1st ed.). Depok: Kepik.
- Afif, A., & Dkk. (2019). *Rasio sebagai pedoman, rasa sebagai acuan: konseptualisasi dan aktualisasi filsafat kawruh jiwa Ki Ageng Suryomentaram* (Pertama). Yogyakarta: BasaBasi.
- Ahmala. (2003). *Hermeneutik Transendental*. Yogyakarta: IRCiSoD.
- Ahyadi, A. A. (2001). *Psikologi Agama Kepribadian Muslim Pancasila*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Al-Makki, A.-S. B. (1995). *Merambah Jalan Sufi Menuju Surga Illahi*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Alhana, R. (2014). *Menimbang Paradigma Hermeneutika dalam Menafsirkan Al-Qur'an*. Surabaya: PT. Revka Putra Media.
- Andriyansah, R. (2018). *Asketisme Dalam Perspektif Ki Ageng Suryomentaram*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Arnani, M. (2020, December 17). Kaledioskop 2020: Penelitian Awal Mula Virus Corona di Berbagai Negara. *Kompas.Com*. Retrieved from <https://www.kompas.com/tren/read/2020/12/17/104000665/kaleidoskop-2020--penelitian-soal-awal-mula-virus-corona-di-berbagai-negara?page=all>
- Asrori. (2020). *Psikologi Pendidikan Pendekatan Multi Disipliner*. Banyumas: Pena Persada Redaksi.
- Aufar, A. F., & Raharjo, S. T. (2020). Kegiatan Relaksasi Sebagai Coping Stress Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 157. <https://doi.org/10.24198/jkrk.v2i2.29126>

- Azmi, F. (2020). Pasien COVID-19 Bunuh Diri Loncat dari Lantai 6, Ini Kata RSU Haji Surabaya. *Detik.Com*. Retrieved from <https://news.detik.com/berita-jawa-timur/d-5114422/pasien-covid-19-bunuh-diri-loncat-dari-lantai-6-ini-kata-rsu-haji-surabaya>
- Bakker, A., & Zubair, A. (1990). *Metodologi Penelitian Filsafat*. Yogyakarta: Kanisius.
- Bakri, S. (2020). *Ahklaq Tasawuf Dimensi Spiritual dalam Kesejarahan Islam* (1st ed.). Sukoharjo: EFUDPRESS.
- Bakri, S., & Saifuddin, A. (2019). *Sufi Healing : Integrasi Tasawuf dan Psikologi dalam Penyembuhan Psikis dan Fisik* (Pertama). Depok: Rajawali Pers.
- Bakri, S., & Wahyudi, M. A. (2021). *Quantum Sufi Transformasi Diri dengan Energi Ilahi* (1st, Ed.). Bandung: Nusa Media.
- Barzilay, R., Moore, T. M., Greenberg, D. M., DiDomenico, G. E., Brown, L. A., White, L. K., ... Gur, R. E. (2020). Resilience, COVID-19-related stress, anxiety and depression during the pandemic in a large population enriched for healthcare providers. *Translational Psychiatry*, 10(1). <https://doi.org/10.1038/s41398-020-00982-4>
- BBC. (2020). Krisis ekonomi akibat Covid-19: IMF perkirakan “luka ekonomi” karena krisis global akibat pandemi virus corona lebih buruk dari perkiraan. *BBC Indonesia*. Retrieved from <https://www.bbc.com/indonesia/dunia-53168814>
- Bisri. (2020). Ajaran Martabat Tujuh dalam Serat Wirid Hidayat Jati (Perspektif Teori Emanasi). *JURNAL YAQZHAN: Analisis Filsafat, Agama Dan*

- Kemanusiaan*, 6(1), 16. <https://doi.org/10.24235/jy.v6i1.6404>
- Bonneff, M. (1978). Ki Ageng Suryomentaram, Prince et Philosophe Javanese. *Archipel* 16, 175–203.
- Buchanan, R. D., & Haslam, N. (2019). *Psychotherapy (The Development of Psychotherapy in the Modern Era)*. 468–494. <https://doi.org/10.1017/9781108290876.019>
- Budiman, K., & Soeratno, S. C. (1999). *Kosa Semiotika*. Yogyakarta: LkiS.
- Chodijah, M., Nurjannah, D. S., Yuliyanti, A. Y., & Kamba, M. (2020). SEFT Sebagai Terapi Mengatasi Kecemasan Menghadapi Covid-19. *Karya Tulis Ilmiah LPPM UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 2–8. Retrieved from <http://digilib.uinsgd.ac.id/id/eprint/30760>
- Damhuri, E. (2021). Tingginya Angka Bunuh Diri di era Pandemi. *Republika.Co.Id*.
- Dewi, K. S. (2012). *Buku Ajar Kesehatan Mental* (1st, Ed.). Semarang: UPT Undip Press Semarang.
- Endraswara, S. (2013). *Ilmu Jiwa Jawa*. Yogyakarta: Narasi.
- Fudyartanto, K. (2012). *Psikologi Kepribadian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., ... Dai, J. (2020). Mental Health Problems and Social Media Exposure During COVID-19 Outbreak. *PLoS ONE*, 15(4), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>
- Hadi, S. (1990). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Hakim, L. N. (2014). Ulasan Konsep: Pendekatan Psikologis Indijinus. *Psychology*, 8. Retrieved from



<http://jurnal.dpr.go.id/index.php/aspirasi/article/download/456/353>

Hamka. (2015). *Tasawuf Modern Bahagia itu dekat dengan kita ada dalam diri kita* (1st ed.). Jakarta: Republika.

Harahap, M. A., & Adeni, S. (2020). Tren Penggunaan Media Sosial Selama Pandemi di Indonesia. *Jurnal Professional FIS UNIVED*, 7(2), 13–23.

Hardiman, F. B. (2015). *Seni Memahami Hermeunetik dari Schleiermacher Sampai Derrida*. Yogyakarta: Kanisius.

Ilyas, S. M. (2020). Islamic Psychotherapy In The Pandemic Of Covid-19. *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam)*, 3(1), 35–47.  
<https://doi.org/10.32505/enlighten.v3i1.1581>

Istiqomah. (2017). Penerapan Ajaran Tamansiswa Untuk Menumbuhkan Kecintaan Anak Terhadap Matematika Sejak Dini. *Jurnal Penelitian LPPM IKIP PGRI Madiun*, 5(1), 76–82.

Jatman, D. (1997). *Psikologi Jawa*. Yogyakarta: Yayasan Bentang Budaya.

Kartono, K. (2010). *Pengantar Metodologi Research Sosial*. Bandung: Alumni.

Kholik, A. (2017). *Psikoterapi Jawa Pendekatan Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryamentaram Sebuah Pengantar (Pertama)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Kholik, A., & Himam, F. (2015). *Konsep Psikoterapi Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram*. 1(2).

Ki Ageng Suryomentaram. (2002). *Falsafah Hidup Bahagia Jalan Menuju Aktualisasi Diri Jilid 1*. Jakarta: PT Grasindo.

Kurnianto, F. (2016). *Jalan Taqwa Meraih Bahagia*. Jakarta: Elex Media Koputindo.

- Latipun. (2008). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Lubis, S. M., & Maslihah, S. (2012). Analisis Sumber-Sumber Kebermaknaan Hidup Narapidana Yang Menjalani Hukuman Seumur Hidup. *Jurnal Psikologi Undip*, 11(1), 12. <https://doi.org/10.14710/jpu.11.1.12>
- Mardeli. (2017). Teori Kompensasi Emosi. *Tadrib*, 2(1), 49–79.
- Marhamah, U., Murtadho, A., & Awalya. (2015). Indigenous Konseling ( Studi Pemikiran Kearifan Lokal Ki Ageng Suryomentaram Dalam Kawruh Jiwa ). *Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(2), 100–108.
- Mubarok, A. (2000). *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern*. Jakarta: Paramadina.
- Mulder, N. (2001). *Mistisisme Jawa : Idiologi di Indonesia*. Yogyakarta: LkiS.
- Musgamy, A. (2013). *Tarekat dan Mistisme dalam Islam* (1st ed.; A. Talib, Ed.). Makassae: Alauddin University Press.
- Nasution, A. B. (2015). *Ahklak Tasawuf “Penganalan, Pemahaman, dan Pengaplikasian.”* Jakarta: Rajagrafindo.
- Nasution, S. (1983). *Sejarah Pendidikan Indonesia*. Bandung: Jemmars.
- Nida, F. L. K. (2014). Zikir Sebagai Psikoterapi Dalam Gangguan Kecemasan Bagi Lansia. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(1), 133–150.
- Nikmaturrohmah. (2016). *Konsep Manusia Ki Ageng Suryomentaram Relevansi dengan Pembentukan Karakter Sufistik*. 56–73.
- Prabaningrum, D. (2018). Efek Syukur Pembawa Kebahagiaan Pada Novel Keluarga Cemara 1: Kajian Prinsip Secukupnya Suryamentaram (Happiness Heritage Effect on The Keluarga Cemara 1 Novel: Study of The

- ‘Secukupnya’ Principles of Suryomentaram). *ALAYASASTRA*.  
<https://doi.org/10.36567/aly.v14i2.233>
- Priyantini, D., Nursalam, N., & Sukartini, T. (2021). Analysis of Factors Affecting the Mental Health Crisis of Coronavirus Disease Infection in Java Island. *Jurnal Ners*, *16*(1), 60. <https://doi.org/10.20473/jn.v16i1.23321>
- Pusvita, M. F. (2021, July 29). Psikologis dan Kesehatan Mental Masyarakat Akibat Covid-19. *Republika.Co.Id*. Retrieved from <https://republika.co.id/berita/kolom/kalam/qwzvh4352/psikologis-dan-kesehatan-mental-masyarakat-akibat-covid19>
- Rahmadi, S. (2020). *Konsep Kebahagiaan Menurut Pemikiran Suryomentaram*. IAIN Surakarta.
- Ridlo, I. A. (2020). Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *Departemen Administrasi Dan Kebijakan Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga*, *5*, 155–164. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.155-164>
- Riyadi, A. A. (2008). *Psikologi Sufi Al-Ghazali*. Yogyakarta: Panji Pustaka Yogyakarta.
- Rohman, A. (2016). *Pemikiran Humanisme Islam Jawa Ki Ageng Suryomentaram Dalam Buku Kawruh Jiwa*. Institute Agama Islam Negeri Surakarta.
- Roziika, A., Santoso, M. B., & Zainuddin, M. (2020). Penanganan Stres Di Masa Pandemi Covid-19 dengan Metode Emotional Freedom Technique (EFT). *Jurnal Pekerjaan Sosial*, *3*(2), 121–130. Retrieved from <http://jurnal.unpad.ac.id/focus/article/view/28454>

- Sa'adi. (2010). *Nilai Kesehatan Mental Islam dalam Kebatinan Kawruh Jiwa Suryomentaram*. Puslitbang Lektur Keagamaan Badan Litbang dan Diklat Kementrian Agama RI.
- Sagita, N. S. (2020, December 8). Awal Mula Wabah COVID-19 di Wuhan Diklaim Berasal dari Makanan Beku Impor. *Detikhealth*. Retrieved from <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5286363/awal-mula-wabah-covid-19-di-wuhan-diklaim-berasal-dari-makanan-beku-impor>
- Saifuddin, A. (2019). *Psikologi Agama Implementasi Psikologi untuk Mamahami Perilaku Beraga*. Jakarta: Kencana.
- Savage, M. (2020, November 6). Dampak Psikologis Akibat Pandemi Covid-19 diduga Akan Bertahan Lama. *BBC*. Retrieved from <https://www.bbc.com/indonesia/vert-fut-54808663>
- Setiadi Arif, I. (2016). *Psikologi Positif Pendekatan Sainifik Menuju kebahagiaan*. Jakarta: Gramedia.
- Shalihah, N. F. (2020, April 19). Total 1,9 Juta Pekerja Di-PHK dan Dirumahkan akibat Pandemi Virus Corona. *Kompas.Com*. Retrieved from <https://www.kompas.com/tren/read/2020/04/19/081000465/total-19-juta-pekerja-di-phk-dan-dirumahkan-akibat-pandemi-virus-corona?page=all>
- Sri Diniari, N. K. (2017). *Logoterapi Sebuah Pendekatan untuk Hidup Bermakna*. Denpasar.
- Sugiarto, R. (2015). *Psikologi Raos Sainifikasi Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram* (1st ed.; I. Afifi, Ed.). Yogyakarta: Pustaka Ifada.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.

- Sulistiani, S., Sodik, S., & Ulfa, M. (2020). *“Learning Freedom”*: Repositioning the Teachings of Nem Sa Ki Ageng Suryomentaraman . 491(3), 821–827. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201201.136>
- Sumaryono, E. (1995). *Hermeneutika Sebuah Metode Filsafat*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sundoyo. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2020 Tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)*. , Pub. L. No. 9, 1 (2020). Indonesia.
- Suryomentaram, G. (1989). *Kawruh Jiwa Wedjanganipun Ki Ageng Suryomentaram jilid I*. Jakarta: CV Hajimasagung.
- Suryowiyono, R. (2017). *Ki Ageng Suryomentaram Sang Plato dari Jawa* (1st ed.). Yogyakarta: Cemerlang Publishing.
- Susanto, H. (2000). *Hermeneutik: Prinsip dan Metode Penafsiran Al-kitab*. Magelang: Seminari Alkitab Asia Tenggara.
- Suseno, F. M. (1984). *Etika Jawa Sebuah Analisa Falsafi Tentang Kebijakan Hidup Jawa*. Jakarta: Gramedia.
- Susilawati, L. K. P. A., Wideasavitri, P. N., Budisetyani, P. W., & Dkk. (2017). *Bahan Ajar MATERI KULIAH PSIKOTERAPI I Program Studi Psikologi*. Denpasar: Prodi Psikologi Universitas Udayana. Retrieved from [https://simdos.unud.ac.id/uploads/file\\_pendidikan\\_1\\_dir/9bce2706cd103e0013badd148d3f51f3.PDF](https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_pendidikan_1_dir/9bce2706cd103e0013badd148d3f51f3.PDF)
- Tarhan, N. (2015). *Terapi Masnawi* (1st ed.). Jakarta: PT Qaf Media Kreative.

- Trinarso, A. P. (2015). Ilmu Kawruh Bejo Ki Ageng Suryamentaram. *Arete*, 67–82.
- Triwiyanto, T. (2021). *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wahyudi, M. A., & Bakri, S. (2021). Psikoterapi Sufistik dalam Pengobatan Reiki pada Masa Pandemi. *Syifa Al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, 6(1), 63–73. <https://doi.org/10.15575/saq.v6i1.11935>
- Wahyudi, M. A. (2018). Psikologi Sufi: Tasawuf Sebagai Terapi. *Esoterik: Jurnal Ahklak dan Tasawuf*, 4(2). 387-397.
- Wahyudi, M. A. (2020). Berdamai Dengan Emosi Saat Karantini Diri. KPIN (Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara).
- Wahyudi, M. A. (2016). Ajaran Zuhud Dalam Pemikiran R.M.P. Sosrokartono. Surakarta: IAIN Surakarta.
- Wilcox, L. (2018). *Psikologi Kepribadian Melayani Misteri Kepribadian Manusia*. Yogyakarta: IRCiSoD.
- World Health Organization. (2021). COVID-19 Weekly Epidemiological Update. In *World Health Organization*. Retrieved from [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/weekly\\_epidemiological\\_update\\_22.pdf](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/weekly_epidemiological_update_22.pdf)
- Wulandari. (2019). *Meditasi Samatha Bhavana dan Ketenangan Jiwa (Studi Kasus Vihara Stiab jinarakkita Bandar Lampung)*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Yanuarti, H. A., & Haryati, S. (2020). Peangaruh Covid-19 Terhadap Kondisi Sosial Budaya di Kota Malang dan Konsep Strategis dalam Penanganan. *Jurnal Ilmiah Widya Sosiopolitika*, 58–71.

- Yono, Rusmana, I., & Novianty, H. (2020). Psikoterapi Spiritual dan Pendidikan Islam Dalam Mengatasi dan Menghadapi Gangguan Anxiety Disorder Di Saat dan Pasca Covid 19. *SALAM; Jurnal Sosial & Budaya*, 7, 649–658. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i8.15801>
- Yuliana, Y. (2020). Corona virus diseases (Covid-19): Sebuah tinjauan literatur. *Wellness And Healthy Magazine*, 2(1), 187–192. <https://doi.org/10.30604/well.95212020>
- Yulianto, R., & Zain, M. H. (2018). Studi Komparatif: Psikoterapi dalam Prespektif Islam dan Modern. *Al-Hikmah*, 4, 148–162.