

AJARAN KAWRUH JIWA DARI KI AGENG SURYOMENTARAM DAN RELEVANSINYA DALAM PRAKTIK KONSELING

Sherrin Nurlita Widya¹

¹Universitas Negeri Malang, Kota Malang, sherrin.nurlita@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi praktik konseling berdasarkan ajaran *kawruh jiwa* dari Ki Ageng Suryomentaram dengan landasan utama *ngudari reribet*. Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka dengan analisis deskriptif terhadap berbagai literatur berupa buku dan artikel penelitian yang relevan dengan ajaran *kawruh jiwa*. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa esensi dari praktik konseling berbasis ajaran *kawruh jiwa* dari Ki Ageng Suryomentaram adalah penanaman sikap mawas diri melalui cara *nyawang karep* dengan metode *kandha-takon* dapat digunakan untuk *nyocokaken raos*, sehingga seseorang akan berhasil dalam upaya *ngudari reribet*.

Kata Kunci: kawruh jiwa; mawas diri; ngudari reribet; nyawang karep; nyocoken raos

1. Pendahuluan

Menurut Erford (2014), terdapat lebih dari seratus pendekatan konseling yang tercatat dalam khazanah keilmuan konseling di dunia hingga awal abad ke-21. Jumlah pendekatan konseling akan bertambah apabila pendekatan mistik atau terapi gerak yang dikembangkan di berbagai *padepokan* di Indonesia, khususnya di Jawa digolongkan ke dalam pendekatan konseling berbasis budaya Indonesia, bahkan jumlah pendekatan konseling akan jauh melebihi ratusan. Apabila konseling didefinisikan sebagai upaya pendampingan agar seseorang dapat memulihkan jiwanya, pendekatan konseling di dunia dapat dikatakan tak terhingga (Said & Syafiah, 2017).

Perkembangan pendekatan konseling Barat saat ini semakin diimbangi dengan perkembangan pendekatan konseling yang memadukan nilai Barat dan Timur, yang ditandai dengan integrasi antara teori dan praktik konseling Barat dengan filsafat dan agama Timur. Pendekatan Timur yang digunakan cukup beragam, mulai pendekatan konseling berbasis Konfusianisme, Taoisme, Hindu, Buddha, dan tasawuf atau Islam, sedangkan pendekatan Barat yang digunakan pada umumnya adalah konseling psikodinamika, behavioristik, dan humanistik (Kaklauskas & Randol, 2016). Meningkatnya kecenderungan untuk mempertimbangkan konteks spiritual dalam kondisi mental manusia membuat banyak ilmuwan tertarik untuk memandang manusia dari perspektif budaya Timur (Kagitcibasi, 2007). Kecenderungan tersebut dimulai sejak Carl Jung (2020) berusaha memandang manusia dari sudut pandang Taoisme, serta meneliti pengaruh doa terhadap kesehatan (Koenig, 2012).

Tingkatan konseling apabila ditinjau dari tujuannya dapat dibagi menjadi tiga, yaitu: (a) konseling tradisional atau konvensional yang bertujuan untuk mengurangi gangguan psikologis dan meningkatkan kemampuan penyesuaian diri; (b) konseling eksistensial yang bertujuan untuk mengkonfrontasi permasalahan eksistensi manusia di dunia; serta (c) konseling esoteris yang bertujuan untuk memunculkan pencerahan transendental. Konseling Barat berfokus pada dua tingkatan awal, sedangkan pemikiran Timur berfokus pada tingkat ketiga (Walsh & Shapiro, 2006).

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang:
Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

Tradisi Timur lebih bersifat dinamis dan organik karena memandang alam semesta sebagai suatu realitas spiritual dan material yang tidak terpisahkan secara bersamaan. Tradisi Timur telah mengembangkan suatu pendekatan empiris dan personal, berbeda dengan tradisi Barat yang lebih saintifik, impersonal, dan objektif. Sebagai *counterpart* dari pemikiran analitis, dibutuhkan pengetahuan berbasis pengalaman dalam tradisi Timur. Oleh sebab itu, dalam tradisi Timur, pemahaman kontemplatif dipandang akurat karena Barat hanya menggunakan sensasi dan kognisi. Meditasi merupakan salah satu praktik utama dalam tradisi Timur untuk memperoleh pencerahan. Perpaduan teori konseling Barat dengan tradisi Timur kemudian melahirkan konseling transpersonal yang memadukan tradisi dengan konseling modern (Ferrer, 2017).

Ajaran *kawruh jiwa* merupakan suatu ajaran yang dicetuskan oleh Ki Ageng Suryomentaram sebagai suatu perangkat olah rasa yang dapat berkontribusi dalam pengembangan kesejahteraan dan kualitas hidup dengan model introspektif berdasarkan *rasa*. Dalam kebudayaan Jawa, bentuk utama dari penghayatan keilmuan adalah *ngelmu*. *Ngelmu* tidak hanya merupakan proses belajar secara kognitif, namun juga merujuk pada mistisme yang bersifat spiritual dan intuitif sebagai kemampuan untuk mengetahui aspek intuitif dari realita (Sulistiani dkk., 2020).

Konseling terdiri dari beragam teori yang dikembangkan dalam penelitian serta praktik. Kehadiran konseling lintas budaya membuat konsep konseling di dunia Timur mendapatkan tempat sebagai upaya peningkatan kesejahteraan dan kualitas hidup manusia, salah satunya dengan kehadiran konseling transpersonal. Konseling transpersonal membantu peningkatan kualitas hidup melalui teknik intuitif dan meditatif untuk mendapatkan kesadaran personal dan transpersonal tentang diri sendiri (Ferrer, 2017).. Perkembangan tersebut menyebabkan manusia tidak lagi dipahami secara fisik, tetapi juga secara jiwa dan rasa. Sebagai contoh, para pembelajar *kawruh jiwa* memprioritaskan *rasa* dalam setiap pikiran dan tindakan mereka.

Sementara itu, konsep *ngudari reribet* yang menjadi bagian dari ajaran *kawruh jiwa* memiliki kemiripan dengan salah satu fungsi konseling, yaitu untuk menelusuri penyebab permasalahan beserta solusinya. Teknik ini bersifat alami karena berangkat dari realita, serta ilmiah karena menggunakan metode yang jelas dan tanpa mistisme maupun klenisme di dalamnya. Itulah sebabnya, Ki Ageng Suryomentaram menamakan ajarannya dengan kata *kawruh* atau menuntut ilmu secara rasional daripada kata *ngelmu* atau menuntut ilmu secara esoteris (Afif, 2020).

Pendekatan konseling behavioristik sering didasarkan pada *operant conditioning* dengan sedikit perpaduan dengan *classical conditioning* berfokus pada konsekuensi positif maupun negatif dari suatu perilaku, serta keyakinan bahwa perilaku yang dilakukan dalam jangka waktu tertentu dapat menghasilkan *positive reinforcement* (Hayes, 2004). Selain itu, terdapat *self-control* yang dikembangkan oleh Albert Bandura untuk memecahkan masalah melalui latihan regulasi diri hingga seseorang terampil dalam melakukan *self-control* (Schunk & Zimmerman, 2012). Konsep tersebut juga ditunjukkan dalam ajaran *kawruh jiwa* melalui konsep *mawas diri* sebagai bagian dari *ngudari reribet* melalui berbagai tahap latihan. Namun, *mawas diri* yang memiliki esensi *bawa raos salebeting raos* tidak dapat dikatakan sebagai keterampilan mental yang bersifat teknis seperti konsep *operant conditioning*.

Menurut Rogers (2012), pendekatan konseling humanistik bersifat *client-centered* dengan metode *non-directive*. Tujuan dari konseling humanistik Rogers adalah membantu manusia dalam upaya aktualisasi diri. Pendekatan humanistik Rogers berasumsi bahwa manusia terbuka atas pengalamannya sendiri, serta mendasarkan perilakunya atas kenyataan dan keyakinan yang dihayati dan dialaminya sendiri.

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang:
Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

Asumsi ini berdasar pada konsep kesetaraan. Asumsi Rogers tentang manusia tidak jauh berbeda dengan ajaran *kawruh jiwa* dari Ki Ageng Suryomentaram yang menyatakan bahwa seseorang perlu *ngraos*, *ngertos*, dan *weruh* apabila ingin memahami dan merasakan emosi orang lain.

Dalam hal ini, *kramadangsa* perlu mendalami dan mencari *rasa*-nya sendiri. *Tepa salira* dari Ki Ageng Suryomentaram ini didasarkan atas keyakinan bahwa manusia di dunia itu sama. Dengan demikian, konsep ini serupa dengan konsep komunikasi sirkuler dari Rogers yang menyatakan bahwa seseorang telah menjadi pendengar yang baik atas dirinya sendiri ketika berbicara dengan orang lain. Artinya, seseorang yang berbicara kepada orang lain sesungguhnya berbicara kepada diri sendiri. Mendengarkan tidak hanya dibutuhkan untuk memahami orang lain, tetapi juga untuk memahami diri sendiri (Lumongga, 2014).

Kemampuan bercermin kepada orang lain ini akan berkembang ketika seseorang dapat menempatkan diri dalam posisi orang lain. Kemampuan ini senantiasa dilatih di setiap *junggringan* atau pertemuan para pembelajar *kawruh jiwa*. Semasa hidup, Ki Ageng Suryomentaram menjadi pemberi *wejangan* dalam setiap pertemuan, yang kemudian disebut dengan *jawah kawruh* atau pencarian titik temu *rasa* dalam upaya *ngudari reribet*. *Jawah kawruh* banyak disebut oleh para pemerhati konseling budaya sebagai konseling itu sendiri. Selain itu, konsep empati dari Rogers yang berfokus pada kemampuan seseorang mengenali perasaan dan pengalaman orang lain tampaknya serupa dengan ajaran Ki Ageng Suryomentaram tentang kemampuan menghayati *rasa* dari orang lain (Afif, 2019).

Pendekatan konseling transpersonal juga dapat membantu proses pencerahan melalui teknik yang dapat mengasah intuisi serta kesadaran personal dan transpersonal tentang diri sendiri. Gagasan utama dari konseling transpersonal adalah upaya untuk memandang manusia sebagai makhluk dengan potensi spiritual, yang bergerak dari tahap prapersonal hingga ke tahap transpersonal, di mana seseorang mampu mengintegrasikan rasio dengan agama (Wilber, 2014).

Teknik pemberian *wejangan* dalam *kawruh jiwa* meliputi *nyawang karep* sebagai dimensi dari *mawas diri* yang melibatkan pola pikir rasional dan reflektif untuk mencapai kesadaran altruistik secara menyeluruh (Yogiswari & Murtiningsih, 2019). *Wejangan kawruh jiwa* juga mengenal tahapan seperti dalam konseling transpersonal dari Wilber, yaitu ukuran pertama atau dimensi fisik sebagai juru catat, ukuran kedua atau dimensi emosi sebagai catatan, ukuran ketiga atau dimensi kognisi sebagai *kramadangsa*, dan ukuran keempat atau dimensi intuisi sebagai manusia tanpa ciri. *Nyawang karep* merupakan suatu sarana reflektif dan meditatif untuk menangkap dinamika realita kognisi dan intuisi, yang oleh Ki Ageng Suryomentaram dianggap sebagai *kramadangsa* dan *manungso tanpo tenger*.

Pendekatan konseling psikosintesis dari Robert Assagioli bertujuan untuk memunculkan kemampuan dalam menemukan otoritas dan hikmat batin, serta agar konseli mampu memperbesar kemungkinan dan pilihan hidup. Dalam *kawruh jiwa*, hal tersebut dilakukan melalui *nyawang karep* untuk menangkap segala keinginan batin kita dengan proses *ngeweruhi* dan *ngonangi*, untuk kemudian dilakukan *nyococokaken rasa* sebagai cara menyelaraskan rasa diri sendiri dengan rasa orang lain. Setiap pilihan memiliki konsekuensi kodrati yang perlu diterima dengan prinsip *saiki, kene, ngene ya gelem* karena segala yang terjadi telah sesuai dengan *kasunyatan*. Banyak teknik konseling *kawruh jiwa* yang juga digunakan dalam konseling psikosintesis, seperti wawancara dan *guided imagery* untuk mengatasi permasalahan mental (Lombard, 2014).

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang:
Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

Sejalan dengan pendekatan konseling Barat yang pada dasarnya memberikan pemahaman tentang kesadaran, pengetahuan diri, serta perubahan pola pikir menjadi lebih sehat dan realistis, Peneliti bertujuan untuk memaparkan ajaran *kawruh jiwa* dari Ki Ageng Suryomentaram sebagai ciri khas dan *local genius* yang memberikan kontribusi bagi rancang bangun konseling berbasis budaya Nusantara. Selain itu, tujuan penelitian ini adalah untuk memaparkan penerapan *kawruh jiwa* dengan *ngudari reribet* dalam upaya kompromi antara persepsi diri sendiri dengan persepsi diri sendiri pula atau dengan persepsi orang lain, yang menjadi salah satu dasar dari konseling.

2. Metode

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif deskriptif yang berfokus pada literatur terkait ajaran *kawruh jiwa* dari Ki Ageng Suryomentaram. Karakteristik literatur yang digunakan adalah literatur yang memuat ajaran *kawruh jiwa*, baik dari segi pemahaman dan pengamalan berdasarkan ajaran Ki Ageng Suryomentaram.

3. Hasil

Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan oleh Peneliti, dapat diketahui bahwa *ngudari reribet* merupakan salah satu bagian dari *nyandra rasa* melalui *kandha-takon* dalam *junggringan*. *Kandha-takon* merupakan suatu sarana untuk melatih *raosipun piyambak* dalam *nyawang karep*, agar seseorang senantiasa memiliki kesadaran terhadap perasaannya sendiri. *Kandha-takon* bertujuan untuk menyampaikan dan menularkan pengalaman positif seperti ketentraman, kenyamanan, kedamaian, ketabahan, keteguhan, dan bahagia, sebagai upaya *raos kosok wangsul* agar dapat dipahami oleh para pendengar yang berupaya *ngudari reribet*.

Kandha-takon bukan sarana untuk memaksakan kebenaran yang didasarkan atas *karep* atau keinginan individu, sehingga menimbulkan perselisihan dan konflik yang jauh dari emosi positif, mengingat tujuan penyampaian pendapat ini agar orang lain mendapatkan pemahaman, bukan menuntut orang lain untuk menaati setiap perkataannya. Apabila seseorang ingin ditaati, dia akan berupaya untuk menaklukkan orang lain, padahal manusia kodratnya tidak suka ditaklukkan. Selain itu, kekeliruan dalam proses *kandha-takon* juga mengakibatkan perselisihan dan pertengkaran. Dalam ajaran *kawruh jiwa*, kegiatan penyampaian pendapat seperti ini disebut sebagai *ungkul-ungkulan*.

Kandha-takon yang bertujuan untuk menyampaikan dan menularkan setiap perasaan positif akan melahirkan rasa *asih* yang muncul dari dalam perasaan masing-masing orang dan dapat dirasakan dalam suatu *junggringan kandha-takon* sebagai wujud *madeg pribadi*. Dalam ajaran *kawruh jiwa*, *kandha-takon* terdiri dari beberapa tahapan, yaitu sebagai berikut.

- a. *Pasinaon raos*, bertujuan untuk mengembangkan keterampilan *ngudari reribet* dengan memberikan pemahaman terkait *cathetan*, *kramadangsa*, *wohing karep*, *wohing pikiran lan gagasan*, *ukuran kaping sekawan* yang meliputi *mangertos kodrat alam raos* (*kodrat gek bungah gek susah* atau kebahagiaan dan kesengsaraan yang silih berganti atau bersifat *mulur mungkret*, *kodrat raos sami*, *kodrat raos langgeng*, *nyawang karep*, *meruhi lan ngonangi gagasan raos pikiranipun piyambak*, *pilah cathetan leres lan lepat*, *pilah potret lan gagasan potret*, serta *mangertos raos kosok wangsul* yang meliputi *demen sengit*, *untung rugi*, *enak boten kepenak*, *beja cilaka*, dan *saiki, kene, ngene yo gelem*.

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang:
Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

Junggringan dalam tahapan ini biasanya dilakukan oleh setidaknya dua orang, dengan satu orang *bangkokan* dan sisanya menjadi pembelajar. *Kandha-takon* dalam tahap ini bersifat luhur dan egaliter, tanpa interaksi yang menggurui. Dalam *pasinaon raos*, *bangkokan* tidak boleh memberikan *pakon penging* berbentuk perintah dan larangan, tidak boleh menakut-nakuti, tidak boleh memberikan harapan, tidak boleh memberikan penilaian benar dan salah, dalam artian menerima segala permasalahan apa adanya tanpa ada respon yang lebih lanjut. *Kandha-takon* dalam tahapan ini berfokus pada realita, yaitu *weruh*, *ngerti*, dan *krasa dewe*.

- b. *Jawah kawruh*. Tahapan ini bersifat *njujug raos* dengan cara *nyococokaken raos* agar hasilnya mengena pada rasa seseorang yang sedang menceritakan *reribet* atau masalah dalam perasaannya. Tahapan ini dilakukan dengan menggiring seseorang kepada *reribet*-nya sendiri adalah dia *weruh*, *ngerti*, dan *krasa dewe* dengan permasalahan yang sedang dihadapi, serta membenarkan permasalahan tersebut dengan segala penderitaan yang dialami, karena segala sesuatu telah terjadi sesuai sebab dan kejadiannya. Hal tersebut perlu dipahami agar seseorang mampu berdamai dengan permasalahannya sendiri tanpa upaya keras untuk memilih jalan lain.
- c. *Nyawang karep*, bertujuan untuk *nyococokaken raos* dalam *ngudari reribet* sebagai proses *mawas diri*. *Nyawang karep* terdiri dari dua dimensi, yaitu sebagai berikut.
 - 1) Dimensi interpersonal, dilakukan dengan membagikan permasalahan atau *reribet* yang dialami oleh seseorang kepada *bangkokan* untuk mendapatkan pencerahan berupa *jawah kawruh*. Dalam hal ini, hubungan *bangkokan* dengan pembelajar, serta pengalaman *ngudari reribet* dari pembelajar berperan signifikan.
 - 2) Dimensi intrapersonal. *Nyawang karep* dalam dimensi ini berlangsung dengan diri sendiri yang disebut sebagai *nyandra raos* atau introspeksi diri. Perenungan ini melatih kemampuan mencari solusi secara jernih, dengan memandang bahwa permasalahan merupakan sarana agar dia mampu “naik” menuju ukuran keempat. *Nyawang karep* ini dilakukan seperti halnya pelatih sepakbola yang hanya mengamati pertandingan tanpa terlibat di dalamnya agar dapat melihat pertandingan secara utuh. Apabila pelatih ikut bertanding, bisa jadi dia kurang jernih dalam memandang pertandingan dan pandangannya akan bercampur dengan emosi. Begitu juga dengan seseorang yang mengalami masalah, apabila emosi ikut masuk ke dalam permasalahan, dia kurang mampu melihat dan menangkap permasalahan tersebut secara jernih, sehingga pemecahan masalah akan semakin sulit. Intinya, *nyawang karep* merupakan sikap tidak ikut serta dalam permasalahannya sendiri, melainkan hanya mengawasi dan mengamati hasrat diri.

Nyawang karep sendiri meliputi berbagai dinamika. Pertama, dinamika *mawas diri* yang muncul melalui pengalaman *nyandra raos* dengan cara *nyococokaken raos sami awakipun piyambak* dengan *raos tiyang sanes* agar seseorang dapat memahami potensi *semat*, *drajat*, dan *kramat* dalam dirinya, ketiga potensi tersebut mencerminkan kesewenangan manusia. Caranya dengan memilah perasaannya sendiri dengan perasaan orang lain, serta mencocokkan peristiwa dengan penyebabnya. Apabila seseorang mampu memahami dan merasakan *raos sami*, dia akan mampu menerima keadaan dengan sepenuh hati tanpa mengiginkan pilihan lain.

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang:
Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

Kedua, dinamika *mawas diri* dalam pengalaman *nyandra raosipun piyambak*. Dinamika ini melibatkan proses *nyawang karep* terhadap gagasan dan perasaan diri sendiri yang tidak kasat mata dengan cara *nyococokaken raos* dalam kondisi pikiran nyata saat ini dengan penerimaan keadaan sepenuh hati tanpa menginginkan pilihan lain. Dengan demikian, *ngudari reribet* dengan *nyococokaken raos* melalui *njujug raos*, baik melalui *kandha-takon* maupun *nyawang karep* dapat melahirkan sikap *maawas diri*. *Kandha-takon* melalui *nyawang karep* untuk *nyococokaken raos* dalam *ngudari reribet* merupakan suatu konsep dasar dari konseling *kawruh jiwa* dengan basis rasa.

Proses *kandha-takon* melalui *nyawang karep* untuk *nyococokaken raos* dalam *ngudari reribet* untuk mewujudkan sikap *mawas diri* merupakan salah satu proses utama dari konseling *kawruh jiwa* untuk menciptakan keseimbangan antara *raga*, *manah*, dan *pikir*. Model konseling ini bertujuan agar seseorang mampu menerima kejadian yang telah dialami beserta penyebabnya dengan sepenuh hati dan penuh kesadaran tanpa menginginkan pilihan lain. Selain itu, tujuan dari model konseling ini untuk membuka tabir *kramadangsa* atau menyingkap diri dalam wujud *manungsa tanpa tenger* agar egosentrisme dan perasaan tidak nyata dalam *kramadangsa* dapat hilang, sehingga seseorang menjadi pribadi yang sehat, nyaman, damai, tenteram, tabah, teguh, dan bahagia.

4. Pembahasan

Metode *kawruh jiwa* dengan *ngudari reribet* melalui *kandha-takon* untuk mencapai sikap *mawas diri* tidak jauh berbeda dengan konseling berbasis masalah yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan pemecahan masalah. Selain itu, tujuan utama dari *kawruh jiwa* adalah untuk meningkatkan kemampuan berdamai dengan masa lalu melalui pemahaman rasa yang berfokus pada kondisi pikiran nyata saat ini dan penerimaan keadaan dengan sepenuh hati tanpa keinginan untuk memiliki pilihan lain (*saiki, kene, ngene yo gelem*).

Proses konseling *kawruh jiwa* dimulai dari identifikasi masalah dan diakhiri dengan pembahasan solusi. Konseling ini bertujuan untuk membantu seseorang dalam mengatasi permasalahan emosional agar dapat menjalani hidup dengan lebih bahagia, sehat, dan sejahtera. Hal tersebut dapat dicapai apabila pola pikir seseorang menjadi rasional. *Kawruh jiwa* tidak jauh berbeda dengan konseling berbasis masalah yang berfokus pada permasalahan untuk menjadikan diri sendiri sebagai pusat perubahan dalam upaya pemecahan masalah (de Shazer & Dolan, 2012). Selain itu, *kawruh jiwa* tidak jauh berbeda dengan konseling berfokus pada solusi. Pada awalnya, konseling ini lebih banyak digunakan dalam konseling keluarga untuk menentukan perubahan yang diinginkan, bukan terlalu banyak menggali permasalahan seperti konseling berbasis masalah. Konseling berfokus pada solusi berfokus untuk membentuk masa depan konseli (Safran & Muran, 2006).

Kandha-takon yang saat ini biasa disebut sebagai berbagi masalah merupakan suatu upaya untuk menangkap persepsi dan perasaan masing-masing atau menangkap persepsi dan perasaan sendiri melalui perasaan orang lain dalam diri sendiri, serta menangkap gagasan dan pikirannya sendiri dengan berfokus pada kondisi pikiran nyata dan penerimaan kenyataan dengan sepenuh hati sebagai sesuatu yang telah sesuai dengan *sebab kedadosan-nya*. *Kandha-takon* memiliki kemiripan dengan *coping*. *Coping* merupakan strategi penanganan stres yang disebabkan oleh konflik intrapersonal maupun interpersonal. *Coping* yang paling banyak digunakan adalah *emotional-focused coping* untuk mengatasi gejala diri agar mencapai keseimbangan

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang:
Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

diri, serta *problem-focused coping* untuk mengatasi gejala diri dengan lingkungan agar mencapai penyelesaian masalah (Owen, 2018).

Kawruh jiwa memiliki model interaksi interpersonal melalui dialog antarpeserta yang disebut dengan *kandha-takon*. *Kandha-takon* merupakan kegiatan berbagi persepsi dan perasaan masing-masing. *Kandha-takon* bersifat luhur dan egaliter tanpa melibatkan interaksi yang bersifat menggurui. Konsep ini memiliki kemiripan dengan pendekatan *client-centered counseling* dari Carl Rogers, yang menurut Joseph dan Murphy (2013) merupakan suatu pendekatan dengan metode *non-directive* untuk mengembangkan kongruensi dalam diri konseli. Selain itu, konsep empati dari Rogers yang berfokus pada kemampuan seseorang untuk mengenali perasaan dan pengalaman orang lain juga memiliki kemiripan dengan Ki Ageng Suryomentaram yang mengajarkan agar setiap orang mampu menghayati perasaan orang lain (Afif, 2019).

Model interaksi transaksional menyatakan bahwa setiap perilaku individu pada dasarnya mengarah kepada sesuatu yang menyenangkan dan keinginan untuk berkembang. *Kawruh jiwa* memiliki kemiripan dengan model tersebut, karena dalam ajarannya terdapat konsep *ngemong*, yaitu penciptaan suasana rukun dan nyaman dalam setiap interaksi dengan orang lain agar terhindar dari segala macam konflik. Selain itu, interaksi transaksional dalam *kawruh jiwa* tampak dari interaksi dengan orang lain yang menggunakan prinsip saling menguntungkan. Artinya, tidak ada hal yang menguntungkan selain perbuatan yang membahagiakan (Nurhayati, 2018).

Pengalaman *mawas diri* dalam ajaran *kawruh jiwa* memiliki kemiripan dengan konsep sikap *mindfulness* atau penuh perhatian. Dalam konsep ini, seseorang tidak terlalu berfokus pada pikiran atau perasaan tertentu, tetapi berupaya untuk terus menjadi saksi yang netral atas segala pikiran dan perasaan yang dialami. Sikap penuh perhatian dalam menghadapi segala pengalaman memunculkan perasaan bahwa segala sesuatu memiliki kesan, seolah terjadi untuk pertama kali. Selain bertujuan untuk menjaga keseimbangan diri, *mawas diri* juga bersetujuan untuk mengembangkan diri menuju integrasi spiritual dalam dimensi *manungsa tanpa tenger*.

Pengalaman *mawas diri* atau dapat disamakan dengan *mindfulness* ini sejatinya juga memiliki kesamaan dengan konsep *ko'an* dari ajaran Buddhisme. Praktik Buddhisme ini bertujuan untuk meningkatkan penghargaan terhadap nilai kehidupan sosial dan hubungan pribadi (Canda dkk., 2019). Hal tersebut sejalan dengan pendapat Chiesa dan Malinowski (2011), bahwa meditasi merupakan wujud dari sikap *mindfulness* yang mengarah kepada kepekaan terhadap lingkungan, keterbukaan terhadap informasi baru, pembentukan persepsi baru, serta kesadaran terhadap berbagai perspektif dari permasalahan. Frank dkk. (2019) menyatakan bahwa indikator dari *mindfulness* adalah keterbukaan terhadap hal baru, kemampuan berpikir majemuk, kepekaan terhadap perbedaan konteks, kesadaran terhadap keragaman perspektif, dan orientasi terhadap masa kini.

Sikap *mawas diri* dimunculkan dari proses *kandha-takon* yang merupakan cara seseorang dalam merefleksikan diri kepada diri sendiri dan orang lain. *Kandha-takon* merupakan dialog interpersonal yang terjadi antara peserta *junggringan*, atau dalam konseling modern disebut sebagai konseling kelompok. Selain itu, *kandha-takon* juga melibatkan dialog intrapersonal berupa perenungan pribadi atau introspeksi. *Kandha-takon* tidak mengenal sistem guru-murid, karena setiap orang bisa menjadi guru dan murid bagi diri mereka sendiri. Tujuan *kandha-takon* adalah untuk menyadari raga, pikiran, dan perasaannya sendiri. Singkatnya, *kandha-takon* merupakan tindakan menyadari diri melalui dialog dengan diri yang ada di konteks kekinian. Kegiatan *kandha-takon* melibatkan kesadaran, kepekaan, dan penerimaan terhadap segala

kenyataan yang terjadi. Kesadaran merupakan suatu sikap tidak terpaku pada masa lalu dan masa depan (Tasmara, 2001).

Konsep perhatian terpusat dan perhatian terpecah yang menjadi bagian dari ajaran *kawruh jiwa* memiliki kemiripan esensi dengan konsep *flow* dari Mihaly Csikszentmihalyi yang menyatakan bahwa setiap perhatian terhadap sesuatu ditujukan secara bebas dan sesuai dengan konteks kekinian, yaitu perasaan yang terjadi saat ini, di sini, dan seperti ini. Kehadiran perhatian ini seringkali tidak disadari secara langsung oleh seseorang yang mengalaminya.

Selain itu, ajaran *kawruh jiwa* juga sejalan dengan pendekatan konseling Gestalt dari Fritz Perls yang menyatakan bahwa konseling tidak perlu mencari tahu kejadian di masa lampau, namun mendorong untuk membicarakan keadaan di sini dan saat ini, karena fokus terhadap masa lalu dapat memicu penghindaran masalah. Sejalan dengan konsep konseling humanistik dari Rogers yaitu *unconditional positive regard* atau penerimaan keadaan diri secara tidak bersyarat, konseling Gestalt bertujuan untuk meningkatkan kesadaran konseli dalam menemukan arah kehidupannya sendiri. Perspektif tentang masa lalu yang selalu menjadi dasar atas kehidupan di masa kini dapat membayangi seseorang hingga memunculkan suatu *unfinished business*. Konsep ajaran *kawruh jiwa* juga memiliki kemiripan dengan konsep *the Now* dari Perls, yang dalam *kawruh jiwa* disebut sebagai *saiki, kene, ngene yo gelem*. Konsep ini menekankan pada penerimaan keadaan diri secara tidak bersyarat, karena segala sesuatu telah sesuai dengan sebab dan kenyataannya.

Pemberian *wejangan* dan proses *kandha-takon* dalam ajaran *kawruh jiwa* memiliki kemiripan dengan teknik wawancara dan *guided imagery* dari pendekatan konseling psikosintesis (Wells, 2009). *Kandha-takon* merupakan suatu teknik *nulari raos* dalam interaksi interpersonal antara *bangkokan* dengan pembelajar. *Raos* yang dibagikan dalam teknik ini adalah *raos asih, raos tatag, raos beja, dan raos tentrem*. *Raos asih* bersifat lintas latar belakang dan universal. *Nulari raos* dalam *kandha-takon* untuk *ngudari reribet* ini dilakukan dengan cara menyembuhkan *cahsetan tatu*. Karena penyembuhan ini dilakukan oleh *bangkokan*, *bangkokan* perlu mengalami kesembuhan terlebih dahulu dalam *cahsetan tatu*-nya, atau bisa juga dengan melakukan *udar* terlebih dahulu agar mampu *ngudari reribete raosipun tiyang sanes*. Sehingga, *raos asih*-nya dapat *nular* kepada perasaan orang lain yang menjadi pembelajar. *Raos asih* ini memiliki kemiripan dengan konsep *empathy love* yang menjadi esensi dari pendekatan konseling psikosintesis dari Assagioli.

5. Kesimpulan

Pemahaman Ki Ageng Suryomentaram tentang manusia sejatinya berangkat dari pengamatan terhadap perasaannya sendiri. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif melalui studi literatur. Hasilnya, konsep *weruh dewe, ngerti dewe, dan krasa dewe* memang didasarkan atas pengalaman dan percobaan seseorang dalam interaksinya dengan persepsi atas perasaan dan pikirannya sendiri. Berbagai konsep dalam pendekatan konseling modern memiliki kemiripan dengan *wejangan kawruh jiwa* dari Ki Ageng Suryomentaram, *Kandha takon* dengan *ngudari reribet* antara *bangkokan* dengan pembelajar dapat dianalogikan dengan proses konseling metode *kawruh jiwa*, dengan *bangkokan* sebagai konselor dan pembelajar sebagai konseli.

Kandha-takon melalui *nyawang karep* untuk *nyococokaken raos* dalam *ngudari reribet* untuk mewujudkan sikap *mawas diri* ini menjadi esensi

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

dari model konseling *kawruh jiwa* dengan basis rasa. Pemahaman ini bertujuan untuk menjembatani *gap* antara sesuatu yang bersifat kontekstual dan teoritis dengan sesuatu yang bersifat empiris dan eksperimental; kenyataan dengan khayalan; perasaan sendiri dengan perasaan orang lain. Pemahaman terhadap *gap* ini diharapkan mampu menciptakan ketenteraman dan kedamaian diri, sehingga seseorang dapat menjadi lebih sehat dan selalu berfokus pada *saiki, kene, ngene ya gelem* yang telah sesuai dengan *sebab kedadosan* dari *kasunyatan* yang ada.

6. Referensi

- Afif, A. 2019. *Rasio sebagai pedoman, rasa sebagai acuan*. Basabasi.
- Afif, A. 2020. *Psikologi Suryomentaraman*. IRCiSoD.
- Canda, E. R., Furman, L. D., & Canda, H.-J. (2019). *Spiritual diversity in social work practice: The heart of healing*. Oxford University Press.
- Chiesa, A., & Malinowski, P. 2011. Mindfulness-based approaches: Are they all the same? *Journal of Clinical Psychology*, 67(4), 404–424.
- de Shazer, S., & Dolan, Y. 2012. *More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy*. Routledge.
- Erford, B. T. 2014. *Research and evaluation in counseling*. Cengage Learning.
- Ferrer, J. N. 2017. *Participation and the mystery: Transpersonal essays in psychology, education, and religion*. Suny Press.
- Frank, P., Stanszus, L., Fischer, D., Kehnel, K., & Grossman, P. 2019. Cross-fertilizing qualitative perspectives on effects of a mindfulness-based intervention: An empirical comparison of four methodical approaches. *Mindfulness*, 10, 2452–2467.
- Hayes, S. C. 2004. Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639–665.
- Joseph, S., & Murphy, D. 2013. Person-centered approach, positive psychology, and relational helping: Building bridges. *Journal of Humanistic Psychology*, 53(1), 26–51.
- Jung, C. G. 2020. *Foreword to the “I Ching.”* Princeton University Press.
- Kagitcibasi, C. 2007. *Family, self, and human development across cultures: Theory and applications*. Routledge.
- Kaklauskas, F. J., & Randol, L. 2016. Empirical foundations of transpersonal counseling and psychotherapy. Dalam C. J. Clements, D. Hocoy, & L. Hoffman (Ed.), *Shadows and light: Theory, research, and practice in transpersonal psychology* (hlm. 71–100). University Professors Press.
- Koenig, H. G. 2012. Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *International Scholarly Research Notices*.
- Lombard, C. A. 2014. Coping with anxiety and rebuilding identity: A psychosynthesis approach to culture shock. *Counselling Psychology Quarterly*, 27(2), 174–199.

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang:
Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

- Lumongga, N. 2014. *Memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktik*. Kencana.
- Nurhayati, E. 2018. *Psikologi pendidikan inovatif*. Pustaka Pelajar.
- Owen, S. 2018. *Anxiety-free: How to trust yourself and feel calm*. Hachette UK.
- Rogers, B. 2012. Occupational and environmental health nursing: Ethics and professionalism. *Workplace Health Safety*, 60(4), 177–181.
- Safran, J. D., & Muran, J. C. 2006. Has the concept of the therapeutic alliance outlived its usefulness? *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, and Training*, 43(3), 286.
- Said, M., & Syafiah. 2017. Sistem pelayanan pemulihan ketergantungan napza pada RS Jiwa Tampan Provinsi Riau dalam perspektif hukum Islam. *Hukum Islam*, 17(2), 47–71.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. 2012. Self-regulation and learning. Dalam *Handbook of psychology* (Vol. 7, hlm. 59–78). John Wiley & Sons.
- Sulistiani, S., Sodiq, S., & Ulfa, M. 2020. “*Learning freedom*”: *Repositioning the teachings of Nem Sa Ki Ageng Suryomentaraman*. 821–827.
- Tasmara, T. 2001. *Kecerdasan ruhaniah (transcendental intelligence): Membentuk kepribadian yang bertanggung jawab, profesional, dan berakhlak*. Gema Insani.
- Walsh, R., & Shapiro, S. L. 2006. The meeting of meditative disciplines and Western psychology: A mutually enriching dialogue. *American Psychologist*, 61(3), 227.
- Wells, J. 2009. *Transpersonal awareness, mindfulness meditation, and guided imagery: A qualitative study using concise narrative vignettes*. Institute of Transpersonal Psychology.
- Wilber, K. 2014. *The Atman project: A transpersonal view of human development*. Quest Books.
- Yogiswari, K., & Murtiningsih, S. 2019. Tinjauan metafisika Anton Bakker dalam prinsip hidup orang Jawa kawruh begja. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 1(3), 112–119.