Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma
Vol. 6, No. 2, 140-163
P-ISSN: 1412-9426 E-ISSN: 2745-4185

Makna Kebahagiaan dalam Perspektif Kawruh Jiwa: Studi pada Komunitas Pelajar di Salatiga

Josephine Neisha[1]
Emanuel Satyo Yuwono[2]
Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga
https://doi.org/10.24071/suksma.v6i2.12368

Naskah Masuk 15 Mei 2025 Naskah Diterima 17 Oktober 2025 Naskah Dipublikasikan 31 Oktober 2025

Abstrak. Komunitas pelajar kawruh jiwa adalah komunitas yang didirikan untuk melanjutkan ajaran dan pemikiran dari Ki Ageng Suryomentaram. Ajaran ini menjadi salah satu hal yang menarik untuk dibahas dalam komunitas ini, karena dalam ajaran ini membahas mengenai gambaran kebahagiaan dan bagaimana individu dapat mencapai bahagia. Partisipan penelitian terdiri dari dua pelajar aktif komunitas Kawruh Jiwa yang dipilih secara purposif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif, kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan tiga tema utama yang menggambarkan kebahagiaan, yaitu: (1) kesadaran akan pengalaman saat ini, (2) kemampuan menghadapi hidup secara rasional, dan (3) dukungan sosial dari komunitas. Temuan ini mengindikasikan bahwa kebahagiaan dalam perspektif pelajar Kawruh Jiwa bukan hanya bersifat personal, melainkan juga kontekstual melalui keterhubungan dengan komunitas. Implikasi penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan pemahaman psikologi kebahagiaan berbasis kearifan lokal serta dapat menjadi acuan praktis dalam mendampingi individu mencapai kebahagiaan yang lebih mendalam dan berkelanjutan. Hasil dari penelitian ini menjadi faktor utama dalam membantu individu mencapai kebahagiaan yang lebih mendalam dan berkelanjutan.

Keywords: kebahagiaan; komunitas *Kawruh Jiwa;* pelajar *Kawruh Jiwa*;

Pendahuluan

Kawruh Jiwa adalah ilmu yang mempelajari mengenai aspek-aspek jiwa manusia (Devi & Maizida, 2021). *Kawruh Jiwa* merupakan teori kebahagiaan yang diajarkan oleh Ki Ageng Suryomentaram yang membahas tentang sifat-sifat dan jiwa manusia (Fikriono, 2018). Ki Ageng Suryomentaram mendeskripsikan jiwa manusia sebagai sesuatu yang tak terlihat oleh panca indera.

Korespondensi Penulis
(Josephine Neisha, Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga)
E-mail: neisha879@gmail.com

Meskipun begitu keberadaan dan sifat-sifatnya dapat dirasakan sehingga perlu diakui dalam mencapai derajat manusia yang seutuhnya, yakni manusia tanpa ciri (Aji & Arjanggi, 2023).

Kawruh Jiwa lahir dari hasil pemikiran Ki Ageng Suryomentaram dalam menyelidiki dan mengulik mengenai rasa pada dirinya (Afif, 2020). Ki Ageng Suryomentaram memakai istilah *"kawruh begja"* untuk menggambarkan proses berpikir yang teratur dalam mencapai "*raos begja*" yang diinginkan. *Kawruh begja* juga dapat diartikan sebagai kerangka kerja dalam proses berpikir. *Kawruh jiwa* terbagi menjadi enam bagian. *Kawruh begja sawetah* adalah ilmu yang membahas mengenai bahagia secara umum. *Kawruh bab kawruh* merupakan pemikiran Ki Ageng Suryomentaram yang membahas mengenai pengetahuan dalam memperoleh kebahagiaan. *Kawruh bab ungkul* mempelajari mengenai relasi manusia dengan sesama. *Kawruh laki rabi* membahas mengenai persiapan pernikahan dan hidup berumah tangga. *Kawruh bab pangupo jiwa* membahas mengenai makna hidup dan *kawruh pamong* mempelajari mengenai pendidikan (Suryomentaram, 1981).

Meskipun kajian mengenai *Kawruh Jiwa* dan pemikiran Ki Ageng Suryomentaram telah banyak dibahas dari sisi historis, filosofis, maupun konseptual, namun penelitian yang menggali pengalaman nyata pelajar komunitas *Kawruh Jiwa* di masa kini masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengisi kesenjangan empiris dan konseptual tersebut, dengan menggali secara mendalam gambaran kebahagiaan pelajar komunitas *Kawruh Jiwa* di Salatiga melalui ajaran *kawruh begja.* Dari sisi konseptual, *kawruh begja* menekankan pentingnya kesadaran akan rasa, penerimaan terhadap suka dan duka, serta keterhubungan dengan sesama, yang berbeda sekaligus berpotensi memperkaya perspektif psikologi kontemporer mengenai kebahagiaan. Namun, integrasi antara konsep kebahagiaan berbasis kearifan lokal ini dengan teori psikologi positif modern, seperti model PERMA Seligman, belum banyak dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengisi kesenjangan empiris dan konseptual tersebut, dengan menggali secara mendalam gambaran kebahagiaan pelajar komunitas *Kawruh Jiwa* di Salatiga melalui ajaran *kawruh begja.*

Beringin adalah salah satu wilayah di kabupaten Semarang yang dekat dengan Salatiga dan merupakan salah satu tempat persinggahan Ki Ageng Suryomentaram dalam meneliti dan menggali lebih mendalam mengenai ‘aku’. Dalam hal ini, berdirilah komunitas *Kawruh Jiwa* yang berada di Salatiga. Selama perjalanannya, Ki Ageng Suryomentaram pernah tinggal dan singgah di Beringin dan kemudian mengajar disana (Abdul, 2016). Dalam perjalanannya di Beringin, Ki Ageng Suryomentaram berhasil menemukan ‘manusia’ dan merasa bahagia. "Bu, apa yang kucari selama ini sudah ketemu. Aku tidak bisa mati. Ternyata yang merasa tak kunjung bertemu manusia, yang selalu merasa kecewa dan tak pernah puas adalah manusia, wujudnya si Suryomentaram. Suryomentaram lah yang ketika diperintah kecewa, dimarahi kecewa, disembah kecewa, dimintai berkah kecewa, dianggap dukun kecewa, dianggap gila kecewa, menjadi bangsawan kecewa, menjadi pedagang kecewa, dan menjadi petani juga kecewa. Nah, mau apa lagi? Sekarang tinggal diperhatikan, diketahui dan ditelaah." Saat bertemu dirinya sendiri, Ki Ageng Suryomentaram merasa bahagia atau dalam bahasa Jawa disebut

@2025 Neisha & Yuwono

begja. Setiap kali bertemu, ia bahagia *(begja),* maka penemuannya itu dikenal sebagai *kawruh begja* (Achmad, 2020).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan salah satu anggota pelajar komunitas Ki Ageng Suryomentaram, nilai filosofi Jawa banyak ditemukan dalam ajaran Ki Ageng Suryomentaram. Hal ini disebabkan karena Ki Ageng Suryomentaram kerap menggunakan ungkapan bahasa Jawa dalam memberikan penjelasan. Ungkapan bahasa jawa yang sering digunakan oleh Ki Ageng Suryomentaram bertujuan untuk memberikan masyarakat pemahaman yang pada saat itu didominasi oleh orang Jawa. Ajaran Ki Ageng Suryomentaram juga mempertimbangkan sistem sosial dan strata masyarakat Jawa. Beliau sering mengungkapkan tentang pentingnya memahami peran dan posisi seseorang dalam masyarakat serta bagaimana seseorang bisa mencapai kebahagiaan tanpa melanggar norma dan adat istiadat yang berlaku. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor budaya memiliki peran penting dalam penyebaran ajaran Ki Ageng Suryomentaram. Budaya menyediakan nilai dan makna dalam hidup. Nilai-nilai budaya seperti gotong royong, keharmonisan, dan toleransi memberikan panduan moral dan etika yang membantu orang menjalani kehidupan yang bermakna dan bermoral, yang merupakan komponen penting dari kebahagiaan (Dewi, 2021).

Pada masa kini, ajaran *Kawruh Jiwa* oleh Ki Ageng Suryomentaram masih terus diajarkan dan diterapkan dalam pelajar komunitas *Kawruh Jiwa.* Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan salah satu pelajar *Kawruh Jiwa* di kota Salatiga, dijelaskan bahwa komunitas pelajar Ki Ageng Suryomentaram ini sudah berdiri sejak lama. Komunitas *Kawruh Jiwa* sendiri merupakan komunitas yang dibentuk untuk melanjutkan ajaran dan pemikiran dari Ki Ageng Suryomentaram. Komunitas pelajar *Kawruh Jiwa* juga tersebar di berbagai kota seperti Jogja, Klaten, Solo dan Salatiga. Penelitian ini mengambil lokasi di kota Salatiga dikarenakan komunitas pelajar *Kawruh Jiwa* masih sering mengadakan pertemuan di kota ini, selain itu Salatiga dipilih menjadi lokasi penelitian karena dekat dengan Beringin yang merupakan cikal bakal lahirnya *Kawruh Jiwa.* Berdasarkan diskusi singkat yang dilakukan peneliti, narasumber mengatakan bahwa ia sudah bergabung dalam komunitas ini sejak tahun 2013. Pelajar komunitas *Kawruh Jiwa* ini kerap membahas mengenai ajaran *kawruh begja.* Ajaran ini menjadi salah satu hal yang menarik untuk dibahas dalam komunitas ini, karena dalam ajaran ini membahas mengenai gambaran kebahagiaan dan bagaimana individu dapat mencapai bahagia. Hingga saat ini, pelajar *Kawruh Jiwa* yang berada di Salatiga masih sering mengadakan pertemuan untuk belajar dan membahas lebih mendalam mengenai ajaran Ki Ageng Suryomentaram. Pertemuan pelajar *Kawruh Jiwa* ini masih rutin diselenggarakan setiap minggu ketiga pada hari Minggu tiap bulannya. Dalam proses pertemuan ini mereka, para pelajar *Kawruh Jiwa* saling berbagi rasa dan tidak ada status guru maupun murid. Dalam komunitas ini ada orang yang dituakan atau dihormati sebagai sesepuh dari komunitas ini. Mereka menganggap sama status yang dimiliki, karena mereka yang tergabung dalam pelajar *Kawruh Jiwa* memiliki niat dan keinginan yang sama, yaitu berbagi rasa dan belajar lebih mendalam mengenai ajaran Ki Ageng Suryomentaram.

@2025 Neisha & Yuwono

Salah satu ajaran Ki Ageng Suryomentaram adalah *kawruh begja*. *Kawruh begja* merupakan salah satu ajaran Ki Ageng Suryomentaram yang membahas mengenai kebahagiaan dan cara untuk mencapai bahagia. Kebahagiaan sering diartikan sebagai salah satu ekspresi emosi positif dalam kehidupan manusia. Bagi beberapa individu, kebahagiaan merupakan harapan, bahkan ada yang menganggapnya sebagai tujuan utama dalam hidup. Kebahagiaan dianggap sebagai kebutuhan penting bagi setiap individu, yang mendorong mereka untuk mencari cara-cara untuk mencapainya, walaupun pendekatan yang digunakan bisa berbeda-beda untuk setiap orang (Ariska et al., 2020). Kebahagiaan biasanya dirasakan saat keinginan-keinginan individu terpenuhi. Seseorang dianggap memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi jika mereka merasa puas dengan kehidupan mereka, sering merasakan emosi positif, dan jarang merasakan emosi negatif (Bastaman, 2007). Kebahagiaan memiliki dampak positif pada kehidupan individu, meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan fisik dan mental (Idhartono & Hidayati, 2024).

Penyebab timbulnya rasa bahagia adalah tercapainya keinginan (Suryomentaram, 2020). Setiap individu memiliki porsi dan tingkat kebahagiaannya masing-masing. Tingkatan kebahagiaan antara individu satu dengan individu lainnya tidaklah sama. Definisi bahagia antar individu berbeda dengan individu lainnya. Kebahagiaan merupakan hal yang relatif yang dicapai individu pada tujuan dalam kehidupannya. Salah satu problem kebahagiaan adalah bagaimana memaknai kebahagiaan dan meraih kebahagiaan tersebut, namun terkadang banyak orang mencari kebahagiaan dengan cara yang salah (Albab, 2020). Bagi beberapa manusia, kebahagiaan menimbulkan kenikmatan dan memiliki kenyamanan tersendiri. Dalam usaha mencapai kebahagiaan, seorang individu seringkali salah dalam mengartikan antara kebahagiaan dan kesenangan. Hal ini menyebabkan seorang individu terjerumus dalam kegembiraan yang tidak mengantarkannya pada kebahagiaan (Faoziyah, 2021).

Menurut Ki Ageng Suryomentaram, kebahagiaan digambarkan melalui konsep *kawruh begja*. *Kawruh begja* merujuk pada pemahaman tentang hukum alam yang mencakup suka dan duka yang dapat berfluktuasi. Kesadaran akan perubahan-perubahan ini mencerminkan orientasi manusia terhadap keinginannya, yang cenderung menjadi lebih kompleks (Trinarso, 2015). Ki Ageng Suryomentaram menggunakan model analisis diri berbasis "rasa" untuk melakukan introspeksi, di mana *Kawruh Jiwa* menjadi alat untuk menganalisis emosi, kebahagiaan, dan kualitas hidup (Istiqomah & Intan, 2022). Ki Ageng Suryomentaram memilih menggunakan istilah *"kawruh"* daripada *"ngelmu"* untuk merujuk pada ajarannya, karena keduanya memiliki makna yang berbeda. *Kawruh* mencerminkan usaha untuk memperoleh pengetahuan dengan menggunakan akal budi manusia, yang berakar pada pengalaman nyata. Setelah mengalami suatu hal, akal budi bekerja secara kritis dan analitis untuk mengolah pengalaman tersebut menjadi pengetahuan yang disebut *kawruh*. Dengan demikian, *kawruh* selalu bergantung pada pengalaman nyata individu yang kemudian menjadi sumber pengetahuan (M. Koesnoe, 1992). Hal ini tergambar pada komunitas pelajar *Kawruh Jiwa* di Salatiga. Para pelajar *kawruh jiwa* merasa bahagia karena ajaran *kawruh begja* yang diwariskan oleh Ki Ageng Suryomentaram. Pada

@2025 Neisha & Yuwono

pertemuan rutin yang diadakan oleh komunitas ini, anggota komunitas kerap membahas mengenai kebahagiaan dan bertukar cerita serta solusi dalam permasalahan yang sedang dihadapi.

Menurut Seligman (2002), kebahagiaan digambarkan sebagai suatu kondisi psikologis positif yang ditandai oleh hadirnya emosi positif, keterlibatan, hubungan sosial yang baik, makna hidup, dan pencapaian (PERMA model). Misalnya, aspek emosi positif dalam teori Seligman sejalan dengan konsep *raos begja*, yakni pengalaman rasa bahagia yang muncul ketika individu mampu menerima suka dan duka sebagai bagian dari hidup. Unsur keterlibatan dalam PERMA dapat disejajarkan dengan sikap sadar penuh pada saat ini yang ditekankan dalam *Kawruh Jiwa*. Hubungan positif yang digambarkan Seligman juga tercermin dalam dukungan sosial dan kebersamaan yang dibangun di komunitas pelajar *Kawruh Jiwa*. Sementara itu, dimensi makna dan pencapaian dalam teori kebahagiaan dapat dipahami melalui kesadaran diri dan usaha rasional menghadapi hidup sebagaimana diajarkan Ki Ageng Suryomentaram. Dengan demikian, *kawruh begja* dapat dipandang sebagai kearifan lokal yang memperkaya teori kebahagiaan kontemporer sehingga menghadirkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang kebahagiaan.

Seligman (2011) menjelaskan beberapa dampak kebahagiaan seperti kesehatan fisik yang lebih baik; orang yang bahagia cenderung memiliki kesehatan fisik yang lebih baik. Kebahagiaan dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh, mengurangi risiko penyakit jantung, menurunkan tekanan darah, dan memperpanjang umur. Kebahagiaan berkaitan erat dengan kesehatan mental yang baik (Lianov, 2022). Orang yang bahagia cenderung memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah, serta lebih mampu mengatasi stres. Kebahagiaan juga meningkatkan resiliensi, yaitu kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan (Tuwah, 2016). Individu yang bahagia biasanya memiliki hubungan sosial yang lebih baik dengan lingkungan atau dengan individu lain. Dalam hal ini, seorang individu cenderung untuk menjalin dan memelihara hubungan yang positif dengan keluarga, teman, dan lingkungan sosialnya. Hubungan yang baik ini dapat meningkatkan kebahagiaan individu tersebut (Fitriani et al., 2020).

Orang yang bahagia cenderung lebih produktif dan kreatif dalam pekerjaan mereka. Produktivitas ialah melakukan yang lebih baik dengan apa yang kita miliki (Wahyuni et al., 2023). Kebahagiaan meningkatkan motivasi, energi, dan kemampuan untuk berpikir secara kreatif dan memecahkan masalah. Hal ini berdampak positif pada kinerja dan kepuasan kerja. Kebahagiaan sering kali dikaitkan dengan rasa makna dan tujuan hidup yang lebih besar (Qori'ah & Ningsih, 2020). Orang yang bahagia cenderung memiliki tujuan yang jelas dan merasa bahwa hidup mereka memiliki makna. Dalam hal ini dapat memberikan motivasi tambahan dan meningkatkan kesejahteraan individu secara keseluruhan. Kebahagiaan meningkatkan kecenderungan untuk berperilaku altruistik dan menunjukkan empati. Orang yang bahagia lebih mungkin untuk terlibat dalam tindakan kebaikan, membantu orang lain, dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial yang bermanfaat. Kebahagiaan berperan penting dalam pengambilan keputusan seorang individu. Emosi positif yang dirasakan dapat membantu memperluas

@2025 Neisha & Yuwono

perspektif seseorang dan memungkinkan mereka untuk mempertimbangkan lebih banyak informasi serta membuat keputusan yang lebih baik dan lebih seimbang. Orang yang bahagia cenderung mampu mencapai keseimbangan hidup antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Individu yang bahagia mudah untuk merasa puas dengan apa yang mereka raih.

Hal ini sejalan dengan penelitian berjudul "Kebahagiaan dalam Ruang Keseharian Manusia" (Banusu & Firmanto, 2020). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa kebahagiaan merupakan salah satu harapan dan tujuan hidup dari seorang individu. Dalam upaya mencapai kebahagiaan, manusia sering kali merasa puas dengan definisi kebahagiaan yang mereka yakini. Kepuasan ini menyebabkan mereka cenderung mengabaikan dimensi kebahagiaan yang terkait dengan hubungan antar individu. Kebahagiaan sering digambarkan melalui prestasi, kedudukan, keberhasilan, kehormatan, kekayaan, dan kehidupan kekal di surga. Selain itu, kebahagiaan sering dianggap sebagai sesuatu yang mudah dicapai di masa depan atau sebagai imbalan atas perbuatan selama hidup di dunia. Pandangan ini dapat membuat manusia salah dalam memahami dan mengartikan kebahagiaan, karena kebahagiaan yang dikejar sering kali didorong oleh nafsu, kerakusan, dan keegoisan untuk memenuhi kesenangan pribadi. Akibatnya, dalam usaha mencapai kebahagiaan, manusia mungkin melakukan apa saja, bahkan jika itu merugikan dan mengorbankan orang lain. Kebahagiaan sejati seharusnya identik dengan tindakan mengejar kebahagiaan itu sendiri, yaitu melalui realisasi aktivitas yang baik terhadap sesama sebagai makhluk sosial. Aktivitas mengejar kebahagiaan ini bisa berupa perbuatan baik dan pemberian diri kepada orang lain.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Munib dan Fahrurrazi (2021) dengan judul "Kajian Psikologi: Konsep Jiwa dalam Menentukan Kebahagiaan," manusia dan kebahagiaan diibaratkan sebagai dua sisi mata uang yang tidak dapat dipisahkan. Kebahagiaan digambarkan sebagai tujuan akhir yang ingin dicapai oleh manusia. Proses pencarian kebahagiaan ini bervariasi di antara individu. Ironisnya, beberapa orang bahkan menggunakan obat-obatan terlarang untuk melampiaskan penderitaan hidup mereka. Kebahagiaan adalah sesuatu yang sangat penting dan mendasar dalam kebutuhan manusia, sehingga posisinya dalam kehidupan menjadi prioritas utama. Untuk mencapai kebahagiaan, seseorang dapat melakukannya dengan cara mengontrol jiwa melalui pemikiran yang rasional.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan rancangan fenomenologis deskriptif. Rancangan fenomenologis deskriptif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pemahaman pengalaman subjektif partisipan, dengan cara mendeskripsikan fakta-fakta psikis dan mental yang mereka alami (La Kahija, 2017). Pendekatan ini relevan untuk menggali fenomena kebahagiaan

@2025 Neisha & Yuwono

sebagaimana dialami oleh pelajar komunitas *Kawruh Jiwa* di Salatiga.

Partisipan dalam penelitian ini adalah anggota aktif komunitas *Kawruh Jiwa* yang berdomisili di Salatiga. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposif berdasarkan keterlibatan mereka dalam kegiatan komunitas. Pengumpulan data dilakukan melalui dua teknik utama, yaitu observasi partisipatif dan wawancara mendalam. Wawancara mendalam dipilih untuk memperoleh informasi yang kaya dan detail karena memungkinkan peneliti memahami dinamika kebahagiaan dari sudut pandang partisipan (Rutledge & Hogg, 2020).

Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis tematik (Braun & Clarke, 2006). Analisis ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengidentifikasi, mengorganisasi, dan menafsirkan tema-tema utama yang muncul dari data, sehingga tetap konsisten dengan tujuan fenomenologi deskriptif untuk memahami pengalaman partisipan secara mendalam. Dengan demikian, penggunaan rancangan fenomenologi deskriptif yang dipadukan dengan analisis tematik memberikan kerangka yang integratif dalam menjelaskan makna kebahagiaan menurut perspektif pelajar komunitas *Kawruh Jiwa*.

Observasi adalah kegiatan yang melibatkan pengamatan akurat terhadap fenomena, pencatatan fenomena yang muncul, serta pertimbangan hubungan antar aspek dalam fenomena yang sedang diamati (Ni'matuzahroh & Prasetyaningrum, 2018). Peneliti menggunakan teknik observasi untuk melihat secara rinci peristiwa-peristiwa psikis yang datanya tidak bisa diperoleh hanya melalui wawancara. Melalui observasi, peneliti dapat menghasilkan data yang lebih akurat dan menjadikannya sebagai acuan dalam penelitian ini. Dalam mengolah data, peneliti menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi adalah pendekatan untuk memverifikasi kebenaran data dengan menggunakan sumber yang berbeda dari data itu sendiri. Data yang divalidasi melalui triangulasi memberikan keyakinan kepada peneliti tentang keakuratannya sehingga peneliti dapat menarik kesimpulan dengan lebih percaya diri (Bachri, 2010). Penggunaan triangulasi bertujuan untuk menjelaskan lebih mendalam mengenai fenomena sosial yang terjadi dan konstruksi psikologis dengan lebih komprehensif. Metode triangulasi lebih menjabarkan penggunaan beberapa metode dan berbagai sumber data, termasuk dalam peristiwa yang terjadi (Moleong, 2004).

Dalam penelitian yang dilakukan ini, peneliti menggunakan metode triangulasi sumber data. Pendekatan ini dipilih untuk membandingkan dan mengevaluasi informasi yang diperoleh dari berbagai waktu dan alat yang berbeda dalam konteks kualitatif. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui wawancara yang dilakukan secara berulang dalam periode waktu tertentu. Penjadwalan wawancara dilakukan pada berbagai waktu untuk mengamati perubahan dan konsistensi hasil.

@2025 Neisha & Yuwono

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1.
Partisipan Penelitian

Keterangan	Partisipan 1	Partisipan 2
Inisial	PS	PW
Usia	57	60
Jenis Kelamin	Laki-Laki	Laki-Laki
Asal	Salatiga	Salatiga

Partisipan pertama (P1) adalah seorang individu yang berjenis kelamin laki-laki berinisial PS. P1 berusia 57 tahun dan tinggal di kota Salatiga, Jawa Tengah. P1 merupakan akademisi yang bekerja sebagai dosen di perguruan tinggi swasta Salatiga. P1 sudah bergabung dalam komunitas pelajar *Kawruh Jiwa* Salatiga sejak 2013. P1 bergabung dalam komunitas karena merasa tertarik dalam menggali lebih mendalam mengenai spiritualitas filsafat dan religius, selain itu P1 memiliki ketertarikan untuk mencari tahu mengenai tokoh Jawa yaitu Ki Ageng Suryomentaram. Dalam perjalanannya, P1 sudah bergabung selama sebelas tahun. pada mulanya P1 mencari tahu melalui *website* di internet kemudian P1 diajak untuk menghadiri *jungringan* dan dari situ P1 mulai aktif dalam menghadiri kegiatan yang dilakukan di dalam komunitas.

Partisipan kedua (P2) adalah seorang individu yang berjenis kelamin laki-laki berinisial PW. P2 berusia 60 tahun dan tinggal di kota Salatiga, Jawa Tengah. P2 merupakan akademisi yang bekerja sebagai dosen di salah satu perguruan tinggi swasta di kota Salatiga. P2 sudah bergabung dalam komunitas pelajar *Kawruh Jiwa* Salatiga sejak 2008, kurang lebih sudah 17 tahun bergabung. Pada awalnya P2 diajak oleh temannya untuk menghadiri pertemuan yang diadakan oleh komunitas. Dari pertemuan yang dihadiri oleh P2, P2 merasa tertarik karena dalam pertemuan tidak membahas mengenai Tuhan. Selain itu P2 merasa menemukan kecocokan dalam bertukar pikiran antara P2 dengan komunitas. Pada mulanya P2 pernah beberapa kali berkunjung untuk bertukar pikiran dengan anggota komunitas dari malam hingga subuh dini hari. Dari hal ini, P2 memiliki ketertarikan terhadap ajaran-ajaran Ki Ageng Suryomentaram.

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah dua orang anggota komunitas pelajar *Kawruh Jiwa* di Salatiga. Jumlah partisipan ditetapkan secara purposif dengan mempertimbangkan keterlibatan aktif mereka dalam komunitas dan pengalaman mendalam yang dimiliki terkait ajaran *Kawruh Jiwa*. Pemilihan dua partisipan dalam penelitian fenomenologis deskriptif dapat

@2025 Neisha & Yuwono

diterima karena fokus utama bukan pada kuantitas, melainkan pada kedalaman data dan kualitas narasi pengalaman (Creswell, 2014). Kriteria inklusi partisipan ditetapkan sebagai berikut: (1) merupakan anggota komunitas *Kawruh Jiwa* di Salatiga, (2) aktif mengikuti kegiatan rutin komunitas, (3) memiliki pengalaman minimal lima tahun dalam mempelajari ajaran Ki Ageng Suryomentaram, dan (4) bersedia menjadi narasumber dengan memberikan informasi secara terbuka. Dari kriteria tersebut, terpilih dua orang partisipan berinisial PS (57 tahun, dosen perguruan tinggi swasta, anggota sejak 2013) dan PW (60 tahun, dosen perguruan tinggi swasta, anggota sejak 2008). Meskipun jumlah partisipan relatif sedikit, data yang diperoleh mencapai saturasi karena wawancara mendalam yang dilakukan telah menghasilkan informasi berulang pada tema-tema utama. Hal ini menunjukkan bahwa data yang terkumpul telah cukup untuk menjawab fokus penelitian. Aspek etika penelitian juga dijaga dengan meminta persetujuan partisipan (*informed consent*) sebelum wawancara dilakukan. Peneliti menjelaskan tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian, serta menjamin kerahasiaan identitas partisipan dengan hanya menggunakan inisial. Partisipan juga diberikan hak untuk menarik diri kapan saja tanpa konsekuensi.

Penelitian ini telah melewati proses hingga menghasilkan beberapa temuan tema umum yang muncul pada kedua partisipan secara bersamaan tentang gambaran kebahagiaan pada pelajar komunitas *Kawruh Jiwa* di kota Salatiga yaitu: kesadaran saat ini, menghadapi hidup secara rasional dan dukungan komunitas.

1. **Kesadaran saat ini**

   Kesadaran saat ini sebagai bentuk ungkapan kebahagiaan muncul dalam diri P2. Berdasarkan wawancara yang dilakukan, ditemukan perasaan bahagia pada diri P2 karena adanya keinginan dan ketertarikan pada P2 untuk menggali dan memaknai mengenai tokoh Ki Ageng Suryomentaram dan ajarannya.

   "Saya kan bukan orang bukan tipe orang yang suka bertanya langsung jadi begitu saya menyimpan pertanyaan saya cari referensi saya buka internet cari terus"

   Bentuk kesadaran saat ini juga muncul dalam diri P1. Wawancara yang dilakukan dengan P1 juga menjelaskan jika pemahaman yang ia dapat di dalam komunitas sangat berdampak dalam memaknai kebahagiaan terutama dalam mengatasi mentalnya. Selain itu P1 juga menjelaskan jika ia pada mulanya masih memiliki rasa ingin tahu yang besar sehingga P1 sering menghadiri pertemuan atau *junggringan* yang diadakan oleh komunitas, namun ketika ia merasa sudah paham dan mengerti garis besarnya, ia menjadi pasif. P1 memiliki kesadaran diri sebagai bentuk kebahagiaan karena P1 memiliki keberanian untuk menceritakan kesadaran yang ia alami saat ini. Dalam pertemuan-pertemuan intensif yang dihadiri oleh P1, P1 merasakan perasaan bahagia karena mendapatkan pemahaman yang

@2025 Neisha & Yuwono

mendalam serta mendapatkan pandangan baru dalam hidup.

"Tapi kalo saya bisa mengatasi mental saya itu karena kami secara mandiri setelah membaca kemudian mencoba membicarakannya. Jadi kontribusi dalam pemahaman itu yang saya pelajari sangat besar sekali"

Dalam wawancara yang dilakukan dengan P2, dijelaskan bahwa P2 merasa perasaan yang biasa saja sebelum bergabung dalam komunitas *Kawruh Jiwa.* P2 merasa bahwa ajaran yang diajarkan oleh Ki Ageng Suryomentaram dengan prinsip hidupnya kurang lebih memiliki kesamaan. P2 mengaku jika P2 sudah bisa mengontrol antara keinginan dan kebutuhan, P2 juga menjelaskan bahwa P2 dapat mengontrol keinginan dan dapat mengendalikannya. Jadi ketika P2 bergabung dalam komunitas, timbul perasaan kebahagiaan tersendiri karena memiliki pemikiran yang kurang lebih sama antara P2 dengan anggota komunitas.

"Saya jadi ngerti kebahagiaan menurut Kawruh Jiwa itu kalo keinginannya terpenuhi. nah sehingga yang dikendalikan kan keinginan nah saya dari dulu sudah bisa mengendalikan. Artinya saya ngerti mulur mungkret itu yo ngerti. Kalo pengen ini pengen itu."

P1 mendefinisikan bahagia sebagai sesuatu yang abstrak, P1 merasa hingga saat ini ia masih menggali mengenai apa itu bahagia. Selain itu P1 mendefinisikan perasaan marah sebagai rasa takut karena apa yang kita inginkan kadang tidak sesuai dengan realita yang terjadi.

"Bahagia itu susah, sampai detik dimana saya paham saya menjalani hidup biasa biasa lagi, sulit untuk marah namun rasa dongkol ada. Marah itu pasti bodoh cuma kita tidak pernah mengakui itu, orang marah itu takut dan untuk menutupi hal tersebut makanya marah. Realita tidak bisa disetir namun seluruh yang kita mau kadang tidak cocok berarti sebenernya kita egois, keinginan kita egois. Tapi dibawah sadar keinginan kita dianggap sesuatu yang penting bagi kita. Tapi pernahkah kita berfikir kalo keinginan kita itu penting bagi mungkin oke lah dia telat, kalo kita paham dia telat mungkin bisa alasan apapun ya. Bisa aja aku males ketemu kamu berarti bisa jadi ga penting kan. Tapi kalo dia menganggap penting pasti bisa tepat waktu. Jadi keinginan kita itu selalu sifatnya egosentris."

Berbeda dengan P1, pemahaman yang didapatkan oleh P2 dalam komunitas kemudian P2 ajarkan kepada orang lain yang bukan komunitas namun dengan pendekatan yang berbeda. P2 mengajarkan mengenai regulasi emosi dan kontrol diri terutama dalam

@2025 Neisha & Yuwono

mengelola perasaan marah. Menurut P2, perasaan marah didefinisikan sebagai bentuk ketidaktercapainya sesuatu hal yang kita harapkan.

"Dari situ saya juga mengajarkan konsep konsep di Kawruh Jiwa itu kepada teman teman saya yang lain walaupun tidak dengan label Kawruh Jiwa."

"Saya bisa menularkan. Ada temen sodara saya yang dulu emosi kan sekarang lebih sabar. Dan dia ngakui karena dekat dengan saya. Sebelumnya sudah sabar tapi dengan Kawruh Jiwa semakin konsepnya lebih jelas jadi kaya marah itu kan sebelum marah sadar. Sebelum saya belajar Kawruh Jiwa"

P1 merasa bahwa pemahaman yang ia dapatkan dalam komunitas membuatnya semakin terkonsep dalam menelaah suatu fenomena yang terjadi. P1 menjelaskan bahwa keterlibatannya dengan komunitas membuatnya mendapat pandangan baru dalam menelaah pengalaman pengalaman yang terjadi dalam hidupnya. P1 menjelaskan bahwa ia merupakan pribadi yang sulit marah karena dalam menghadapi suatu persoalan, P1 mencoba melihat dengan sudut pandang yang berbeda bahwa kebutuhan setiap orang itu berbeda dan tidak bisa dipukul rata dengan individu yang lain.

"Saya menjadi agak sulit marah karena saya mencoba memahami kalo keinginan saya ga terpenuhi itu oh itu yang salah keinginan saya, karena saya ga bisa nyetir, kecuali saya bisa nyetir lho ya. Bisa nyetir bahwa apa yang saya harapkan bisa terwujud."

Selain itu definisi kebahagiaan menurut P1 bukan tentang jabatan, karena P1 tidak mencari jabatan dan tidak mengharapkan jabatan. Kesadaran diri yang dimiliki P1 dalam hal ini menunjukkan bahwa jabatan bukanlah suatu tingkatan kebahagiaan. P1 merasa jika ia diberi amanah dalam suatu jabatan sudah semestinya dijalankan dengan baik.

"Saya memang ga pernah mencari jabatan karena bukan itu ukuran kebahagiaan yang tadi disampaikan."

Perasaan yang sama juga ditemukan dalam diri P2, P2 menjelaskan jika kita marah kita harus menelaah kembali alasan mengapa kita memiliki perasaan marah dan mengapa perasaan tersebut dapat muncul. P2 juga menjabarkan mengenai perasaan takut. P2 menjelaskan jika kita takut maka tidak dapat menyelesaikan masalah, dan sudah seharusnya perasaan takut itu dihadapi.

"Kalo rasa emosi saya belajar dari Kawruh Jiwa. Di Kawruh Jiwa kan diajarkan awalnya kalo

@2025 Neisha & Yuwono

orang marah itu ketika habis marah-marah baru sadar kenapa tadi saya marah. nah semakin sadar adalah ketika saya sedang marah saya sadar oh ini saya marah. Nah kesadaran kita semakin tinggi sebelum marah kita sudah ngerti saya marah. Nah di Kawruh Jiwa kan diajari kalo saya mau marah kenapa saya marah. Kan ada pertanyaan itu kenapa saya marah. Kalo saya marah terus ngapa. Nah akhirnya kan terfikir kalo saya marah kan tidak menyelesaikan masalah. Ya sudah gak usah marah."

"Di Kawruh Jiwa diajarkan seperti itu. Dan ketika saya berfikir kenapa marah. Ga usa marah. Termasuk kalo takut menghadapi situasi. Kenapa takut. Apakah kalo saya takut menyelesaikan masalah. Kan tidak. Dihadapi aja. Nah itu yang sulit mengajarkan ke orang lain."

P1 menjabarkan perasaan sebagai bentuk kesadaran dari harapan atau keinginan. Menurut P1, manusia terkadang sering menghubungkan antara kebahagiaan dengan cita-cita, padahal hakikatnya kebahagiaan itu ada dari kesadaran kita sendiri. Dengan menyadari bahwa keinginan atau harapan muncul dari kekurangan yang kita rasakan, kita bisa lebih memahami diri sendiri dan menerima kenyataan dengan lebih tenang.

"Ya mencoba memahami situasinya seperti apa kemudian perasaan kita, harapan kita terhadap situasi itu. yang kita pelajari harapan atau keinginan karena ada satu ujaran yang penting yang sekurangnya itu membantu saya mengurangi yaitu harapan ya. Mungkin pernah dengar gegayuhan iku mung tutup e wae kosok baline iku sejatine awak dewe. Keinginan atau harapan itu hanya topeng karena lawan kata dari keinginan atau harapan itu adalah sejatinya kita. Artinya kalo saya ingin makan berarti realitasnya saya lapar. Saya ingin kaya itu saya merasa miskin."

2. **Menghadapi hidup secara rasional**

Dalam menghadapi hidup secara rasional, gambaran kebahagiaan muncul dalam diri P1. Bagi P1 bahagia merupakan suatu gambaran yang masih abstrak karena gambaran kebahagiaan sendiri merupakan suatu hal yang luas. Namun bagi P1, gambaran kebahagiaan digambarkan sebagai hilangnya perasaan marah dalam menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan harapan kita. P1 menggambarkan perasaan marah sebagai luapan perasaan takut. P1 juga menjelaskan bahwa sebenarnya perasaan sabar itu masih masuk dalam kategori marah, karena perasaan sabar itu berarti kita masih memendam dan meredam perasaan marah itu sendiri. Bagi P1, dalam mengelola emosi kita harus menelaah dan menelusuri kembali mengapa timbul perasaan marah. P1 memahami betul bahwa penyebab timbulnya perasaan marah adalah ketika apa yang diharapkan kadang tidak

@2025 Neisha & Yuwono

terjadi dengan realitas sesungguhnya. Hal ini ditunjukkan dengan wawancara yang dilakukan dengan P1.

"Ya kalo kita bicara Bahagia itu agak susah ya, Bahagia yang gimana. Tapi kemudian sampai detik ketika saya paham kemudian menjalani hidup itu jadi biasa biasa lagi. Saya sampe detik ini saya sulit untuk marah, walaupun rasa dongkol pun pasti ada tapi bisa cepat hilang. Ya gara gara paham marah itu sebenarnya kita kan bodoh, kalo orang marah itu pasti bodoh, cuma kan kita ga pernah mengaku. Orang marah itu pasti selalu takut, tapi untuk menutupi ketakutannya itu dengan cara memunculkan seakan akan kekuatannya. Karena banyak sekali temen temen yang sebenernya tau kalo marah itu kenapa tapi ya harus dicecer oh ternyata begini."

"Yang perlu dipahami itu bukan sabar, karena sabar sendiri itu masih marah. Dia kan hanya menahan marah tapi marahnya masih ada. Yang perlu dipahami itu ya itu timbulnya marah karena apa, ditelusuri. Kalo sudah ketemu nanti kita bisa excuse"

Berbeda halnya dengan P1, gambaran kebahagiaan menurut P2 bukan tentang pengungkapan perasaan bahagia atau sedih. P2 mengaku bahwa meninggal merupakan sesuatu yang biasa dan pasti dihadapi oleh semua makhluk hidup. Namun bukan berarti P2 tidak merasakan emosi, tetapi P2 tidak terombang-ambing dan hanyut oleh emosi tersebut. P2 tetap merasakan kesedihan atau kebahagiaan, tetapi tidak berlebihan dalam menanggapinya. Dengan kata lain, kebahagiaan yang dimaksud bukanlah euforia yang tinggi atau kebebasan dari kesedihan, melainkan ketenangan batin yang stabil, di mana segala sesuatu diterima sebagaimana adanya.

"Bahagia saya kan bukan itu, saya itu biasa saja kok. Saya itu biasa saja, situasi apapun itu bagi saya ya menyenangkan iya menyedihkan kadang iya tapi biasa. Tidak ada sesuatu yang bagi saya sangat menyenangkan atau sangat menyedihkan. Biasa saja"

"Jadi meninggal itu sesuatu yang biasa. Jadi kenapa ditangisi sudah tau tua mau meninggal."

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan P1, P1 mengungkapkan bahwa seseorang lebih cenderung mencari pengalaman yang umum terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Ketika pengalaman-pengalaman tersebut ditelaah melalui ajaran Ki Ageng Suryomentaram, ternyata makna dan kesimpulannya sering kali sesuai dengan apa yang telah diajarkan oleh Ki Ageng Suryomentaram, terutama dalam mengelola rasa atau emosi. Dalam memaknai gambaran kebahagiaan, pengalaman hidup seseorang dapat dianalisis

@2025 Neisha & Yuwono

dan dipahami melalui konsep rasa atau *raos begja.* Ajaran mengenai *raos begja* memiliki makna bahwa kebahagiaan bukan hanya sekadar perasaan senang sesaat, melainkan sebuah pemahaman mendalam terhadap pengalaman hidup yang telah dijalani.

"Iya lebih mencari sesuatu yang kita sebut bahwa itu pengalaman yang biasa kita alami, kemudian dari beberapa ajaran Ki Ageng coba kita teropong ternyata kejadiannya bisa sama persis seperti apa yang disimpulkan oleh Ki Ageng, terutama di area rasa. Kemudian kita sebut sebagai rasa begja atau dalam Bahasa Indonesia sebagai rasa bahagia."

Dalam menjalani hidup, gambaran kebahagiaan muncul dalam diri P2. Hal ini dikarenakan P2 merupakan orang yang rasional. P2 menjelaskan bahwa P2 bukan orang yang penakut, apalagi tentang hal yang tidak terlihat. Menurut P2 alasan orang takut karena ia tidak memahami konsepnya, hal ini didukung setelah P2 bergabung dengan komunitas, P2 mengaku semakin paham dan matang mengenai konsep perasaan takut. Perasaan takut sebenarnya bukan berasal dari pengalaman langsung, tetapi lebih karena sugesti yang ditanamkan oleh lingkungan atau cerita- cerita yang menakut-nakuti. Dari hal ini P2 menjelaskan bahwa rasa takut bukanlah sesuatu yang mutlak, melainkan sesuatu yang bisa dipahami dan diatasi dengan pendekatan yang rasional.

"Jadi kaya orang takut hantu gitu kenapa takut? Sebelum saya di Kawruh Jiwa saya ga takut kok. Apalagi setelah di Kawruh Jiwa tambah konsep konsepnya lebih memperjelas. Jadi kenapa orang takut hantu karena ditakut takut i."

Sebelum bergabung dalam komunitas, P1 merupakan orang yang kurang optimis. Namun setelah bergabung di dalam *Kawruh Jiwa* P1 mencoba menerapkan ajaran dari Ki Ageng Suryomentaram mengenai *nemsa.* P1 kemudian menjadi orang yang cukup optimis dalam menghadapi hidup. P1 mengaku bahwa ia bukan orang yang tamak dan berjuang mati-matian agar keinginannya dapat terwujud. Pernyataan P1 dapat diartikan bahwa jika seseorang memiliki keinginan maka P1 akan berusaha mewujudkannya. Namun ketika menghadapi kesulitan, P1 tidak akan memaksakan keinginannya hingga mengorbankan kebahagiaan dan ketenangan batinnya. Dengan kata lain P1 tetap berusaha untuk mendapatkannya namun tanpa keterpaksaan atau penderitaan akibat ekspektasi yang terlalu tinggi.

"Boleh dibilang orang bilang saya kurang optimis gitu, karena saya kemudian coba menerapkan sanem. Sapenake, sacukupe, sakbutuhe, sakperlune, sakepenake dan sebagainya. Itu kan jalan tengah jadi ga kurang ga lebih. Jadi kalo saya punya keinginan itu

@2025 Neisha & Yuwono

saya tidak sampai mati matian itu harus terwujud, saya harus bisa menalar kalo ternyata saya merasa kok kesulitan mencapai, ga harus saya wujudkan."

"Kalo optimis saya optimis boleh dibilang optimis karena apa masalah apapun yang terjadi pada saya, saya akan berusaha mampu memahami masalah itu karena saya berhenti tidak optimis ketika saya sudah meninggal, sudah selesai."

Berbeda halnya dengan P1, P2 merupakan orang yang optimis sebelum bergabung dalam komunitas. Hal ini dapat dilihat melalui wawancara yang dilakukan dengan P2. P2 mengaku kebanyakan orang yang baru pertama bertemu dengannya terkadang salah dalam menebak usia P2. Hal ini disebabkan karena P2 merupakan orang yang santai dan cukup optimis. Gambaran kebahagiaan muncul dalam diri P2, hal ini dapat dilihat dari diri P2 ketika menjalani hidup. Dalam menjalani hidup, P2 cenderung santai dan tenang meskipun sedang terjadi situasi yang berat. Hal ini disebabkan karena pola pemikiran yang dimiliki oleh P2. Sebelum bergabung dalam komunitas, P2 cukup mengerti konsep-konsep mengenai optimis. Namun setelah bergabung dalam komunitas, P2 mengaku bahwa konsep-konsep mengenai optimisme semakin jelas.

"Ya tadi jadi konsep konsep di Kawruh Jiwa itu menguatkan. Menguatkan apa yang sebetulnya sudah saya miliki tapi mungkin belum belum jelas gitu. Karena konsepnya tadi lho logika kan yang diajarkan kan berfikir benar. Berfikir benar itu salah satu hal yang dulu saya mengajar berfikir kritis."

Bagi P1, dalam menghadapi hidup secara rasional kita perlu melihat antara keinginan kita dengan keinginan orang lain. P1 menyatakan bahwa setiap orang punya prioritas dan kebutuhan yang berbeda, mungkin bagi kita sudah sesuai tapi belum tentu bagi orang lain sudah sesuai. Ketika seseorang tidak datang sesuai janji, reaksi umum yang muncul adalah kecewa atau marah. Dengan menyadari hal ini, seorang individu bisa lebih tenang dan tidak mudah marah terhadap hal-hal yang berada di luar kendali. Hal ini sebagai bentuk gambaran kebahagiaan karena P1 menyadari bahwa keinginanku dan keinginan orang lain itu berbeda.

"Jadi misalnya tadi mbak Neisha janjian ga dateng terus saya marah kok dia ga marah itu karena semua sudah bener. Dia pasti punya alasan yang sebenarnya masuk akal untuk dia tapi mungkin tidak masuk akal untuk kita. Cuma kadang kadang ga berani dikomunikasikan kenapa sih kok kamu tadi telat."

@2025 Neisha & Yuwono

Berbeda dengan P1, P2 menganggap bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah biasa saja. P2 melihat segala sesuatu sebagai hal yang biasa dan tidak mudah terbawa perasaan ketika sesuatu tidak berjalan sesuai keinginannya. P2 menyadari bahwa dalam hidup, tidak semua hal bisa terjadi seperti yang diharapkan, dan jika seseorang terus-menerus memaksakan kehendaknya, justru akan timbul perasaan tidak nyaman atau kecewa. Jadi berdasarkan wawancara dengan P2 dapat ditarik kesimpulan bahwa berpikir secara rasional adalah kunci untuk mencapai kebahagiaan sehingga dengan cara ini, seseorang tidak terlalu larut dalam kebahagiaan ataupun kesedihan yang berlebihan.

"Saya menganggap segala sesuatu biasa saja kok. Jadi tidak harus semua hal mengikuti kemauan saya. Tidak menyenangkan kan karena tidak sesuai dengan keinginan kita lha kalo kita sadar bahwa segala sesuatu terjadi tidak selalu sesuai dengan keinginan saya berarti kan bisa terima."

Kemudian P2 juga menambahkan dalam menghadapi hidup P2 tidak pernah merasa terpuruk. Artinya, P2 memiliki ketahanan mental dan tidak membiarkan dirinya tenggelam dalam kesedihan atau keputusasaan. Gambaran kebahagiaan muncul dalam diri P2 karena P2 yakin walau dalam situasi terpuruk atau tidak menyenangkan pasti selalu ada solusi dalam setiap permasalahan yang dihadapi.

"Saya ndak pernah terpuruk. Maksud saya itu ya kadang kadang ada sesuatu membuat situasi down. Karena down itu kok gini ya. Tapi karena tadi lho saya kan optimis pasti ada jalan keluar. Jadi saya tidak pernah terpuruk itu ndak. Karena kalo pun tidak ada solusi tidak bisa membayangkan solusinya. Saya tetep yakin ada solusi kok, gitu lho."

3. **Dukungan komunitas**

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan P1, dukungan komunitas sebagai gambaran kebahagiaan muncul di dalam diri P1. P1 mengaku merasakan rasa bahagia karena memiliki ikatan persaudaraan yang terbentuk di dalam komunitas.

"Kalo saya pribadi karena sifatnya cair dan bukan ikatan fanatisme tapi ya lebih kemudian mencari teman atau dalam tanda kutip paseduluran."

Gambaran kebahagiaan juga tergambar dalam diri P1, hal ini terungkap berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan P1. P1 menjelaskan bahwa P1 merasa adanya dukungan sosial yang timbul karena adanya ikatan di dalam komunitas, hal ini disebabkan karena P1 merasa seolah mendapatkan dukungan dari anggota komunitas dalam menjelajah unsur rasa

@2025 Neisha & Yuwono

ketika *sharing* pengalaman. P1 juga menjelaskan bahwa dukungan komunitas sangat berpengaruh dalam mengurangi beban mental ketika sedang menghadapi suatu persoalan. Pernyataan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam menciptakan rasa kebahagiaan, terutama dalam menghadapi situasi sulit. Hal ini dikarenakan situasi yang sulit akan menjadi mudah ketika orang lain juga merasakan hal yang sama.

"Karena kami sering sharing, istilahnya sering mencocokan pengalaman dengan situasi dan pengalaman yang berbeda tapi mencoba mencari unsur rasa yang ternyata oh ternyata yang saya alami juga dialami oleh teman teman. Karena sering berbagi dari berbagai latar belakang pengalaman. Istilahnya bahasa jawanya podo aku. Kemudian kalopun kita mengalami rasa yang tidak nyaman tu ada temannya jadi tidak sendiri."

Selain itu P2 menjelaskan lingkungan komunitas *Kawruh Jiwa* sebagai lingkungan yang tidak menghakimi. P2 menjelaskan bahwa di dalam komunitas memiliki sebuah komitmen yang dibuat berdasarkan ajaran Ki Ageng Suryomentaram, yaitu komitmen tanpa marah.

"Karena lingkungan Kawruh Jiwa itu tanpa marah itu satu bagi saya satu kesepakatan yang bagus. Jadi kalo sudah ada yang mulai marah mulai jengkel ingat kesepakatannya tanpa marah."

"Karena komitmen tanpa nesu tadi"

P1 menjelaskan bahwa dukungan komunitas yang ia dapatkan hanya sebatas berbagi pengalaman dan dalam pengelolaan rasa yang bersifat verbal. Dalam hal ini komunitas berfungsi sebagai ruang berbagi secara verbal yang dapat memberikan pemaknaan baru bagi individu untuk memahami permasalahan dan kehidupannya sendiri.

"Paling ya hanya lewat jungringan itu hanya saling berbagi faktual pengalaman itu nanti terulang ke pribadi masing masing. Apa kontribusi komunitas boleh dibilang ya hanya sifatnya verbal."

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan P2, P2 mengungkapkan bahwa dukungan komunitas di dalam *Kawruh Jiwa* berbeda dengan komunitas yang lain. P2 menjelaskan bahwa anggota komunitas *Kawruh Jiwa* memahami orang berdasarkan kebutuhannya. Dalam komunitas *Kawruh Jiwa*, tidak ada batasan waktu yang kaku untuk

@2025 Neisha & Yuwono

berkunjung atau berbagi cerita. Jika seseorang membutuhkan teman bicara atau tempat singgah, ia akan diterima kapan pun, tanpa ada penilaian negatif *(dirasani).* Dalam ajaran *Kawruh Jiwa*, seseorang harus menyadari bahwa keinginannya *(karep-ku)* mungkin berbeda dari keinginan orang lain *(karep-e wong).* Jika seseorang datang di waktu yang dianggap kurang pantas menurut norma umum bukan berarti dia salah, tetapi itu adalah kebutuhannya saat itu.

"Saya ke tempatnya pak wagiman saya jam berapapun tetep diterima. Saya jam 9 malem diterima kok. Kalo norma kan ga bisa kan bertamu sampe malem baru dateng dirasani tapi kalo disitu ndak. Karena apa ya karena butuh mu sekarang, bisa mu sekarang kan gitu. Saya juga bisa nerima, saya belum tidur. Walaupun saya tidur saya bisa dibangunkan. Nah gitu lho. Itu yang bagus. Kalo di tempat lain kan ga bisa kaya gitu. Kalo sampe orang Kawruh Jiwa menolak hal hal semacam itu justru dipertanyakan pemahaman mu Kawruh Jiwa bagaimana karena butuhnya orang beda. Bedanya gini lho kalo saya ga suka dengan kehadiran dia jam 9 malem saya harus menyadari bahwa karep ku sama karep e dia beda. Orang Kawruh Jiwa itu kalo sadar itu bahwa karep e orang beda."

Berdasarkan hasil analisis data yang sudah dilakukan mengenai gambaran kebahagiaan komunitas pelajar *Kawruh Jiwa* di Salatiga, ditemukan adanya tiga tema penting dari gambaran kebahagiaan dan menjadi pembahasan pada bagian ini dengan menggunakan perspektif psikologi. Tema pertama adalah kesadaran saat ini, kedua adalah menghadapi hidup secara rasional, dan ketiga adalah dukungan komunitas.

Kesadaran saat ini dan kebahagiaan memiliki keterkaitan yang erat, sebagaimana ditegaskan oleh Seligman (2005) bahwa emosi positif berkaitan dengan kepuasan, rasa syukur, dan keterlibatan penuh dalam pengalaman hidup. Dengan demikian, kesadaran saat ini yang ditemukan dalam komunitas *Kawruh Jiwa* akan pentingnya kesadaran, yang tercermin dari upaya mereka untuk terus belajar, mendalami ajaran Ki Ageng Suryomentaram, dan menyebarkan pemahaman tersebut kepada orang lain. Dalam literatur psikologi, konsep kesadaran ini dapat disejajarkan dengan *mindfulness*, yaitu kemampuan hadir secara penuh pada saat ini dengan sikap terbuka dan *non-judgmental* (Kabat-Zinn, 2003). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa *mindfulness* berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan subjektif, pengelolaan stres, serta kepuasan hidup (Brown et al., 2007).

Selain itu, aspek kesadaran yang muncul pada para pelajar *Kawruh Jiwa* juga dapat dikaitkan dengan konsep *self-awareness* dalam psikologi sosial, yakni kapasitas individu untuk merefleksikan pikiran, emosi, dan tindakannya sehingga mampu membangun pemahaman yang lebih mendalam tentang diri (Duval & Wicklund, 1972). Proses mawas diri sebagaimana diajarkan Ki Ageng Suryomentaram memiliki kemiripan dengan *self-awareness* karena keduanya menekankan refleksi internal sebagai sarana pertumbuhan pribadi dan pencapaian kebahgiaan autentik. Dengan demikian,

@2025 Neisha & Yuwono

kesadaran saat ini yang ditemukan dalam komunitas *Kawruh Jiwa* bukan hanya praktik spiritual, melainkan juga memiliki dasar psikologis yang kuat, sesuai dengan teori *mindfulness* dan *self-awareness* yang telah terbukti berkontribusi pada kesejahteraan psikologis.

Mawas diri merupakan gagasan tentang diri sendiri yang mencakup keyakinan, pandangan dan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri (Desmita, 2016). Selain bertujuan untuk menjaga keseimbangan diri, mawas diri juga bertujuan untuk mengembangkan diri menuju integrasi spiritual dalam dimensi *manungsa tanpa tenger*. Konsep mawas diri ini selaras dengan ajaran Ki Ageng Suryomentaram mengenai kebahagiaan. Mawas diri menjadi sarana penting dalam mencapai kebahagiaan menurut ajaran Ki Ageng Suryomentaram. Melalui proses *kandha-takon*, seseorang dapat merefleksikan pengalaman, emosi, serta pola pikirnya sehingga lebih mudah menerima kenyataan hidup tanpa terjebak dalam keinginan atau penderitaan yang berlebihan. Hal ini sejalan dengan gagasan bahwa kebahagiaan bukan sekadar perasaan senang, tetapi kesadaran akan emosi, keseimbangan dalam hidup, dan penerimaan terhadap diri sendiri serta dunia di sekitarnya. Pada tingkatan selanjutnya, orang yang sudah mampu mawas diri akan mencapai tingkatan sebagai manusia tanpa identitas (*manungso tanpo tenger*) (Jannah, 2021). Manusia merdeka yang tidak diikat oleh ego (*kramadangsa*) dan identitas apa pun yang melekat pada dirinya termasuk kehendak untuk dikuasai maupun menguasai. Dengan demikian, mawas diri menjadi sarana penting dalam mencapai kebahagiaan, karena memungkinkan seorang individu untuk dapat menemukan kedamaian batin, mengelola emosi dengan lebih baik, serta memahami bahwa segala sesuatu terjadi secara alami dan tidak selalu harus sesuai dengan keinginan pribadi.

Menghadapi hidup secara rasional dan kebahagiaan merupakan komponen yang tidak dapat terpisahkan dalam diri manusia. Manusia digambarkan sebagai makhluk yang rasional dan dapat menentukan nasibnya sendiri (Munib & Fahrurrazi, 2021). Menghadapi hidup secara rasional merupakan hal yang muncul dalam diri partisipan yang mendatangkan mereka kepada gambaran kebahagiaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para pelajar *Kawruh Jiwa* memiliki pendekatan yang berbeda dalam menghadapi hidup secara rasional. Para pelajar *Kawruh Jiwa* menerapkan ajaran *Kawruh Jiwa*, terutama mengenai memahami emosi dalam pengalaman yang pernah terjadi. Bagi mereka, kebahagiaan digambarkan bukan sekadar rasa senang, melainkan pemahaman mendalam terhadap berbagai emosi, termasuk kemarahan dan ketakutan. Narasumber juga meyakini bahwa ketenangan dapat dicapai dengan memahami akar dari emosi negatif, bukan hanya menahannya. Pendekatan rasionalnya juga terlihat dalam menghadapi ketakutan, di mana narasumber percaya bahwa rasa takut berasal dari ketidaktahuan. Dengan memahami suatu konsep, ketakutan pun dapat dihilangkan. Para pelajar *Kawruh Jiwa* juga yakin bahwa setiap masalah memiliki solusi sehingga mereka tidak pernah merasa benar-benar terpuruk.

Selain itu, pelajar *Kawruh Jiwa* juga mengadopsi prinsip *nemsa (sapenake, sacukupe, sakbutuhe, sakperlune, sakepenake),* yang membantunya bersikap lebih realistis dalam menjalani hidup tanpa terjebak dalam ambisi berlebihan. Mereka pun melihat kehidupan dengan lebih santai dan menerima

@2025 Neisha & Yuwono

dan tidak terbawa oleh emosi yang ekstrem, baik kebahagiaan maupun kesedihan, karena bagi mereka segala sesuatu adalah bagian alami dari kehidupan. Dalam mencapai kebahagiaan, *nemsa* memungkinkan seseorang untuk menikmati kehidupan apa adanya, tanpa harus merasa terbebani oleh keinginan yang sulit dicapai atau ketakutan akan kegagalan. Sikap ini sejalan dengan konsep kebahagiaan dalam ajaran Ki Ageng Suryomentaram yang menekankan penerimaan, kesadaran diri, dan ketenangan batin sebagai kunci utama kebahagiaan. Dengan menerapkan *nemsa* individu dapat merasakan kebahagiaan yang lebih stabil, tidak hanya dalam kondisi menyenangkan tetapi juga saat menghadapi tantangan hidup. Hal ini karena kebahagiaan tidak lagi bergantung pada pencapaian tertentu, melainkan pada cara seseorang memahami dan menerima kehidupannya secara lebih rasional dan seimbang.

Dukungan komunitas memiliki peran penting dalam memberikan kenyamanan, pemahaman, serta mengurangi beban mental bagi anggotanya. Sejalan dengan konsep *social support*, dukungan sosial dipahami sebagai pengalaman individu menerima bantuan emosional, informasi, maupun instrumen praktis dari orang lain yang mampu meningkatkan kemampuan mereka menghadapi permasalahan (Safitri, 2023). Dalam konteks komunitas *Kawruh Jiwa*, bentuk dukungan tersebut terwujud melalui ikatan persaudaraan yang hangat dan terbuka, di mana para pelajar merasa diterima tanpa adanya tekanan fanatisme. Hal ini sejalan dengan konsep *sense of community* (McMillan & Chavis, 1986) yang menekankan pentingnya rasa memiliki, keterikatan emosional, dan keyakinan bahwa kebutuhan anggota dapat terpenuhi melalui keterhubungan dengan komunitas.

Selain itu, identitas kelompok juga memainkan peranan penting dalam memperkuat makna kebahagiaan para pelajar *Kawruh Jiwa*. Melalui proses identifikasi diri dengan ajaran Ki Ageng Suryomentaram dan nilai-nilai kebersamaan dalam komunitas, anggota merasakan peningkatan harga diri, rasa kebermaknaan, dan perlindungan psikologis dalam menghadapi tekanan hidup. Dengan demikian, komunitas berfungsi sebagai faktor protektif bagi kebahagiaan, karena ia tidak hanya menjadi ruang berbagi pengalaman dan refleksi emosional, tetapi juga menjadi sumber kohesi sosial yang memperkuat resiliensi individu. Hal ini menunjukkan bahwa kebahagiaan yang dialami para pelajar tidak dapat dilepaskan dari peran komunitas sebagai wadah dukungan sosial, identitas kolektif, serta ruang aktualisasi nilai-nilai budaya yang menyehatkan secara psikologis.

Melalui peran komunitas ini, para pelajar *Kawruh Jiwa* merasa mendapatkan dukungan dan tidak sendirian dalam menghadapi tantangan hidup. Selain itu komunitas pelajar *Kawruh Jiwa* dibentuk bukan untuk tujuan menghakimi anggotanya, sehingga hal ini menciptakan kenyamanan dalam berinteraksi antar anggota. Komunitas *Kawruh Jiwa* juga berperan dalam membantu anggotanya mendapatkan pemahaman yang lebih jelas tentang konsep kebahagiaan, sekaligus mendukung anggotanya dalam mengelola emosi dengan menerapkan prinsip komitmen tanpa *nesu*. Komunitas ini juga berbeda dari yang lain karena anggotanya memahami dan menerima kebutuhan individu tanpa terikat pada norma sosial yang kaku. Dukungan dalam komunitas lebih banyak diberikan melalui diskusi dan *jungringan,* yang memberikan manfaat bagi para pelajar *Kawruh Jiwa* dalam memahami konsep

@2025 Neisha & Yuwono

hidup serta mengelola emosi. Secara keseluruhan, komunitas ini berperan penting dalam membangun pemahaman diri dan menciptakan hubungan sosial yang lebih harmonis.

Kesimpulan dan Saran

Penelitian ini menunjukkan bahwa makna kebahagiaan menurut pelajar komunitas *Kawruh Jiwa* di Salatiga dibentuk oleh pemahaman mendalam terhadap ajaran Ki Ageng Suryomentaram, khususnya dalam aspek *kawruh begja*. Tiga tema utama yang ditemukan, yaitu kesadaran saat ini, menghadapi hidup secara rasional, dan dukungan komunitas, menunjukkan bahwa kebahagiaan tidak semata bergantung pada kondisi eksternal, melainkan pada proses kesadaran dan penerimaan diri secara utuh. Ajaran *Kawruh Jiwa* memberi panduan praktis dan filosofis dalam menghadapi hidup yang kompleks, serta mengakar kuat pada nilai-nilai budaya Jawa yang menekankan harmoni dan introspeksi. Berdasarkan temuan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak partisipan dengan latar belakang usia dan profesi yang beragam, serta memperluas lokasi penelitian ke komunitas di berbagai daerah lain, sehingga diperoleh gambaran yang lebih menyeluruh dan komparatif mengenai makna kebahagiaan.

Secara akademis, penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi tiga ranah kajian psikologi. Dalam ranah psikologi kualitatif, penelitian ini memperlihatkan relevansi pendekatan fenomenologi deskriptif dalam menggali pengalaman subjektif kebahagiaan yang kontekstual dan berakar pada budaya lokal. Pada ranah psikologi positif, penelitian ini memperluas pemahaman tentang kebahagiaan dengan menambahkan perspektif khas budaya Jawa melalui ajaran *kawruh begja*, sehingga melengkapi kerangka teoretis yang selama ini didominasi perspektif Barat, seperti model PERMA. Sementara itu, dalam ranah psikologi budaya, penelitian ini menegaskan bahwa kebahagiaan tidak bersifat universal semata, melainkan merupakan konstruksi yang juga dibentuk oleh tradisi, ajaran filosofis, dan nilai-nilai kearifan lokal yang menekankan mawas diri, rukun, serta kesadaran reflektif.

Secara praktis, temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi komunitas *Kawruh Jiwa* untuk mengembangkan ruang reflektif dan dialogis yang lebih inklusif, menyusun kegiatan pelatihan berbasis *kawruh begja* untuk mendukung pengelolaan emosi dan kesadaran diri, serta memperluas kolaborasi dengan praktisi psikologi dan pendidikan agar manfaatnya dapat dirasakan lebih luas. Dari sisi kebijakan, hasil penelitian ini memberi implikasi bagi pembuat kebijakan di bidang pendidikan dan kesehatan mental untuk lebih mengintegrasikan nilai-nilai kearifan lokal dalam program kesejahteraan psikologis, mendukung penelitian berbasis tradisi budaya, serta memberikan ruang dan dukungan institusional bagi komunitas lokal yang terbukti mampu meningkatkan kesehatan mental individu maupun kolektif.

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak partisipan dengan latar belakang usia dan profesi yang beragam, serta memperluas lokasi penelitian ke komunitas di berbagai daerah lain, sehingga diperoleh gambaran yang lebih menyeluruh dan komparatif

@2025 Neisha & Yuwono

mengenai makna kebahagiaan dalam konteks ajaran *Kawruh Jiwa*.

Daftar Acuan

Abdul, J. (2016, January 29). *Ki Ageng Suryomentaram*. UGM. https://abduljalil.web.ugm.ac.id/biografi-dan-pemikiran-ki-ageng-suryomentaram/

Achmad, S. W. (2020). *Ilmu bahagia ki ageng suryomentaram sejarah, kisah, dan ajaran kemuliaan*. Araska Publisher.

Adimassana, J. B. (1986). *Ki Ageng Suryomentaram tentang citra manusia*. Kanisius.

Afif, A. (2020). *Psikologi Suryomentaram*. Pustaka Kaji.

Aji, K. S., & Arjanggi, R. (2023). "Saiki, ning kene, ngene, aku gelem": Dinamika raos begja pada lansia pelajar kawruh jiwa. *Proyeksi*, *18*(1), 36–50. https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.30659/jp.18.1.36-50

Albab, U. (2020). *Konsep bahagia menurut al-ghazali* [Tesis Doktor, IAIN Kudus]. http://repository.iainkudus.ac.id/4088/

Ariska, D., Situmorang, N. Z., Hanif, M., & Sulistiawan, A. (2020). Makna kebahagiaan pada mahasiswa perempuan di era millennials. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, *5*(1), 66–74. https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i1.6874

Bachri, B. S. (2010). Meyakinkan validitas data melalui triangulasi pada penelitian kualitatif. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, *10*(1), 46–62.

Banusu, Y. B., & Firmanto, A. D. (2020). Kebahagiaan dalam ruang keseharian manusia. *Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, *1*(2), 143-162.

Bastaman, H. D. (2007). *Logoterapi: Psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna*. Raja Grafindo Persada.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *3*(2), 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, *18*(4), 211–237. https://doi.org/10.1080/10478400701598298

Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. Brunner-Routledge.

Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.

Desmita. (2016). *Psikologi perkembangan*. Remaja Rosdakarya.

@2025 Neisha & Yuwono

Devi, A., & Maizida, K. (2021). Identifikasi potensi psikoterapi kawruh jiwa ki ageng suryomentaram sebagai wisata kebugaran berbasis kearifan lokal. *Tourisma: Jurnal Pariwisata*, *4*(2), 147–166. https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.29408/tourisma.v4i2.5029

Dewi, N. K. (2021). Budaya, kekuatan karakter dan kebahagiaan. *Prosiding Konseling Kearifan Nasional (KKN)*, *1*(1), 11-16.

Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. Academic Press.

Faoziyah, I. (2021). *Konsep kebahagiaan: Studi komparasi pemikiran al-ghazali dan suryomentaram* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo]. https://www.google.com/search?q=http://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/13444/

Fikriono, M. (2018). *Kawruh jiwa: Warisan spiritual ki ageng suryomentaram*. Circa.

Fitriani, E., Nurasyah, N., Putri, R. F., Johannes, J., & Suprianto, S. (2022). Meningkatkan hubungan sosial mahasiswa dengan pendekatan layanan konseling kelompok. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *19*(1), 9–17. https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.34005/guidance.v19i01.2003

Idhartono, A. R., & Hidayati, N. (2024). Dinamika subjective well-being dan resiliensi orang tua anak berkebutuhan khusus di sekolah inklusi. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, *13*(1), 417–426. https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.30863/didaktika.v13i1.6212

Istiqomah, A. W., & Intan, A. N. (2022). Kawruh begja suryomentaram: Filosofi hidup bahagia di era milenial. *JAWI*, *5*(1), 1–24. https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.20884/1.jawi.2022.5.1.5363

Jannah, S. R. (2021). *Konsep tahapan-tahapan spiritual ki ageng suryomentaram: Dari manungso kromodongso menuju manungso tanpo tenger* [Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya]. https://www.google.com/search?q=http://digilib.uinsby.ac.id/48999/

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*(2), 144–156. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016

Koesnoe, M. (1992). Hukum Adat Sebagai Suatu Model Hukum, Bagian 1, Historis. Bandung: Mandar Maju.

La Kahija, Y. F. (2017). *Penelitian fenomenologis: Jalan memahami pengalaman hidup*. Kanisius.

Lianov, L. (2022). Positive psychology and healthy lifestyles for health and happiness. *American Journal of Lifestyle Medicine*, *16*(3), 296-300. https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.1177/15598276221082503

McMillan, D. W., & Chavis, D. M. (1986). Sense of community: A definition and theory. *Journal of Community Psychology*, *14*(1), 6–23.

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Sage Publications.

Moleong, L. J. (2019). *Metodologi penelitian kualitatif*. Remaja Rosdakarya.

@2025 Neisha & Yuwono

Munib, A., & Fahrurrazi. (2021). Kajian psikologi: Konsep jiwa dalam menentukan kebahagiaan. *Risâlah, Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, *7*(2), 159-170. https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v7i2.194

Ni'matuzahroh, S., & Prasetyaningrum, S. (2018). *Observasi: Teori dan aplikasi dalam psikologi*. UMM Press.

Qori'ah, H. S., & Ningsih, Y. T. (2020). Gambaran makna hidup pada beberapa kalangan masyarakat di indonesia (sebuah kajian literatur). *Jurnal Riset Psikologi*, *1*(3), 1-10.

Rutledge, P. B., & Hogg, J. L. C. (2020). In-depth interviews. *The International Encyclopedia of Media Psychology*, 1–7. https://doi.org/10.1002/9781119011071.iemp0122

Safitri, T. (2023). *Hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada mahasiswa perantau di Universitas Semarang* [Skripsi, Universitas Semarang]. https://www.google.com/search?q=https://repository.usm.ac.id/files/skripsi/G41A/2019/G.431.19.0116/G.431.19.0116-10-File-Komplit-20230815091336.pdf

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.

Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic happiness: Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif* (Terjemahan). Mizan.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Suryomentaram, K. A. (1981). *Filsafat rasa hidup*. Proyek Javanologi, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Suryomentaram, K. A. (2020). *Kawruh begja sawetah: Pengetahuan hidup bahagia*. Diandra Pustaka Indonesia.

Trinarso, A. P. (2015). Ilmu kawruh bejo Ki Ageng Suryamentaram. *Jurnal Filsafat*, *25*(1), 67–82. https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.22146/jf.12646

Tuwah, M. (2016). Resiliensi dan kebahagiaan dalam perspektif psikologi positif. *El-Ghiroh: Jurnal Studi Keislaman*, *10*(1), 131–141. https://www.google.com/search?q=http://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/ghirah/article/view/1709

Wahyuni, A. T., Sadili, F., Jamilati, N., & Anshori, M. I. (2023). Productivity & psychology well being. *Jurnal Ilmiah Dan Karya Mahasiswa*, *1*(4), 271–294. https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.59581/jikm-widyakarya.v1i4.665

@2025 Neisha & Yuwono