

KAWRUH JIWA SURYOMENTARAM: KONSEP EMIK ATAU ETIK?¹

Nilam Widyarini²

Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

Abstract

The concept of happiness or healthy personality was born through the enlightening personal experiences of Suryomentaram after his decision to leave Mataram royal family to become the common people. Written in Javanese the concept is often considered as an emic concept which is applied only for Javanese. In contrast, the author argues that Suryomentaram's concept of "kawruh jiwa" is an etic and universal concept. The argument is based on the similarity when comparison is made between some Suryomentaram's concepts and several Western psychological concepts. This article reviews the conceptual comparison and describes the contribution of Suryomentaram's concepts to psychology and related sciences.

Keywords: Suryomentaram's concept, emic, etic, happiness, western psychology.

Pengantar

Bahwa konsep *kawruh jiwa* dari KAS hingga saat ini masih sering dianggap sebagai konsep yang bersifat emik (hanya khusus berlaku dalam masyarakat berbudaya Jawa), dapat dilihat dari pernyataan beberapa tokoh yang selama ini telah menggeluti konsep tersebut sebagai peneliti. Misalnya Darmanto Jatman dalam pidato pengukuhan sebagai guru besar Psikologi UNDIP Semarang,

Januari 2008, menyatakan bahwa *kawruh jiwa* merupakan kekayaan masyarakat Jawa. Nanik Prihartanti yang melakukan penelitian-penelitian secara intensif dengan konsep *kawruh jiwa* KAS juga berpendapat bahwa penelitian yang dilakukannya hanya berlaku untuk orang Indonesia.

Pandangan seperti ini berbeda dengan pandangan JE Prawitasari yang meyakini bahwa orang di luar Indonesia pun perlu belajar apa yang diajarkan oleh KAS (Prawitasari, 2006). Pandangan JE Prawitasari ini nampaknya semakin mendapatkan dukungan empirik dengan temuan penulis bahwa terdapat kesamaan-kesamaan antara konsep-konsep yang dikemukakan oleh KAS dengan konsep-konsep dari Barat. Selain itu, akhir-akhir ini dalam komunitas-komunitas pembelajar *Kawruh Jiwa* yang tersebar di beberapa daerah di Jawa ditemukan fenomena bahwa ajaran KAS tersebut semakin diminati dan dipelajari oleh berbagai kalangan yang merasa cocok, bukan hanya dari etnis Jawa. Tulisan-tulisan mengenai ajaran KAS tersebut juga semakin sering muncul dalam berbagai media cetak maupun *online*, dengan penulis dari berbagai latar belakang budaya maupun keilmuan.

¹ Disampaikan dalam Semiloka Psikologi Dasar dan Terapan Kamis 12 Juni 2008.

² Dosen Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma Jakarta dengan email nilam wid@yahoo.com atau panil@cbn.net.id.

Kawruh jiwa KAS dalam Khasanah Psikologi

Kumpulan konsep yang kemudian dirangkum dalam empat seri buku berbahasa Jawa (*Kawruh Jiwa*, jilid 1-4) ini secara keseluruhan terdiri dari uraian pokok *kawruh jiwa* (sering disebut "*kawruh begja sawetah*") dan berpuluh-puluh uraian lain yang merinci uraian pokok (disebut "*kawruh begja princen-princen*"), termasuk konsep kepribadian *kramadangsa*. Sejak tahun 2002 buku tersebut mulai diterbitkan dalam tiga jilid berbahasa Indonesia dengan judul *Falsafah Hidup Bahagia*: Jilid 1, 2002; Jilid 2, 2003; Jilid 3: 2007.

Konsep-konsep tersebut sebagian telah menjadi bahan kajian dan penelitian ilmiah psikologi. Sejauh ini yang diketahui penulis adalah: Darmanto Jatman, tesis UGM Yogyakarta 1985; Prihartanti, disertasi UGM Yogyakarta, 2003; Prihartanti 1998, 1999, 2000 (dapat dilihat dalam website PSBPS UMS). Kedua peneliti *kawruh jiwa* tersebut juga telah memublikasikan karyanya dalam buku: Psikologi Jawa (Darmanto Jatman) dan Kepribadian Sehat Menurut Konsep Suryomentaram (Prihartanti, 2004). Selain itu saat ini seorang mahasiswa program S3 Psikologi UNPAD Bandung tengah menyiapkan disertasi dengan topik *kawruh jiwa* KAS.

Meskipun sering dipandang sebagai falsafah hidup, namun kajian ilmiah yang dilakukan oleh Darmanto Jatman maupun Nanik Prihartanti jelas menunjukkan bahwa *kawruh jiwa* KAS memang merupakan konsep psikologis. Peneliti sebelumnya, J. Darminta yang melakukan riset mengenai mawas diri (*self-examination*) dari KAS dalam konteks filsafat-teologis, secara eksplisit kesimpulan disertasinya di Universitas Gregoriana Roma menyatakan bahwa mawas diri merupakan fakta psikologis (Darminta, 1980).

Sambutan positif mengenai masuknya konsep *kawruh jiwa* KAS dalam Psikologi secara eksplisit diberikan oleh JE Prawitasari, guru besar Psikologi UGM. Beliau merupakan salah satu tokoh yang rajin mengusung konsep *kawruh jiwa* KAS dalam forum Psikologi, nasional maupun internasional. Beliau juga menyatakan bahwa riset-riset mengenai hal tersebut sebagai sumbangan yang berharga bagi pengembangan Psikologi Indonesia yang dilandasi kearifan lokal (Prawitasari, 2006).

Penulis, sebagai psikolog sangat menghargai konsep *kawruh jiwa* KAS. Sebagai kontributor tetap naskah psikologi pada tabloid *Gaya Hidup Sehat* (Kompas Gramedia ISSN 1693-3893) sejak Januari 2004, hingga saat ini penulis telah menyajikan bagian-bagian dari konsep *kawruh jiwa* KAS dalam belasan edisi (lepas) dalam menelaah masalah-masalah psikologis yang aktual. Sejauh ini artikel-artikel tersebut sering mendapat umpan balik positif dari pembaca. Untuk lebih mengenal konsep *kawruh jiwa* KAS, dalam dua tahun terakhir ini penulis secara rutin melakukan diskusi bersama komunitas pembelajar *kawruh jiwa* KAS di Jakarta.

Dalam praktik konseling, baik secara eksplisit (menyebutkan KAS sebagai nara sumber) maupun implisit penulis juga telah menggunakan konsep *kawruh jiwa* KAS (khususnya mawas diri) untuk mengatasi konflik-konflik internal maupun interpersonal yang dihadapi klien, terutama yang berkaitan dengan relasi perkawinan. Mengenai hasilnya, tanpa mengurangi penghargaan tinggi terhadap yang lain, penulis dapat menyatakan bahwa penggunaan konsep KAS dalam konseling seringkali hasilnya sangat efektif untuk latar belakang etnis klien yang berbeda-beda.

Demikianlah, meskipun belum sepopuler konsep dari Freud atau Maslow, namun

menurut penulis konsep KAS ini layak mendapat tempat terhormat dalam psikologi modern saat ini. Hal ini bukan saja karena penulis telah banyak terlibat menggunakan konsep tersebut secara praktis, melainkan juga karena bagian-bagian dari konsep *kawruh jiwa* KAS ternyata banyak memiliki kesesuaian dengan konsep-konsep psikologi yang telah ada, antara lain konsep analisis transaksional dari Eric Berne dan juga konsep *flow* dan spiritualitas.

Aneka Perspektif

Keistimewaan lain dari konsep *kawruh jiwa* KAS adalah bahwa konsep tersebut telah dipelajari secara ilmiah bukan saja dari Psikologi, melainkan juga Filsafat, dan Antropologi. Dari bidang Filsafat, penelitian-penelitian terhadap konsep *kawruh jiwa* KAS dilakukan oleh Darminta (disertasi Universitas Gregoriana Roma, 1980); Soegito (tesis STF Driyarkara Jakarta, 2000); dll (dalam Sugito, 2000). Dari Antropologi, sejauh ini yang penulis ketahui adalah adanya dua orang asing yang telah mempelajari secara mendalam dan aktif memublikasikan ajaran KAS, yakni Yoshimichi Someya (Jepang) dan Marcel Bonneff (Perancis). Salah satu tulisan Someya mengenai *kawruh jiwa* dipublikasikan dalam sebuah bunga rampai berjudul *Toward Peaceable Future* yang diterbitkan oleh *The Thomas S. Foley Institute for Public Policy and public Service* di Washington (2005).

Dengan gambaran singkat di atas dapat disimpulkan bahwa konsep *kawruh jiwa* KAS telah memiliki dukungan ilmiah dengan ditinjau dari berbagai perspektif. Selain itu, konsep yang dilahirkan sejak tahun 1927 dan dalam konteks budaya Jawa ini tetap relevan hingga saat ini, dan dapat diterapkan untuk masyarakat dengan berbagai latar belakang budaya. Kesesuaian beberapa konsep *kawruh jiwa* KAS dengan konsep-konsep dalam

perspektif psikologi positif dan psikologi transpersonal memperkuat nilai universal konsep tersebut.

Hal ini berarti bahwa konsep-konsep dalam *kawruh jiwa* KAS yang pada awalnya cenderung dianggap emik (berlaku untuk budaya tertentu) ini sangat mungkin bahwa ternyata didalamnya banyak berisi konsep etik (berlaku universal). Hal ini berkebalikan dengan kenyataan sebagian konsep psikologi yang semula dianggap sebagai konsep etik namun ternyata emik, dan disebut sebagai *pseudoethics* (Triandis, 1994; Deaux *et al.*, 1993). Misalnya, konsep perkembangan kognitif dari Piaget ternyata tidak berlaku untuk masyarakat pedalaman di Afrika.

Untuk menunjukkan bahwa konsep-konsep dalam *kawruh jiwa* KAS dapat berlaku sebagai konsep etik, hal ini memerlukan penelitian lintas budaya. Penelitian lintas budaya mengukur baik aspek etik maupun emik (Triandis, 1994). Sebelum hal ini terwujud, berikut ini disajikan beberapa kajian penulis yang menunjukkan kesesuaian beberapa konsep dalam *kawruh jiwa* KAS dengan konsep lain yang beredar luas mengenai jiwa manusia.

Sejauh ini upaya-upaya kajian ilmiah mengenai *kawruh jiwa* KAS nampaknya telah memenuhi tawaran T Dicky Hastjarjo dalam naskah pidato pengukuhan sebagai guru besar Psikologi UGM (5 Mei 2008) yang tengah kita rayakan saat ini untuk melakukan upaya integrasi psikologi. Konsep-konsep hidup bahagia dalam *kawruh jiwa* KAS diupayakan untuk ditinjau dari berbagai perspektif.

Perbandingan Konsep

Untuk menunjukkan bahwa konsep-konsep dalam *kawruh jiwa* KAS dapat berlaku sebagai konsep etik, hal ini memerlukan penelitian lintas budaya. Penelitian lintas

budaya mengukur baik aspek etik maupun emik (Triandis, 1994). Sebelum hal ini terwujud, berikut ini disajikan beberapa kajian penulis yang menunjukkan kesesuaian beberapa konsep dalam *kawruh jiwa* KAS dengan konsep lain yang beredar luas mengenai jiwa manusia.

1. Analisis Transaksional dan Konsep Kepribadian Kramadangsa

Kawruh jiwa Suryomentaram selain menggambarkan struktur (susunan komponen-komponen) juga menjelaskan proses (bagaimana terjadinya) kepribadian sehat. Hal yang menarik adalah bahwa kepribadian manusia digambarkan benar-benar sebagai pola respon dalam berinteraksi dengan orang lain. Hal ini secara langsung menunjuk pada definisi kepribadian itu sendiri menurut Psikologi.

Secara klasik kepribadian sering didefinisikan sebagai organisasi dinamik dari system psikofisik di dalam diri individu yang menentukan karakteristik perilaku dan berpikirnya (Feist & Feist, 2002). Definisi ini berasal dari Gordon Allport (1897-1967). Sedangkan dalam *The Penguin Dictionary of Psychology* (1983), kepribadian didefinisikan sebagai organisasi dinamik dari fisik, mental, moral, dan kualitas sosial individu, sebagaimana dimanifestasikannya kepada orang lain, dalam kehidupan sosial yang saling memberi dan menerima.

Dengan definisi tersebut nampak bahwa kepribadian termanifestasi dalam pikiran dan perilaku seseorang ketika berinteraksi dengan orang lain. Secara kebetulan, dinamika dan perkembangan kepribadian menurut Suryomentaram justru berfokus pada interaksi dengan orang lain, dilandasi proses mawas diri.

Bagi kita yang sebelum ini telah mengenal konsep Analisis Transaksional dari Eric Berne

(1961), atau membaca buku *I'm OK – You're OK* (Thomas A Harris, 1973), kita dapat menemukan banyak sekali kesamaannya dengan konsep kepribadian sehat ala Suryomentaram. Analisis Transaksional secara khusus menjelaskan bagaimana seseorang dapat menyesuaikan diri dengan baik (bersikap *I'm OK – You're OK*) dalam interaksi sosial berdasarkan pola transaksi yang seimbang.

Dengan kesamaan-kesamaan yang ada antara dua konsep tersebut, ini mengarahkan kita untuk menyimpulkan bahwa *Kawruh jiwa Suryomentaram* maupun konsep *I'm OK – You're OK* merupakan konsep yang berlaku universal (*etic construct*), bukan hanya untuk budaya tertentu (*emic construct*). Berikut ini kita bandingkan keduanya.

Konsep Kepribadian Kramadangsa

Suryomentaram dengan konsep *kramadangsa* menjelaskan struktur kepribadian yang memuat fungsi fisik (dimensi I), emosional (dimensi II), intelektual (dimensi III), dan intuisional (dimensi IV).

Pada dimensi I, manusia melalui panca inderanya mencatat (mempersepsi) segala sesuatu yang berhubungan dengan dirinya. Dimensi II, berisi catatan-catatan dari pengalaman hidupnya sejak masa kecil, dapat bersifat menyenangkan dan dapat pula bersifat tidak menyenangkan. Dimensi III, oleh Suryomentaram disebut sebagai *kramadangsa* (si tukang pikir), berupa pertimbangan-pertimbangan rasional.

Selanjutnya, di antara dimensi III dan IV terdapat wilayah yang disebut "jalan simpang tiga", merupakan fungsi dan tingkat integrasi pribadi. Manusia bertindak didasari catatan-catatan pengalaman hidupnya. Pada waktu rasa (emosi/afek) muncul dari catatan seseorang, maka ia dihadapkan pada pilihan antara mengikuti catatan atau tidak

(bertindak emosional-impulsif atau berpikir rasional-reflektif). Pilihan mengikuti catatan berarti menuju ke arah *rasa kramadangsa* yang dilekati oleh sifat egoistik. Pilihan tidak mengikuti catatan berarti menuju ke arah *manusia tanpa ciri* yang merupakan kesadaran yang lebih universal dan bersifat altruistik (dimensi IV). Faktor yang menentukan individu lebih memilih jurusan *kramadangsa* atau *manusia tanpa ciri* adalah keberhasilan individu dalam mengolah rasa yang disebut mawas diri.

Dimensi IV (fungsi intuisi) mengandung fungsi memahami dan merasakan perasaan orang lain serta mengetahui kekurangan atau kesalahan diri sendiri. Apabila seseorang merasa paling benar, ia akan kembali pada dimensi III, yakni akan membela diri sendiri sebagai yang paling benar.

Manusia dalam kepribadian *kramadangsa*, bila berhubungan dengan orang lain tindakan dan keputusan-keputusannya diambil dengan melihat ciri-ciri atau catatan-catatannya: kaya, miskin, pandai, alim, penjahat, ningrat, dst. Dengan perasaan paling benar, senantiasa mendasarkan pada diri sebagai patokan dalam memandang berbagai hal, maka manusia yang sama-sama berkualitas *kramadangsa* akan mudah sekali berselisih. Sebaliknya *manusia tanpa ciri* dalam berinteraksi dengan orang lain memandang bahwa semua orang lain adalah sama. Pemahaman dan rasa sama ini membawa ke arah pengertian bahwa jalan untuk menyenangkan diri sendiri atau mendapatkan kebahagiaan adalah dengan cara menyenangkan atau membahagiakan orang lain (bersikap altruistik).

I'm OK – You're OK

Dalam bukunya *I'm OK – You're OK*, Harris menjelaskan bagaimana kita dapat membina hubungan yang baik dan menjadi pribadi yang sehat dengan memahami diri.

Secara singkat dapat dijelaskan sebagai berikut:

Pengalaman kita, didukung oleh riset ilmiah menunjukkan bahwa jiwa kita sudah dibentuk oleh peristiwa-peristiwa yang kita hayati semasa kita masih kanak-kanak. Pengaruh awal mencetak jiwa dan hati kita yang masih sangat lembut dan mudah dibentuk. Pembentukan ini tidak pernah terhapuskan. Selalu saja ikut bermain, ikut membentuk pandangan dan reaksi kita dalam pergaulan dengan orang lain. Pengalaman itu selalu mewarnai reaksi dan pendirian kita, tidak mungkin dapat dihapus. Satu-satunya yang mungkin adalah: menyadari dan mengetahui pola batin kita, lalu kita bertindak dewasa, tanpa mengijinkan reaksi spontan terlalu menentukan tindakan kita.

Untuk dapat membina hubungan yang baik dan menjadi pribadi yang sehat, diperkenalkan metode Analisa Transaksional untuk menyelidiki hubungan timbal-balik antar pribadi dengan menentukan bagian-bagian apa yang ikut bermain. Eric Berne menjelaskan adanya tiga tingkatan ego dalam diri seseorang: kanak-kanak, dewasa, orang tua.

▪ Orang tua

Tingkatan ini merupakan hasil pemutaran kembali rekaman data tentang peristiwa-peristiwa masa lalu yang berupa teladan dan ucapan-ucapan ayah, ibu, atau orang tua lain yang menjadi wali kita. Di dalam bagian orang tua terekam semua nasehat, perintah, larangan, bagaimana cara melakukan sesuatu, yang didengar atau dilihat pada masa kanak-kanak. Selain itu juga rekaman perbuatan-perbuatan yang tidak mantap: ayah ibu berbuat tidak sesuai dengan perkataannya.

- Kanak-kanak

Selain rekaman data dari bagian orang tua, ada pula rekaman lain pada masa kecil kita, yaitu tanggapan terhadap apa yang kita lihat, kita dengar, kita rasakan, dan kita mengerti. Karena anak kecil belum mempunyai perbendaharaan kata untuk merumuskan pengalaman-pengalaman, maka sebagian besar reaksinya berujud perasaan.

Selama masa kecil, banyak tuntutan yang bersifat mutlak dan tidak kenal kompromi. Di satu sisi ia memiliki bermacam-macam dorongan, di pihak lain ia sering dituntut untuk menghentikan banyak kesenangan agar berkenan di hati orang tua atau orang-orang di lingkungannya. Akibatnya, berkembang perasaan-perasaan negatif, lalu menarik kesimpulan: "*Saya ini tidak beres, tidak OKE*". Meskipun terdapat juga rekaman OKE pada bagian kanak-kanak, namun bagian ini lebih banyak memuat perasaan TIDAK OKE.

- Dewasa

Bagian dewasa bagaikan komputer pengolah data yang menghasilkan keputusan-keputusan setelah menerima informasi dari tiga sumber: bagian orang tua, bagian kanak-kanak, dan data-data yang telah atau sedang dikumpulkan bagian dewasa sendiri. Salah satu fungsi penting bagian dewasa adalah memeriksa data-data dari bagian orang tua dan kanak-kanak. Bagian kanak-kanak diperiksa apakah perasaan-perasaan masih sesuai dengan keadaan sekarang atau sudah usang? Bagian orang tua diperiksa, apakah data-data dari bagian ini sudah kuno? Mana yang benar, dan mana yang tidak? Tujuannya bukan untuk meyakini data itu, melainkan supaya bebas menilai.

Kesadaran bahwa situasi masa kanak-kanak menghasilkan sedemikian banyak rekaman TIDAK OKE dapat membebaskan orang dewasa dari kecenderungan terus menerus memutar rekaman itu saja. Kita tidak dapat menghapus rekaman, tetapi kita dapat memilih untuk tidak memutarinya.

Perbandingan

Setelah menyimak baik kawruh jiwa Suryomentaram maupun *I'm OK – You're OK* (dengan analisis transaksional), dapat kita lihat bahwa keduanya ingin menjelaskan bagaimana agar seseorang dapat memiliki jiwa yang sehat-bahagia melalui pengelolaan diri dalam berhubungan dengan orang lain.

Pengelolaan diri di sini berupa aktivitas reflektif, menilai catatan-catatan pengalaman masa lampau. Keduanya menyatakan bahwa pengalaman masa lampau yang berupa perasaan (khususnya perasaan negatif) perlu disadari dan dimengerti supaya tidak mengganggu ketenteraman individu pada masa sekarang.

Kedua konsep menjelaskan output dari kegiatan reflektif yang berhasil adalah hadirnya rasa tenteram, rasa selaras dengan orang lain. Pada *kawruh jiwa Suryomentaram*, rasa itu disebut sebagai rasa sama dengan orang lain; sedangkan pada konsep *I'm OK – You're OK*, rasa tenteram dan selaras dengan orang lain itu disebut sebagai sikap *I'm OK – You're OK*.

Perbedaan yang ada pada kedua konsep adalah terletak pada penggambaran tentang bagaimana pengalaman masa lalu itu memengaruhi keadaan kejiwaan individu pada masa sekarang. Dalam analisis transaksional atau dalam konsep *I'm OK – You're OK*, masa lalu dirinci

sebagai kumpulan-kumpulan rekaman, yang disebut sebagai bagian kanak-kanak (berisi rekaman perasaan-perasaan), orang tua, dan dewasa. Sedangkan pada *kawruh jiwa Suryomentaram*, masa lalu dirinci sebagai kumpulan catatan pengalaman yang mengaktifkan fungsi afektif/perasaan (dimensi II) maupun kognitif (dimensi III).

2. Flow dan Perhatian Merdeka

Salah satu ajaran KAS yang langsung berkaitan dengan kesejahteraan psikologis adalah konsep yang disebut perhatian merdeka. Konsep ini cukup sederhana, namun bila dilakukan akan menghasilkan efek yang disebut sebagai rasa abadi (*raos langgeng*). Bila kita telah mengenal konsep *flow* dari Csikszentmihalyi, maka kita akan menyimpulkan bahwa kedua konsep itu (*flow* dan perhatian merdeka) esensinya sama.

Perhatian Merdeka

Suryomentaram (2002) menjelaskan bahwa perhatian merdeka atau perhatian terpusat berarti perhatian terhadap kenyataan yang sedang dihadapi secara bebas, tidak bercampur dengan perhatian terhadap hal lain. Dengan perhatian merdeka akan muncul rasa abadi.

Rasa abadi adalah rasa "aku mau sekarang, di sini, begini". Rasa abadi berarti kebahagiaan. Bahagia hanyalah: "Sekarang, di sini, begini, aku mau". Rasa abadi kadang muncul tanpa disengaja. Suryomentaram memberikan contoh orang yang berjalan di jalan besar dan akan tertabrak mobil, kemudian melompat (biasanya dengan ekuatan tak terduga) menghindari. Orang tersebut tidak sengaja mengalami rasa abadi, rasa saat ini yang tidak bercampur dengan rasa kemarin atau esok. Bila diteliti, rasa

abadi munculnya adalah dari perhatian bebas terhadap salah satu hal, tidak bercampur dengan perhatian lain.

Kebalikan dari perhatian merdeka adalah perhatian terpecah. Suryomentaram memberikan contoh perhatian terpecah sbb: "...misalnya, ketika seseorang bepergian, yang diperhatikan rumahnya, dan setelah di rumah yang diperhatikan hal lain. Perhatian terpecah ini menyebabkan orang tidak pernah selesai memikirkan salah satu persoalan".

Dalam kenyataan, bila tiap persoalan diperhatikan dengan sepenuhnya dan diteliti sampai selesai, orang lalu merasa bebas memilih apa yang akan diperhatikan. Dengan rasa bebas seperti itu seseorang dapat melihat keadaan sejati (hal yang sesungguhnya dari apa yang dialami saat itu). Misalnya, mendengar kicau burung akan sangat terasa keindahannya; melihat rerumputan hijau sangat terasa kesegarannya, dsb. Inilah rasa abadi.

Perhatian merdeka dan rasa abadi merupakan dua hal yang tak terpisahkan. Kita akan menemukan hal yang sama antara *flow* dan kesejahteraan mental yang dikemukakan oleh Csikszentmihalyi berikut ini.

Flow

Uraian mengenai *flow* berikut ini penulis kutip dari tulisan Compton (2005) dalam bukunya *An Introduction to Positive Psychology*. *Flow* mulai diteliti oleh Csikszentmihalyi pada tahun 1975, dan saat ini mulai menjadi topik yang digemari dalam Psikologi bersamaan dengan bergulirnya Psikologi Positif (Psikologi yang berfokus pada kekuatan-kekuatan dan kesejahteraan psikologis manusia). Csikszentmihalyi meneliti hal ini dalam konteks penelitiannya mengenai kesejahteraan psikologis. Setelah

mewawancarai lebih dari 200 responden, Csikszentmihalyi melahirkan definisi *flow* sbb:

Flow menggambarkan suatu sensasi yang holistik yang terwujud ketika kita melakukan tindakan dengan keterlibatan penuh..... Ini merupakan kondisi dimana tindakan demi tindakan berjalan menurut logika internal yang nampaknya tidak memerlukan intervensi kesadaran dalam diri kita. Kita mengalaminya sebagai suatu kesatuan yang mengalir dari satu momen ke momen berikutnya, di mana kita merasa berada dalam kendali tindakan kita tersebut, dan dalam hal ini hanya terdapat sedikit perbedaan antara diri dan lingkungan; antara stimulus dan respon; atau antara masa lalu – sekarang – dan masa yad.

(Csikszentmihalyi, dalam Compton, 2005, hal. 70)

Dalam penelitiannya terhadap orang-orang di Amerika dan Eropa, Csikszentmihalyi menemukan bahwa para responden yang mengalami *flow*, baik yang intensif maupun sedang, mereka mengakui kaitan erat antara *flow* dengan kesejahteraan psikologis. *Flow* dirasa sangat baik dan merupakan elemen dari kesenangan/ kegembiraan/ kenikmatan.

Csikszentmihalyi dalam bukunya tahun 1990 menyatakan bahwa kualitas hidup kita ditentukan oleh kemampuan kita mengendalikan kesadaran kita. Kemampuan tersebut menghasilkan keteraturan dan kesejahteraan psikologis yang lebih besar. Sebaliknya, kurangnya kemampuan mengendalikan kesadaran akan menghasilkan gangguan dan berbagai kondisi ketidakpuasan.

Yang dimaksud dengan kendali (*control*) dalam hal ini adalah suatu keterampilan

yang dipelajari yang mencakup regulasi yang seimbang dari pikiran, emosi, perilaku, dan perhatian. *Flow* membantu menciptakan keteraturan semacam ini dalam kesadaran. Itulah sebabnya mengapa *flow* dinilai sebagai keadaan yang menghasilkan kesejahteraan psikologis.

Kemampuan untuk mengendalikan kesadaran dan meningkatkan kemungkinan pengalaman yang optimal akan meningkatkan rasa unggul (*the sense of mastery*), suatu perasaan berpartisipasi dalam hidup, dan kemampuan untuk menentukan isi hidup dari satu peristiwa ke peristiwa lainnya.

Csikszentmihalyi mengamati apa yang terjadi sepanjang pengalaman *flow* dengan setelah pengalaman *flow*. Ia menjelaskan bahwa selama terjadinya *flow*, meningkatnya kesejahteraan terjadi karena lebih efisiennya organisasi kesadaran. Selama terjadinya *flow*, saat itu tersedia informasi dalam kesadaran yang sesuai dengan tujuan, dan dalam kondisi tersebut energi psikis akan mengalir tanpa usaha. Csikszentmihalyi menyatakan: “Bila informasi yang masuk dalam kesadaran adalah selaras dengan tujuan-tujuan kita, maka energi psikis mengalir tanpa perlu usaha. Dengan demikian, bagian dari pengalaman *flow* adalah berkurangnya konflik internal antar berbagai tujuan yang ada. Sesudah terjadi *flow*, terjadi suatu peningkatan kesadaran lebih lanjut. Selain itu terdapat perasaan bahwa diri sendiri menjadi lebih terintegrasi.

Simpulan

Kembali menyimak definisinya, perhatian merdeka berarti perhatian yang terpusat, tidak bercampur dengan perhatian terhadap hal yang lain. Sedangkan *flow* merupakan sensasi yang holistik yang terwujud ketika kita melakukan tindakan dengan keterlibatan penuh. Jadi, perhatian merdeka menjelaskan perihal tindakan memperhatikan sepenuhnya

nya, dan *flow* menjelaskan perihal sensasi yang didapat bila seseorang melakukan tindakan dengan perhatian penuh.

Baik perhatian merdeka maupun *flow* dijelaskan memiliki efek yang sama, yakni kesejahteraan psikologis. Suryomentaram menggambarkan efek yang disebut rasa abdi (kebahagiaan) dengan melihat keadaan sejati. Sedangkan Csikszentmihalyi menggambarkan efek *flow* secara lebih rinci: efisiennya organisasi kesadaran; tersedianya informasi dalam kesadaran yang sesuai dengan tujuan sehingga energi psikis mengalir tanpa usaha; sesudahnya akan dialami peningkatan kesadaran lebih lanjut dan perasaan bahwa diri menjadi lebih terintegrasi.

Secara keseluruhan penulis berkesimpulan bahwa konsep dan riset-riset mengenai *flow* telah memberikan penjelasan secara lebih rinci dan secara ilmiah terhadap konsep perhatian merdeka dari Suryomentaram. Selanjutnya, berikut dipaparkan kesamaan konsep Suryomentaram dengan konsep Erkhart Tolle mengenai pentingnya menerima keadaan saat ini secara apa adanya.

3. The Power of Now dan "Saiki, kene, mengkene, aku gelem"

The power of now adalah judul sebuah buku spiritualitas yang pernah mencapai predikat terlaris versi *New York Times*, dan telah diterjemahkan dalam 30 bahasa. Penulisnya Erkhart Tolle, bekerja di Cambridge University. Sedangkan *Saiki, kene, mengkene, aku gelem* (Suryomentaram, 1989) adalah ungkapan yang digunakan Suryomentaram yang menggambarkan kesediaan seseorang untuk menerima keadaan saat ini secara apa adanya.

Konsep di balik dua ungkapan tersebut kurang-lebih sama, yaitu menggambarkan bahwa kesediaan seseorang untuk "hadir" atau memberi perhatian sepenuhnya

terhadap apa yang dihadapi sekarang ini, akan menghasilkan kesejahteraan psikologis yang didambakan, yaitu kedamaian hati (tidak adanya konflik). Penjelasan oleh Suryomentaram maupun Tolle mengungkapkan hal tersebut sebagai alternatif yang lebih sehat, mengingat kebiasaan manusia sebagai tukang menggagas sering menimbulkan masalah. Berikut, penulis langsung menautkan penjelasan dari Suryomentaram dan Tolle.

Kebiasaan manusia sebagai tukang menggagas sering menimbulkan masalah, ini dijelaskan oleh Suryomentaram (2002) dalam uraian yang rinci. Berikut ini sebagian dari penjelasannya:

Selain menggagas barang-barang, orang dapat pula menggagas rasa. Misalnya, orang miskin merasa dirinya celaka. Ia menggagas, bila ia menjadi orang kaya maka ia akan bahagia. Nampak di sini bahwa rasa celaka timbul karena munculnya gagasan bahwa ia akan bahagia bila kaya. Ia berpendapat demikian karena memotret bagaimana kehidupan orang kaya, dan mengira kehidupan seperti itu adalah potret kebahagiaan. Padahal kebahagiaan sebenarnya tidak dapat dipotret. Kebahagiaan hanya merupakan gagasan.

Orang dapat bertengkar karena gagasan yang tidak sama. Ada yang menggagas bahwa masyarakat akan bahagia bila negara ditata dengan cara begini; sementara ada orang lain menggagas bahwa masyarakat akan bahagia bila negara ditata dengan cara yang lain. Mereka yang memiliki gagasan sama mengelompok. Kelompok tersebut lalu bertentangan dengan kelompok lain yang gagasannya berbeda. Jadi gagasan itu dapat menimbulkan perpecahan, bahkan peperangan. Meskipun hal yang menimbulkan peperangan itu hanya gagasan, tetapi tembak-menembak sungguh terjadi, bukan gagasan.

Demikianlah, gagasan bila tidak diketahui (disadari) akan menimbulkan kesulitan.

Seperti halnya orang dapat merasa malang hidupnya karena mengggagas perihal kebahagiaan di luar hidupnya saat ini. Banyak sekali gagasan rasa yang dikira potret rasa. Bila gagasan tersebut diketahui bukan potret, maka kesulitan tersebut akan lenyap.

(Suryomentaram, 2002, hal. 139-142, diedit)

Eckhart Tolle (2005) menyatakan bahwa sebagian besar manusia mengidentikkan diri dengan pikiran dan digerakkan oleh pikiran mereka. Mengidentikkan diri dengan pikiran menciptakan tabir buram (berupa konsep, label, citra, penilaian, definisi), yang menghambat hubungan antara diri kita dengan diri sendiri, dengan sesama, dengan alam semesta, dan dengan Sang Pencipta.

Semestinya pikiran itu apa adanya. Pikiran itu sendiri bukanlah penyimpangan. Pikiran adalah sarana yang indah. Penyimpangan terjadi ketika kita mencari diri sendiri di dalam pikiran lalu beranggapan bahwa itu adalah diri kita apa adanya. Hal ini kemudian menjadi pikiran egois yang mengambil alih keseluruhan kehidupan kita.

Menurut Tolle, mengidentikkan diri dengan pikiran kita sendiri seperti di atas, berarti kita terjebak di dalam lorong waktu: Dorongan hidup nyaris secara khusus hanya dilakukan melalui memori (masa lalu) danantisipasi (waktu yang akan datang). Dorongan itu muncul karena masa lalu memberikan sebuah identitas pada diri kita, serta masa depan menyimpan janji keselamatan dan berbagai bentuk pencapaian. Padahal keduanya hanya ilusi belaka.

Hal itu menimbulkan keasyikan terus-menerus terhadap masa lalu dan masa depan, dan enggan untuk menghargai dan mengakui saat sekarang, dan membiarkan keberadaannya begitu saja. Hal yang sangat berharga sebenarnya adalah saat sekarang. Semakin

kita terfokus pada waktu, masa lalu atau masa depan, semakin kita kehilangan Saat Sekarang, yaitu hal yang paling berharga.

Mengapa Saat Sekarang dikatakan yang paling berharga? Tolle menjelaskan bahwa Saat Sekarang merupakan satu-satunya yang ada. Semua ada di sana. Masa kini merupakan ruang, tempat seluruh kehidupan kita terungkap. Hidup adalah sekarang. Sekarang adalah satu-satunya hal yang dapat membawa kita melampaui batas-batas pikiran yang serba terbatas. Ini satu-satunya akses menuju dunia Keberadaan yang tanpa waktu dan tanpa wujud.

Masa lalu dan masa depan jelas tidak memiliki realitas sendiri. Sama seperti bulan yang tidak memiliki cahaya sendiri, hanya dapat memantulkan cahaya. Ini tidak dapat difahami dengan pikiran, namun dapat ditangkap maknanya. Saat kita menangkap maknanya, terjadi pergeseran dalam kesadaran: dari pikiran pada "Keberadaan"; dari masa lalu dan masa depan menuju masa kini. Maka semuanya akan hidup, memancarkan energi yang berasal dari Keberadaan.

Lebih lanjut Tolle menjelaskan bahwa penolakan terhadap masa sekarang akan menghasilkan negativitas. Negatifitas atau emosi negatif dapat menggejala dalam berbagai bentuk: mulai dari ketidaksabaran sampai dengan amarah yang dahsyat; mulai dari suasana hati yang tertekan atau jengkel sampai dengan rasa putus asa yang mendorong keinginan bunuh diri; mulai dari rasa kecewa yang ringan sampai dengan kesedihan yang sangat dalam; dsb.

Semuanya itu berkaitan erat dengan resistensi (penolakan) terhadap kenyataan yang dihadapi seseorang. Resistensi memicu kepedihan emosi, sehingga selanjutnya hal-hal kecil (yang tidak sesuai harapan) dapat menghasilkan negativitas yang hebat. Keadaan seperti ini tentu jauh dari rasa bahagia.

Kebalikan dari resistensi adalah menerima keadaan secara apa adanya. Mengenai hal ini Suryomentaram menggunakan ungkapan "Sekarang, di sini, begini, aku mau!" untuk menggambarkan sikap seseorang yang menerima keadaan secara apa adanya, dan menjadi bahagia karenanya.

Seperti telah dijelaskan sebelumnya, sikap menerima keadaan secara apa adanya tersebut dapat berkembang bila seseorang memiliki perhatian terpusat (bebas, tidak bercampur dengan perhatian terhadap hal lain) terhadap kenyataan yang sedang dihadapi.

Dengan rasa bebas seperti itu seseorang dapat melihat keadaan sejati (hal yang sesungguhnya dari apa yang dialami saat itu). Gambaran mengenai perhatian terpusat tersebut sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Tolle sebagai "hadir sepenuhnya". Perhatian terpusat atau keadaan hadir sepenuhnya seperti itu akan sanggup menghalau negatifitas.

Penutup

Seratus tahun Kebangkitan Nasional Indonesia tanggal 20 Mei selalu dirayakan oleh bangsa Indonesia. Pada tanggal tersebut KAS berulangtahun. Dua hal tersebut seolah tidak saling berhubungan, namun demikian bila kita tengok riwayatnya, ternyata KAS mengambil peran yang signifikan untuk menyiapkan kemerdekaan Indonesia.

Sebagai orang yang berpikir maju dan kritis, ia bergerak dalam dunia politik. Selama dua tahun (1921-1922) mengetuai sebuah paguyuban yang melahirkan gerakan Taman Siswa. Paguyuban tersebut mendirikan sekolah kebangsaan yang pertama di Indonesia dengan nama Taman Siswa. Ki Hadjar Dewantoro dipilih sebagai ketua, sedangkan KAS sendiri memusatkan pembinaan bagi orang dewasa dan tua. Sekolah Taman Siswa

didirikan di atas tanah pribadi milik KAS. Selain itu terbentuknya tentara PETA (Pembe-la Tanah Air) menjelang kemerdekaan juga terwujud karena upaya yang dilakukan Suryomentaram.

Di balik kesederhanaan pribadinya KAS telah melahirkan sesuatu yang amat sangat berharga bagi Indonesia, yakni pembinaan mental bangsa. *Kawruh Jiwa* merupakan salah satu warisan yang sangat luhur yang ditinggalkan olehnya. Di dalam *kawruh jiwa* sebenarnya ia bukan hanya mengungkapkan jalan menuju bahagia untuk orang Jawa atau orang Indonesia. Dalam uraian-uraiannya Suryomentaram selalu mendasarkan diri pada rasa manusia yang menurutnya sama saja. Dengan demikian kita layak berharap bahwa kelak konsep ini dapat mendunia, terutama dalam khasanah Psikologi. Bila demikian, ini kelak menjadi kebangkitan Psikologi Indonesia pula dalam khasanah Psikologi tingkat Dunia. Semoga!

Pustaka Acuan

- Berne, Eric (1961). *Transactional analysis in psychoterapi*. USA: Grove Press.
- Compton, W.C. (2005). *Positive psychology*. Singapore: Thomson.
- Darminta, J. (1980). Mawas diri (self examination). *Dissertatio*. Facultate Theologiae apud Institutum Spiritualitatis, Roma.
- Drever, James (1983). *The penguin dictionary of psychology*. New York: Penguin Books, Ltd.
- Feist, J. & Feist, G.J. (2002). *Theories of personality*. Singapore: McGraw-Hill, Inc.
- Harris, T.A. (1979). *Saya oke – kamu oke*. Jakarta: Cipta Loka Caraka.
- Hastjarjo, T.D. (2008). Mengintegrasikan psikologi: Peluang atau mimpi? *Pidato pengu-kuhan Jabatan Guru Besar Pada Fakultas*

- Psikologi Universitas Gadjah Mada*. 12 Mei 2008.
- Jatman, Darmanto (1985). Ilmu jiwa kramadangsa. Usaha eksplisitasi dan sistematisasi dari wejangan-wejangan Ki Ageng Soerjomentaram. *Tesis*. Fakultas Pascasarjana Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.
- Prawitasari, J.E. (2006). Psikologi nusantara: Kesanakah kita menuju? *Buletin Psikologi*, Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Vol 16, No 1.
- Pusat Studi Budaya dan Perubahan Sosial Universitas Muhammadiyah Surakarta. [Http://www.psbps.org](http://www.psbps.org).
- _____ (2004). *Kepribadian sehat menurut konsep Suryomentaram*. Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- Suryomentaram, K.A. (1989). *Kawruh jiwa*, Jilid 1. Jakarta: C.V. Haji Masagung.
- _____ (2002). *Falsafah hidup bahagia*, Jilid 1. Jakarta: P.T. Grasindo.
- _____ (2003). *Falsafah hidup bahagia*, Jilid 2. Jakarta: P.T. Grasindo.
- _____ (2007). *Falsafah hidup bahagia*, Jilid 3. Jakarta: Panitia Kawruh Jiwa.
- Soegito, A.Y. (2000). Menuju kebahagiaan (Suatu telaah tentang faham kebahagiaan dan jalan kebahagiaan menurut Ki Ageng Suryomentaram). *Tesis tidak diterbitkan*. Program Pascasarjana Sekolah Tinggi Filsafat Driyarkara, Jakarta.
- Someya, Yoshimici (2005). Ideas of public and fundamental happiness for the world and diverging convergence. *Toward peaceable future*. Washington: The Thomas Foley Institute for Public Policy and Public Services, Washington State University.
- Tolle, Eckhart (2005). *The power of now*. Jakarta: P.T. Bhuana Ilmu Populer.
- Triandis, H.C. (1994). *Culture and social behavior*. New York: Mc Graw-Hill, Inc.

Riwayat hidup penulis:

MM. Nilam Widyarini adalah dosen Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma Jakarta. Lahir di Solo 1962, mendapatkan gelar Dra (1992) dan M.Si (1998) dari Universitas Gadjah Mada. Sekarang sedang menyelesaikan disertasi di bidang psikologi industri dan organisasi Program Doktor Psikologi Universitas Gadjah Mada.