

Konsep Psikoterapi *Kawruh Jiwa* Ki Ageng Suryomentaram

Abdul Kholik¹, Fathul Himam²

Program Magister Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Abstract. This research was purposed to explore the concept of psychotherapy based on *kawruh jiwa* with *ngudari reribet* as its basic principle. This qualitative research applied phenomenological perspective in understanding the phenomena. The respondents in this research were two students of *kawruh jiwa*. Data were obtained by in-depth interview combined with data triangulation. The research result explained that *kandha-takon* through *nyawang karep* in order to *nyocokaken raos* in *ngudari reribet* as *mawas diri* processing worked as the essence of *kawruh jiwa* of Ki Ageng Suryomentaram psychotherapy model.

Keywords: *kandha takon, nyawang karep, ngudari reribet, nyocokaken raos, mawas diri, kawruh jiwa*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi konsep psikoterapi yang didasarkan pada ajaran *kawruh jiwa* dengan *ngudari reribetnya* yang berbasiskan rasa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan fenomenologi sebagai perspektif. Responden dalam penelitian ini adalah dua orang pelajar *kawruh jiwa*. Data didapatkan melalui metode wawancara mendalam dan disertai dengan triangulasi data literatur. Hasil penelitian ini menjelaskan *mawas diri* dengan jalan *kandha-takon* melalui *nyawang karep* untuk *nyocokaken raos* dalam *ngudari reribet* adalah sebagai sebuah esensi model psikoterapi *kawruh jiwa* Ki Ageng Suryomentaram.

Kata kunci: *kandha takon, nyawang karep, ngudari reribet, nyocokaken raos, mawas diri, kawruh jiwa*

Sampai tahun 1980 ada lebih dari 250 pendekatan dalam psikoterapi yang tercatat dalam *Handbook of Psychotherapy* (Herink, 1980). Sekarang sudah milenium ke-3, berapa banyak jumlah psikoterapi yang tercatat. Apabila pendekatan paranormal ataupun terapi gerak yang dikembangkan padepokan lemah putih di bawah pimpinan Mulyono Suryosudarmo di Kartasura juga bisa termasuk dalam kategori psikoterapi yang ada di Indonesia, maka mungkin jumlahnya ada beratus psikoterapi bahkan

mungkin ribuan yang tentu saja akan menambah jumlah psikoterapi. Apabila psikoterapi adalah proses penyembuhan batin maka dapat di observasi banyaknya jenis penyembuhan di bumi kita ini (Prawitasari, 2002).

Selain perkembangan psikologi Barat, juga berkembang psikologi Timur-Barat (*East-West Psychology*). Istilah ini merujuk pada integrasi antara praktik psikologi, filsafat, dan agama-agama Timur atau Oriental dengan teori dan praktik psikologi Barat. Pendekatan Timur yang digunakan antara lain berasal dari *Confucianism, Taoism, Hinduism, Buddhism, dan Shufism*

¹ Korespondensi mengenai artikel ini dapat dilakukan melalui: kholikinov@gmail.com

² Atau melalui: fathulhimam@yahoo.com

Islam, sedangkan pendekatan Barat yang digunakan antara lain teori Psikoanalisis, Behavioristik, dan Humanistik (Wallock, 1994). Titik pertemuan antara tradisi Barat dan Timur dalam psikologi dapat dirunut dari William James yaitu sejak psikologi mulai memperhitungkan konteks spiritual dalam jiwa manusia. Kondisi ini kemudian membawa kepada sebuah ketertarikan dan usaha untuk melihat tradisi Timur dalam memandang manusia (Smith, 2001). Bahkan Carl G. Jung, menulis mengenai tradisi Tao dalam memandang konsep mengenai manusia (Karcher, 1999). Termasuk juga pengaruh doa pada kesehatan fisik dan mental (Dossey, 1996).

Roger Walsh menggambarkan tiga tingkatan dan tujuan psikoterapi yaitu; (1) Terapi tradisional yaitu mengurangi patologi dan meningkatkan penyesuaian diri. (2) Eksistensial yaitu mengkonfrontasi pertanyaan dan permasalahan eksistensi. (3). Soteriologis yaitu mencerahkan dan bersifat transenden. Walsh kemudian menyatakan bahwa psikologi dan terapi Barat berfokus pada dua tingkatan awal (pertama dan kedua), sementara pemikiran Timur berfokus pada tingkatan ketiga (Wallock, 1994).

Sudut pandang Timur lebih dinamis dan organik, melihat seluruh kosmos sebagai satu realitas tidak terpisahkan, spirit dan materi pada waktu yang sama. Tradisi Timur telah mengembangkan sebuah pendekatan empiris dan personal yang berbeda dengan cara Barat yang saintifik, impersonal, dan objektif. Sebagai lawan dari pemikiran analitis-logis, pengetahuan berbasis pengalaman lebih ditekankan. Dalam tradisi Timur, pemahaman dengan cara kontemplatif-meditatif dianggap akurat, sedangkan tradisi Barat hanya menggunakan sensasi-empiris dan model konsep-kognisi. Meditasi adalah salah satu praktik utama dalam metode Timur untuk meraih

pencerahan. Perpaduan teori-teori psikologi Barat dengan Timur ini kemudian mengarah kepada psikologi Transpersonal yang membawa *insight* dari tradisi dan juga psikologi modern (Wallock, 1994).

Ki Ageng Suryomentaram, dengan olah *kawruh jiwa* sebagai perangkat analisis olah rasa memberikan kontribusi bagi pengembangan kesejahteraan dan kualitas hidup dengan model analisis diri yang berbasiskan pada "rasa" sebagai landasan introspeksi diri (Yoshimichi, 2006). Dalam konteks masyarakat tradisional Jawa penghayatan akan ilmu dalam bentuk utamanya adalah *ngelmu*, hal ini merujuk pada bentuk mistis spiritual yang tidak hanya intelektual semata namun juga intuitif, sehingga rasa memiliki kemampuan untuk mengetahui aspek-aspek intuitif terhadap realitas (Stange, 1998).

Psikoterapi adalah hal fundamental dalam psikologi. Psikoterapi juga merupakan praktik dari berbagai teori yang dikembangkan dalam penelitian psikologi. Dengan hadirnya psikologi lintas budaya konsep psikoterapi yang berkembang di dunia Timur mendapat tempat sebagai bagian dari kontribusinya terhadap kesejahteraan dan kualitas hidup manusia, dibuktikan dengan hadirnya psikologi Transpersonal. Hadirnya psikologi Transpersonal membantu proses kebangkitan dengan menggunakan teknik-teknik yang mempertajam intuisi dan memperdalam kesadaran personal dan transpersonal tentang diri (Vaughan, Wittine, & Walsh, 1996; Rakhmat, 2004). Kemajuan ini membuktikan bahwa pendekatan dalam memahami manusia tidak hanya melalui pendekatan fisik semata namun juga jiwa atau rasa, komunitas pelajar *kawruh jiwa* memberikan prioritasnya atas rasa untuk berpikir dan bertindak (Yoshimichi, 2006).

Sementara itu, konsep ajaran *kawruh jiwa* dengan *ngudari reribet* yang di kem-

bangkan oleh Ki Ageng Suryomentaram, memiliki kemiripan sebagaimana yang dikembangkan dalam ilmu psikoterapi yaitu menekankan pada menelusuri sebab kesulitan dan mencari penanganannya. Teknik ini murni bersifat alamiah yang berangkat dari hal-hal yang nyata dan juga ilmiah karena menggunakan metode yang jelas, dan dipastikan tidak ada unsur 'mistik' dan 'klenik' di dalamnya. Itulah sebabnya Ki Ageng Suryomentaram lebih memilih menggunakan kata *kawruh* (ilmu dalam artian yang rasional) daripada kata *ngelmu* (ilmu dalam pengertian esoteris atau mistis) dalam memperkenalkan ajaran-ajarannya (Bonneff, 1993; Afif, 2012).

Pendekatan psikoterapi Freud dalam memahami kejiwaan yaitu bagaimana meningkatkan kesadaran, memperoleh pemahaman intelektual dan memahami makna berbagai gejala, tujuannya diarahkan kepada pemahaman, pendidikan ulang intelektual dan emosional yang diharapkan mengarah pada perbaikan kepribadian. Caranya dengan mengembalikan kesadaran yang selama ini tidak disadari dirinya (Papadopoulos & Parker, 2002). Dengan kata lain, meningkatkan kesadaran, memperoleh pemahaman intelektual atas tingkah laku dan memahami makna berbagai gejala. Tujuannya diarahkan kepada pemahaman, pendidikan ulang intelektual dan emosional yang diharapkan mengarah pada perbaikan kepribadian, di samping mengajak si pasien untuk berani menghadapi beragam kebuntuan dalam hasratnya. Perawatan lainnya adalah terletak pada upaya untuk mencapai *well being* dari si pasien dan mendorong sukses dalam kehidupan sosialnya. Cara mengembalikan kesadaran yang selama ini tidak disadarinya yaitu dengan menekankan dimensi afektif yang menjadikan ketidaksadarannya mampu diketahui dan dipahami (Zizek, 2006).

Sementara itu *wejangan kawruh jiwa* dengan *ngudari reribet* yang di kembangkan oleh Ki Ageng Suryomentaram, memiliki kemiripan sebagaimana yang dikembangkan dalam ilmu psikoterapi yaitu menekankan pada menelusuri sebab kesulitan dan mencari penanganannya. Teknik ini murni bersifat alamiah yang berangkat dari hal-hal yang nyata dan juga ilmiah karena menggunakan metode yang jelas, dan dipastikan tidak ada unsur mistik dan klenik didalamnya. Itulah sebabnya Ki Ageng Suryomentaram lebih memilih menggunakan kata *kawruh* (ilmu dalam artian yang rasional) daripada kata *ngelmu* (ilmu dalam pengertian esoteris atau mistis) dalam memperkenalkan ajaran-ajarannya (Bonneff, 1993; Afif, 2012).

Selanjutnya, pendekatan psikoterapi Behavioristik yang kebanyakan didasarkan pada "pengkondisian operan" (Skinner) meskipun beberapa dibangun di sekitar "pengkondisian klasik" (Pavlov). Proses aktifnya memfokuskan diri pada konsekuensi positif perilaku tertentu dan efek-efek yang tidak dikehendaki dari orang lain dan meyakini bahwa perilaku yang dilakukan dalam jangka waktu tertentu akan menghasilkan penguatan positif (*positive reinforcement*) (Feist & Feist 2008). *Self control* adalah bagian dari konsep psikoterapi ini yang dikembangkan oleh Bandura, yang tujuannya untuk pemecahan masalah. *Self control* ini bisa dikatakan sebagai suatu keterampilan regulasi diri (*selfregulation*) yang diperoleh melalui latihan-latihan (Boeree, 2004). Sebagaimana dalam *kawruh jiwa*, kita mengenal *mawas diri* sebagai bagian dari *ngudari reribet* yang mengenal juga latihan-latihan. Akan tetapi dalam *kawruh jiwa* "*bawa raos salebeting raos*" walaupun tidak dapat dikatakan sebagai keterampilan teknis mentalistik sebagaimana dalam konsep behavioristik Skinner (Jatman, 2000).

Berikutnya pendekatan psikoterapi Humanistik Rogers, menurut Mayer dan Mayer (Atamimi, 2002), pendekatan *Client-Centered* yang digunakan Rogers yaitu pendekatan dengan metode *Non-Directive*. Psikoterapi Humanistik Rogers tujuan terapinya adalah membantu manusia untuk mengaktualisasikan diri. Humanistik Rogers mengasumsikan bahwa manusia itu terbuka terhadap pengalamannya sendiri, manusia melandaskan tindakannya atas kenyataan medan fenomena yang dihayatinya, dan manusia percaya terhadap pengalamannya sendiri. Dasar asumsi-asumsi ini tentu saja adalah pengakuan bahwa manusia itu sama. Asumsi Rogers tentang manusia tidak jauh berbeda dengan *kawruh jiwa* Ki Ageng Suryomentaram yang menyatakan untuk memahami dan merasakan orang lain perlu *ngraos, ngertos, weruh*. Dalam hal ini *kramadangsa* perlu meneliti rasanya sendiri, mencari rasanya sendiri dan mencari rasa sama dengan rasa orang lain dalam rasanya sendiri. *Tepa sarira* dari Ki Ageng Suryomentaram ini didasarkan atas keyakinan bahwa rasa manusia di seantero jagad itu sama. Dengan demikian pendapat Rogers tentang *circular communication* yang terjadi ketika seseorang berbicara kepada orang lain, sesungguhnya dirinya telah menjadi pendengar yang baik dari pembicaraannya sendiri. Artinya berbicara kepada orang lain berarti juga berbicara terhadap dirinya sendiri. Mendengarkan bukan saja penting untuk memahami orang lain, tetapi penting juga untuk memahami dirinya sendiri (Jatman, 2000).

Kemampuan untuk bercermin pada orang lain ini dimungkinkan apabila seseorang mampu menempatkan diri pada posisi orang lain. Kemampuan inilah yang dilatih dalam pertemuan-pertemuan (*junggringan*) para pelajar *kawruh jiwa-wejangan* Ki Ageng Suryomentaram yang sering disebut sebagai *jawah kawruh* atau

dalam *ngudari reribet* sebagai pencarian titik temu rasa yang sama, yang oleh para pengamat disebut sebagai psikoterapi (Bonneff, 1983; Jatman 2000). Demikian juga pemahaman Humanistik Rogers tentang empati yaitu bahwa kemampuan seseorang mengenal apa yang dialami oleh orang lain, tampaknya tidak jauh berbeda dengan yang diutarakan oleh Ki Ageng Suryomentaram tentang kemampuan untuk menghayati rasa orang lain (ukuran keempat) (Prihartanti & Karyani, 1998).

Selanjutnya, dengan hadirnya pendekatan psikologi transpersonal membantu proses pencerahan dengan menggunakan teknik-teknik yang mempertajam intuisi dan memperdalam kesadaran personal dan transpersonal tentang diri (Vaughan, Wittine, & Walsh, 1996). Gagasan dasar dari psikologi transpersonal adalah dengan mencoba melihat manusia selaras dengan pandangan religius yakni sebagai makhluk yang memiliki potensi spiritual. Ken Wilber menyebutnya bergerak dari tahap prapersonal ke personal sampai ke transpersonal, sebagai situasi ketika sains dan agama berintegrasi sebagaimana yang dikonsepsikan Ken Wilber dalam *Marriage of Sense and Soul* (Rakhmat, 2004).

Wejangan kawruh jiwa tekniknya meliputi *nyawang karep* sebagai dimensi *matwas diri* yang diwujudkan dalam rasa manusia tanpa ciri yang merupakan pola berpikir *rasional reflektif* menuju kesadaran yang *universal* dan *altruistik* (Prihartanti, 2004). *Wejangan kawruh jiwa* juga mengenal tahapan seperti dalam psikologi transpersonal Ken Wilber yaitu mengenai ukuran, yaitu ukuran I sebagai juru catat (dimensi fisik) dan ukuran II sebagai kumpulan catatan-catatan (dimensi emosi dan persepsi) sebagai "tahap prapersonal". Ukuran III sebagai *kramadangsa* (dimensi kognisi) sebagai "tahap personal". Ukuran IV sebagai manusia tanpa ciri (dimensi intuisi) sebagai

"tahap transpersonal". *Nyawang karep* sebagai sarana reflektif dan meditatif dalam mencandra dinamika realitas fenomena yang melibatkan ukuran ke III (*kramadangsa*) dan ukuran ke IV (*manungso tanpo tenger*) (Suryomentaram, 2003).

Sementara itu, pendekatan psikosintesis Robert Assagioli tujuan terapinya yaitu untuk memampukan diri kita menemukan otoritas dan kearifan dunia batin kita juga untuk membantu klien memperbesar kemungkinan dan pilihan-pilihan dalam kehidupan (Hardy & Whitmore, 2011). Hal ini dalam *kawruh jiwa* dilakukan dengan *caranyawang karep* untuk mencandra segala keinginan yang berkecamuk dalam dunia rasa batin kita untuk *ngeweruhinya* dan *ngonanginya*, sedangkan *nyococken raos* sebagai cara untuk menyelaraskan rasa yang sama (*raos sami*) antara rasa dirinya dan rasa orang lain. Pilihan-pilihannya terletak pada konsekuensi tindakan sebagai sebuah kodrat alam dengan sebab dan kejadiannya dengan menerima peristiwa *saiki kene ngene yo gelem* karena telah sesuai dengan kasunyatannya. Banyak teknik yang digunakan dalam psikosintesis termasuk di antaranya adalah *interview* dan *guided imagery*. Pendekatan yang digunakan sebagian besar untuk mengatasi *mental health permasalahan* (Raimy, 1994).

Sejalan dengan pendekatan konsep psikoterapi (Psikoanalisis Freud, Behavioristik Skinner, Humanistik Rogers dan Transpersonal) yang pada dasarnya pendekatan tersebut memberikan pemahaman tentang kesadaran, kemampuan menganalisis diri sendiri, perubahan terhadap cara berpikir, (seperti bisa menerima diri sendiri, memiliki rasa empati dan lebih optimis dan positif pada kehidupan) yang diwujudkan dalam tindakan yang lebih sehat dan nyata. *Kawruh jiwa* Ki Ageng Suryomentaram dalam penelitian peneliti ingin menyajikan sebuah konsep yang memiliki kekhasan

juga merupakan konstruksi dalam meneliti dirinya sebagai sebuah kecerdasan yang memberi sumbangan pemikiran bagi bangunan psikologi nusantara utamanya psikoterapi, sebagaimana yang telah ditulis pendahulunya oleh Darmanto Jatman tentang *konsep rasa Suryomentaram untuk analisis perilaku orang Indonesia* dan Nanik Prihartanti dengan *konsep rasa untuk mengurangi gangguan penyesuaian diri* (Prawitasari, 2006).

Pertanyaan dalam penelitian ini yaitu bagaimana cara *kawruh jiwa* dengan *ngudari reribet* dalam menanggapi persepsi rasanya sendiri dengan rasanya orang lain, dan persepsi gagasan rasa pikirannya sendiri yang menjadi sebuah dasar psikoterapi.

Metode

Pendekatan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif fenomenologi yang memfokuskan pada pengalaman subjektif individu. Sumber data utama dalam penelitian ini adalah data wawancara ditambah dengan triangulasi data literatur dalam proses pengumpulan data. Wawancara pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan menggunakan pertanyaan terbuka (*open-ended*). Pemilihan subjek penelitian atau responden dilakukan dengan menggunakan prosedur *purposive sampling*. Subjek penelitian atau responden dalam hal ini adalah dua orang yang merupakan bagian dari komunitas pelajar *kawruh jiwa* Ki Ageng Suryomentaram di Yogyakarta yang telah lama mendalami *kawruh jiwa*. Karakteristik subjek penelitian adalah subjek merupakan bagian dari komunitas pelajar *kawruh jiwa* yang bisa dikatakan individu yang telah memahami dan mengamalkan *kawruh jiwanya* secara turun temurun dari orang tuanya dan tinggal di Yogyakarta.

Hasil

Hasil dari penelitian dinamika pengalaman empirik dapat disimpulkan bahwa pengalaman *ngudari reribet* adalah bagian dari sarana dalam *mencandra rasa* melalui *kandha-takon* dalam *junggringan*. *Kandha-takon* ini adalah sebagai sarana melatih *raosipun piyambak* dalam *nyawang karep*, yang tujuannya untuk selalu peka dan sadar terhadap rasanya sendiri. Tujuan *kandha-takon* ini adalah menularkan atau menyampaikan pengalaman rasa sehat, tentram, enak, damai, tabah, *tatag* dan bahagia juga pengalaman *raos kosok wangsul* dalam *ngudari reribet* seseorang agar mampu dimengerti oleh orang lain yang ikut mendengarkannya. Tujuannya agar menularkan rasa sehat, tentram, nyaman, damai, tabah, *tatag* dan bahagia dapat tercapai. Bukan sebaliknya yaitu memaksakan kebenarannya sendiri yang dilandasi oleh *karep* yang sifatnya mau menangnya sendiri hingga timbul suasana perselisihan dan konflik yang jauh dari rasa sehat, tentram, enak, damai, tabah, *tatag* dan bahagia. Karena tujuan kegiatan menyampaikan pendapat itu adalah untuk dimengerti oleh pihak lain dan bukan untuk ditaati dan dituruti. Jika tujuannya sebaliknya yaitu untuk ditaati dan dituruti, maka orang akan berusaha untuk menaklukkan orang lain, padahal secara alamiah orang tidak senang ditaklukkan. Dengan demikian apabila kegiatan *kandha takon* ini tidak dilaksanakan secara benar maka kegiatan penyampaian pendapat ini dapat berakibat pada timbulnya perselisihan, pertengkaran, dan bahkan kerusakan. Dalam *kawruh jiwa* kegiatan penyampaian pendapat yang dapat berakibat pada timbulnya konflik ini menyebutkan dengan *kondha-takon untkul-ungkulan*.

Kanda-takon yang tujuannya menularkan atau menyampaikan pendapat tentang pengalaman rasa sehat, tentram, damai, tabah, *tatag* dan bahagia ini dengan

sendirinya melahirkan rasa "sih". Rasa "sih" ini ada di dalam rasanya individu masing-masing sehingga bisa dirasakan bersama-sama dalam sebuah *junggringan-kanda-takon*. Hal ini dipahami sebagai wujud individu yang telah mengalami *madeg pribadi* (aktualisasi diri).

Kandha-takon dalam kawruh jiwa meliputi:

a. *KandhaTakon Pasinaon Raos*. *Kandha-takon* ini tujuannya untuk mengembangkan teknik *ngudari reribet*. Tekniknya merupakan sebuah pengertian, karakteristik, perincian-perincian tentang memahami *cathetan-cathetan, kramadangsa, woh ing karep, woh ing pikiran lan gagasan, ukuran kaping sekawan* (IV). Meliputi *mangertos kodrat alam raos*, yaitu *kodratgek bungah gek susah* yang silih berganti yang wataknya *mulur mungkret, kodrat raos sami, kodrat raos langgeng. Nyawang karep, meruhi lan ngonangi gagasan raos pikirane piyambak, pilah cathetan leres lan cathetan lepat, pilah potret lan gagasan potret. mangertosraos kosok wangsul meliputi raos demen sengit, raos untung rugi, raos enak boten kepenak, raos beja cilaka, dan saiki, kene, ngene yo gelem.*

Junggringan ini bisa dilakukan oleh dua orang atau lebih, yang pertama disebut dengan "bangkokan" dan yang kedua disebut dengan "pelajar". *Kandha-takonnya* bersifat *luluh (sirnaning raos aku-kowe)* dan relasinya egaliter yang berarti tanpa merasa menjadi guru dan murid, karena guru, muridnya pribadi dan murid, gurunya pribadi. Dalam *kandha-takon pasinaon raos*, sang *bangkokan* tidak memberikan *pakon panging* yang bentuknya harus begini dan harus begitu, jangan begini dan jangan begitu, tidak boleh ini dan tidak boleh itu, tidak menakut-nakuti, tidak memberi harapan, tanpa memberikan penilaian baik buruk dan benar salah, dengan artian tanpa menyuruh, tanpa melarang, tanpa memerintah dan tanpa menolak sesuatu

terhadap suatu permasalahan. *Kandha-takonnya* memfokuskan pada hal "yang nyata" yaitu *weruh, ngerti, dan krasa dewe*.

b. *Kandha Takon Jawah Kawruh*. *Kandha-takon* ini sifatnya *njujug raos (njujug raosipun tiyang sanes sejatine njujug raosipun piyambak)* dengan cara *nyocokaken raos* yang tujuannya langsung mengena pada rasanya (*dumugi raos-raosipun*) seseorang pada saat menceritakan pengalaman *reribetnya* dengan persoalan rasanya. Caranya dengan menggiring rasa seseorang dengan *reribetnya* agar dirinya *weruh, ngerti* dan *krasa dewe* dengan persoalan yang sedang dihadapi dan membenarkan secara nyata adanya persoalan tersebut dengan segala ketidaknyamanan rasanya, karena sudah sesuai dan cocok dengan sebab dan kejadiannya (*sebab kedadosan*). Hal ini dipahami agar seseorang bisa berdamai dengan permasalahannya dan bisa menerima keadaan yang sedang dialaminya dengan sepenuh hati yang tanpa kuasa untuk memiliki pilihan yang lain (*saiki, kene, ngene yo gelem*).

Kandha takon melalui *nyawang karep* untuk *nyocokaken raos* dalam *ngudari reribet* sebagai proses *matwas diri* ini meliputi:

1) *Kandha takon* dimensi interpersonal. *Kanda-takon* ini biasanya disebut dengan *sharing* permasalahan seseorang terhadap persepsi rasanya sendiri yang sedang dirundung *reribet* suatu persoalan, yang diutarakan kepada sang *bangkokan* untuk mendapatkan pencerahan berupa *jawah kawruh*. Dalam hal ini bagaimana peran dan hubungan antara sang *bangkokan* dengan pelajar termasuk juga bagaimana pengalaman pelajar dalam proses *ngudari reribetnya*. Caranya dengan seseorang mengutarakan masalahnya dengan persoalan rasanya kemudian *diudari reribetnya*.

2) *Kandha-takon* dimensi intrapersonal. *Kandha-takon* ini berlangsung dengan dirinya sendiri yang biasa disebut dengan *nyawang karep* yang bersifat mencandra rasa

atau introspektif. *Nyawang karep* dengan cara merenung dalam *kawruh jiwa* hanya sebagai latihan untuk mencari solusi agar bisa melihat dengan secara jernih suatu permasalahan sebagai latihan untuk "naik ke atas" atau ke ukuran empat. *Nyawang karep* ini diibaratkan dengan seorang pelatih yang ada dalam permainan sepak bola. Sang pelatih hanya mengamati suatu permainan dan tidak ikut bermain di dalam pertandingan tersebut, tujuannya agar bisa lebih jernih melihat permainan secara utuh. Apabila sang pelatih ikut serta dalam permainan sepak bola maka permasalahannya tidak lagi bisa lebih jernih dalam melihat suatu masalah dan emosinya bisa terjebak ikut serta. Begitu juga individu yang sedang dirundung masalah apabila emosi dirinya ikut serta masuk dalam lingkaran permasalahan, yang terjadi adalah individu tidak lagi bisa melihat dan menangkap secara jernih dan objektif suatu masalah agar bisa dipecahkan. Pemahaman ini dalam *kawruh jiwa* disebut dengan *nyawang karep* yaitu sikap tidak ikut serta, tidak memerintah, tidak menolak, tidak menyuruh, dan tidak melarang. Dengan kata lain peristiwa "si aku mengawasi" dan mengamati gejala hasrat dan keinginan sendiri. *Kandha-takon* ini kemudian disebut dengan introspeksi.

Kandha-takon ini meliputi; *Pertama*. Dinamika *matwas diri* pengalaman mencandra rasanya sendiri dengan cara mencandra rasanya orang lain di dalam rasanya sendiri. Bagaimana *Nyawang karep* untuk *nyocokaken raos sami awakipun piyambak (raos unukul-unukulane raos meri pambegan, rumaos leres, raos kosok wangsul)* dengan *raos tiyang sanes (raos unukul-unukulane raos meri pambegan, rumaos leres, raos kosok wangsul)* mengenai *semat, drajat, kramat* yang sifatnya sewenang-wenang. Caranya dengan memilah-milah yang mana kondisi rasanya sendiri dengan yang mana

kondisi rasanya orang lain dengan membenarkan kesesuaian dan kecocokan adanya peristiwa dengan alur sebab dan kejadiannya (*sebab kedadosan*). Ketika *raos saminya* sudah bisa dipahami dan dirasakan, kemudian bisa menerima keadaan tersebut dengan sepenuh hati yang tanpa kuasa untuk memiliki pilihan yang lain (*saiki, kene, ngene yo gelem*).

Kedua. Dinamika *mawas diri* pengalaman mencandra *gagasan* rasa pikirannya sendiri. Bagaimana *nyawang karep* pada *gagasan* rasa pikiran sendiri yang tidak nyata (ilusi masa silam bentuknya *raos getun* dengan *cathetan tatunya* dan *kecemplung gagasan cilaka getun*, dan delusi masa depan yang bentuknya *raos sumelang* dengan *kecemplung gagasan cilaka magang*) dengan cara *nyocokaken raos* pada kondisi pikirannya yang nyata saat ini dengan sepenuh hati menerima keadaan yang tanpa kuasa untuk memiliki pilihan yang lain (*saiki, kene, ngene yo gelem*).

Dengan demikian, kemudian cara *ngudari reribet* dengan *nyocokaken raos* melalui *njujug raos*, baik itu secara interpersonal yang bentuknya *kandha-takon* maupun secara intrapersonal yang bentuknya *nyawang karep* dengan mencandra rasanya sendiri dengan cara mencandra rasanya orang lain dan mencandra *gagasan* rasa pikirannya sendiri melalui *kandha-takon* untuk menemukan solusi ini disebut dengan *mawas diri*. *Kandha takon* melalui *nyawang karep* untuk *nyocokaken raos* dalam *ngudari reribet* sebagai proses *mawas diri* inilah yang menjadi sebuah konsep psikoterapi *kawruh jiwa* yang berbasiskan rasa.

Pendekatan *kandha takon* melalui *nyawang karep* untuk *nyocokaken raos* dalam *ngudari reribet* sebagai proses *mawas diri* sebagai jalan psikoterapi *kawruh jiwa*, tujuannya untuk terciptanya kondisi harmoni di antara raga (yang di dalamnya ada rasa *karep*), *manah* (yang di dalamnya ada

kraos), dan pikir (yang di dalamnya ada *gagasan*). Model psikoterapinya untuk menerima secara penuh dan sadar (*rewes nggeleng*) sebab dan kejadian “yang nyata” dari peristiwa yang dialami sedang berlangsung yang tanpa kuasa untuk memiliki pilihan yang lain (*saiki, kene, ngene yo gelem*). Tujuannya agar sang *kramadangsa* ini tabirnya terbuka (*Aku weruh*) untuk menyingkapkan dirinya dengan sendirinya dalam wujud manusia tanpa ciri (*manungsa tanpa tenger*) agar rasa ke-aku-an dan rasa “tidak nyata” yang menempel pada *kramadangsa* tereliminir dengan sendirinya untuk menuju pribadi yang sehat, enak, damai, tentram, tabah, *tatag* dan bahagia.

Diskusi

Metode *mawas diri kawruh jiwa* dengan *ngudari reribet* melalui *kandha-takon* ini memiliki keserupaan dengan pendekatan psikoterapi yang berbasiskan pada permasalahan yang digunakan sebagai cara untuk meningkatkan keterampilan pemecahan masalah. Utamanya dalam berdamai dengan masa lalu dengan memahami rasa yang selalu memfokuskannya pada kondisipikirannya “yang nyata” saat ini dan bisa menerima keadaan dengan sepenuh hati tanpa kuasa untuk memiliki pilihan yang lain *saiki, kene, ngene yo gelem*. Prosesnya dimulai dari identifikasi masalah dan diakhiri dengan kajian solusi yang akan digunakan. Tujuannya psikoterapi ini adalah membantu individu dalam menangani permasalahan emosional dan secara praktik agar dirinya bisa menjalani kehidupan lebih bahagia, lebih sehat dan lebih memuaskan. Hal ini hanya bisa dicapai apabila cara berpikirnya lebih rasional. Pendekatan psikoterapi berfokus pada permasalahan ini mengajarkan bagaimana menjadikan dirinya sendiri sebagai agen atau pusat perubahan dalam pemecahan masalahnya

sendiri (Neenan & Palmer, 2011). Keserupaan berikutnya dengan pendekatan psikoterapi yang berfokus pada solusi. Pendekatan ini awalnya adalah pendekatan terapi keluarga. Fokus terapinya adalah menjadi perubahan yang diinginkan dan bukan mencari penyebab masalah, seperti halnya dalam terapi yang berbasiskan pada permasalahan. Penekanan terapinya lebih kepada bagaimana membentuk sebuah masa depan dari yang dilakukan saat ini (Connel, 2011).

Begitu juga dengan *kandha takon* yang biasa disebut dengan *sharing* permasalahan dalam mencandra persepsi rasanya masing-masing ataupun *kandha takon* dalam menanggapi persepsi mencandra rasanya sendiri dengan cara mencandra rasanya orang lain di dalam rasanya sendiri dan mencandra *gagasan* rasa pikirannya sendiri yang tujuannya selalu memfokuskannya pada kondisi pikirannya "yang nyata" saat ini dan bisa menerima keadaan dengan sepenuh hati tanpa kuasa untuk memiliki pilihan yang lain (*saiki, kene, ngene yo gelem*) yang telah sesuai dengan *sebabkedadosan* (sebab dan kejadiannya) dari sebuah *kasunyatan* (kenyataan) yang ada. *Kandha takon* ini memiliki keserupaan dengan pendekatan *coping*. *Coping* ini adalah sebuah strategi dalam mengatasi stres yang umumnya ditimbulkan oleh benturan individu dengan dirinya, individu dengan individu lain dan individu dengan lingkungan dan sistem yang ada. Biasanya *coping* yang dipakai dalam kehidupan sehari-hari adalah *emotional-focused coping* untuk mengatasi sesuatu yang bergejolak dalam dirinya agar mampu *balance* atau *homeostatis*. *Permasalahan-focused coping* untuk mengatasi sesuatu yang bergejolak antara dirinya dengan lingkungan atau sistem yang ada agar mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya (Lazarus, 1994).

Dalam hal interaksi interpersonal *kawruh jiwa* mengenal dialog antar peserta yang biasa disebut dengan *kandha-takon* yaitu *sharing* bagaimana mencandra persepsi rasanya masing-masing. *Kandha-takonnya* bersifat *luluh* (istilah *kawruh jiwanya "sirnaning raos aku-kowe"*) dan relasinya egaliter yang berarti tanpa merasa menjadi guru dan murid, karena guru, muridnya pribadi dan murid, gurunya pribadi. Hal ini memiliki kesamaan dengan pendekatan *client-centered therapy* Carl Rogers yang menurut Mayer dan Mayer (Attamimi, 2002), pendekatan *client-centered* yang digunakan Rogers yaitu pendekatan metode *non-directive* dengan kongruensinya. Sebagaimana pemahaman Humanistik Rogers tentang empati yaitu bahwa kemampuan seseorang mengenal apa yang dialami oleh orang lain, tampaknya tidak jauh berbeda dengan yang diutarakan oleh Ki Ageng Suryomentaram tentang kemampuan untuk menghayati rasa orang lain (ukuran keempat) (Prihartanti & Karyani, 1998).

Metode Analisis transaksional dasar asumsinya semuanya OK, yang berarti bahwa setiap individu perilakunya mempunyai dasar menyenangkan dan adanya keinginan untuk berkembang sebagaimana yang dikonsepsikan oleh A. Haris dalam *i'm OK you're OK* (Hadjam, 2002). Sebagaimana Konsep *ngemong* dalam interaksi dengan anak, istri dan orang lain agar tercipta suasana rukun dan nyaman dalam interaksi interpersonal dan terhindar dari konflik (Subandi, 2008). Sementara dalam konsep transaksional *kawruh jiwa* interaksi interpersonal dalam keluarga dan orang lain yaitu dengan menggunakan konsep saling menyenangkan (*penak ngepenakke*). Artinya tidak ada yang mengenakkan kecuali saling membuat senang (Suryomentaram, 2002).

Pengalaman *matwas diri kawruh jiwa* juga memiliki keserupaan dengan pengertian

sikap penuh perhatian (*mindfulness*). Dalam hal ini individu tidak membiarkan perhatiannya terpusat pada pikiran atau perasaan tertentu, melainkan berusaha mempertahankan sikap menjadi saksi (*nyawang karep*) yang netral terhadap semuanya itu. Sikap penuh perhatian ini dalam diri individu dalam menghadapi setiap pengalaman, setiap peristiwa kejiwaan, seolah-olah semua peristiwa itu baru saja terjadi untuk pertama kalinya. *Mawas diri* ini selain dapat menjaga suatu keseimbangan, namun juga membawa peningkatan pengembangan ke arah dimensi yang lebih tinggi yaitu integrasi pribadi menuju ke pertumbuhan spiritual dalam dimensi identitas *manungso tanpo tenger* (Prawitasari, 2012).

Pengalaman *mawas diri kawruh jiwa* yang istilah lainnya sebagai *mindfulness* ini dalam tradisi *Zen Buddhism* pengalaman ini dikenal dengan sebutan "koan" (Jatman, 2006). Praktik *Zen Buddhism* ini dapat meningkatkan penghargaan terhadap nilai kehidupan keluarga dan hubungan personal (Hoeberichts, 2004). Sejalan dengan kajian Langer dan Moldoveanu (2000) tentang konsep meditasi, yaitu sikap penuh perhatian (*mindfulness*) sebagai proses yang mengarahkan pada sejumlah konsekuensi, *Pertama*, sensitivitas yang lebih besar terhadap lingkungan. *Kedua*, lebih terbuka terhadap informasi baru. *Ketiga*, kreasi untuk kategori baru selama penyusunan persepsi, dan *Keempat*, meningkatkan kesadaran terhadap berbagai perspektif dalam pemecahan masalah. Sternberg (2000) meringkas definisi Langer tentang sikap penuh perhatian ini sebagai: (1) Keterbukaan pada hal-hal yang baru, (2) berpikir plural, (3) Kepekaan terhadap konteks hal-hal yang berbeda, 4. Kesadaran terhadap perspektif yang jamak, dan (5) Berorientasi aktual (kekinian).

Metode *mawas diri* ini di dalamnya ada *kandha-takon* yang merupakan sebuah cara bagaimana seseorang merefleksikan dirinya, baik dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain. *Kandha-takon* ini adalah sebuah dialog interpersonal berupa *sharing* antar peserta yang tidak jauh berbeda dengan konseling kelompok dan dialog intrapersonal berupa perenungan pribadi, bahasa sederhananya adalah introspeksi. Dalam *kandha-takon* ini tidak ada guru murid, yang berarti setiap orang bisa menjadi guru sekaligus murid bagi dirinya sendiri. Objek dari kegiatan *kandha-takon* ini adalah menyadari raga (*rasa ning raga*), menyadari pikiran (*rasa ning pikir/rasa ning karep*), dan menyadari rasanya sendiri (*rasa ning rasa*). Singkatnya, menyadari dan berdialog dengan "aku" yang ada saat ini, di sini dengan segala yang dipikirkan dan dirasakan. Kegiatan *kandha-takon* ini sadar, peka, dan menerima semua realitas diri dalam setiap waktunya. Sadar berarti tidak hanyut pada bayangan masa lalu dan tidak terpenjara pada khayalan masa depan (Prihartanti, 2003; Prawitasari, 2012).

Tema *kawruh jiwa* tentang perhatian terpusat (*rewes nggeleng*) dan perhatian terpecah (*rewes pecah-pecah*) yang esensinya sama yaitu dengan konsep Flow dari Csikszentmihlyi adalah perhatian merdeka yang efeknya pada rasa abadi. Rasa abadi adalah "rasa aku mau sekarang di sini begini" (*saiki, kene, ngene, yo gelem*), dan kehadirannya terkadang muncul tidak dengan disengaja (Widyarini, 2008).

Konsep Gestalt Fritz Perls ini tidak akan mencari tahu apa yang telah terjadi di masa lalu, namun lebih mendorong untuk membicarakan keadaan di sini dan saat ini (*here & now*). Kerena pemusatan pada masa lalu akan menjadi jalan untuk menghindari masalahnya. Begitu juga, dalam pemahaman humanistik Rogers, dikenal dengan istilah *unconditional positive regard* dan

acceptance yaitu sikap penerimaan keadaan diri dengan tanpa syarat (Corey, 2009). *Gestalt* ini psikoterapinya diarahkan untuk meningkatkan dan memfasilitasi kesadaran dalam memampukan klien menemukan arah mereka sendiri. Perspektifnya tentang masa lalu yang selalu menjadi masa kini dan menjadi dasar, menjadi bayangan ketika seseorang menyadari masa lalu dalam bentuk *unfinsih business* (Gilbert & Evans, 2011). *Kawruh jiwa* juga mengenal konsep *the Now* seperti dalam konsep Fritz Perls yaitu *saiki, kene, ngene, yo gelem* (sekarang, di sini, dalam keadaan seperti ini, mau menerima), dalam merespons penerimaan keadaan diri tanpa syarat yang menyesuaikan dengan sebab dan kejadiannya (Suryomentaram, 2002).

Dalam *wejangan kawruh jiwa* pendekatan psikosintesis dengan teknik *interview* dan *guided imagery* (Raimy, 1994) memiliki keserupaan dengan teknik *kandha takon*. *Kandha takon* ini adalah sebuah teknik untuk *nular-nulari raos* dalam momen interpersonal antara *bangkokan* dan *pelajar*. *Raosipun* di antaranya, *raos sih (sih tanpo wates)*, *raos tatag*, *raos beja*, *raos tentrem*. *Raos sih (sih tanpo wates)* ini sifatnya lintas budaya, agama, ras dan suku bangsa, sehingga sifatnya lebih universal. Cara *nular-nulari raos* dengan *kandha takon* untuk *ngudari reribet* ini, misalnya menyembuhkan *cathetan tatu* yang dilakukan oleh *bangkokan*, maka sang *bangkokan* ini hendaknya *cathetan tatu* dirinya sudah tersembuhkan atau *udar (pilah)* dahulu baru kemudian bisa *ngudari reribetnya raosipun tiyang sanes*. Sehingga *raos sihnya* dirinya (sang *bangkokan*) bisa *nulari rasanya* orang lain. *Raos sih* ini memiliki keserupaan dengan konsep *emphatylove* dan merupakan inti dari psikosintesis Assagioli.

Kesimpulan

Pemahaman *kawruh jiwa* Ki Ageng Suryomentaram tentang manusia seluruhnya bertitik tolak dari pengamatannya terhadap rasanya sendiri. Metode yang digunakan adalah model fenomenologi empirik eksperiensial dengan corak *weruh dewe, ngerti dewe dan krasa dewe* yang didasarkan pada pengalaman dan percobaannya dalam interaksinya dengan persepsi menanggapi rasanya sendiri terhadap rasanya orang lain di dalam rasanya sendiri dan interaksinya dengan persepsi menanggapi *gagasan* rasa pikirannya sendiri. Berbagai konsep dan metode dalam pendekatan psikoterapi dewasa ini memiliki padanannya dalam *wejangan kawruh jiwa* Ki Ageng Suryomentaram. *Kandha takon* dengan *ngudari reribet* antara *bangkokan* (terapis) dan *pelajar* (klien) memiliki dasar psikoterapi yang ditawarkan *kawruh jiwa*.

Kandha takon melalui *nyawang karep* untuk *nyocokaken raos* dalam *ngudari reribet* sebagai proses *mawas diri* inilah yang menjadi sebuah konsep psikoterapi *kawruh jiwa* yang berbasiskan rasa. Pemahamannya ini untuk menjembatani *gap* (celah atau jurang), (bahasa *kawruh jiwa* menyebutnya *raos kosok wangsul*, psikoanalisis Freud menyebutnya dualitas cinta dan benci yang menjadi 'cikal bakal' teori ambivalensi) antara yang bersifat konseptual dengan yang bersifat praktek keseharian. Dengan demikian berarti adanya pemahaman untuk menjembatani *gap* dengan cara mengafirmasi (*affirmation*) menuju kongruensi (*congruent*), yang dalam bahasa *kawruh jiwanya* menyebutnya *luluh (sirnaning raos aku-kowe)* antara yang konseptual teoritik versus yang empirik eksperiensial, yang nyata versus yang ilusi, rasanya sendiri versus rasanya orang lain. Dengan memahami *gap* ini, sehingga rasa bisa lebih tenteram dan berdamai dengan dirinya dan rasa bisa menjadi lebih sehat dan selalu memfokuskannya

pada *saiki, kene, ngene yo gelem* yang telah sesuai dengan alur *sebab kedadosan* (sebab dan kejadian) dari sebuah *kasunyatan* (kenyataan) yang ada.

Saran

Relasi yang dibangun dalam hubungan terapeutis antara sang terapis (psikolog) dan sang klien sifatnya cenderung berjarak dan elitis. Kecenderungan ini menjadikan pendekatan psikoterapi Barat dalam memecahkan persoalan yang dihadapi klien itu menjadikan klien cenderung menjadi ketergantungan untuk selalu menemui sang terapisnya. Padahal sang terapis atau psikolog dalam hal ini belum tentu juga mampu untuk mengobati atau bahkan menyembuhkan dirinya sendiri ketika persoalan itu menghampirinya, kemudian tidak heran apabila ada istilah “psikologi untuk anda”. Berbeda yang ditawarkan oleh *wejangan kawruh jiwa* sebagai pendekatan psikoterapi yang menjadikan diri kita sendiri sebagai agen yang terlatih untuk berani dan mandiri dalam memilah-milah rasanya sendiri, memilah-milah rasanya orang lain dan rasa pikirannya sendiri dalam menghadapi persoalan dan menyelesaikannya.

Daftar Pustaka

- Afif, A. (2012). *Ilmu bahagia menurut Ki Ageng Suryomentaram*. Depok: Kepik.
- Attamimi, N. (2002). Pendekatan humanistik Carl R Rogers dalam psikoterapi. Subandi (Ed.), *Psikoterapi pendekatan konvensional dan kontemporer* (pp. 46-56). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Boeree, G. (2004). (*Personality theory, 1997*). *Personality theory*. (Inyiak Ridwan Munzir: Terjemahan). Yogyakarta: Primasophi.
- Bonneff, M. (1993). *Ki Ageng Suryomentaram Javanese prince and philosopher*. Indonesia Cornell Southeast Asian Program, *Indonesia Journal Archipel*, 57, 49-70.
- Connel, B. O. (2011). Terapi berfokus solusi dalam Palmer, S. (Eds.), *Konseling dan Psikoterapi*, edisi Bahasa Indonesia (*Introduction to counselling and psychotherapy, 2010*). (Haris A Setiadjud: Terjemahan) (pp. 550-552). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Corey, G. (2009). (*Theory and practice: Counseling and psychotherapy, 2005*). *Konseling dan psikoterapi: Teori dan praktik*. (Edi Koswara: Terjemahan). Bandung: Refika Aditama.
- Dossey, L. (1996). (*Healing word, 1993*). *Healing word: Kata-kata yang menyembuhkan*. Jakarta: Gramedia.
- Feist, J., & Feist, G. (2008). *Theory of personality*. Edisi keenam. (Yudi Santoso: Terjemahan). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gilbert, M., & Evans, K. (2011). *Konseling dan psikoterapi gestalt dalam Palmer, S. (Eds.), Konseling dan psikoterapi*, edisi Bahasa Indonesia (*Introduction to counselling and psychotherapy, 2010*). (Haris A Setiadjud: Terjemahan) (pp. 152-155). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hadjam, M. N. (2002). Transaksional analisis. Subandi (Ed.), *Psikoterapi pendekatan konvensional dan kontemporer* (pp. 67). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hardy, J., & Whitmore, D. (2011). Psikosintesis. Palmer, S. (Eds.), *Konseling dan psikoterapi*, edisi Bahasa Indonesia (*Introduction to counselling and psychotherapy, 2010*). (Haris A Setiadjud: Terjemahan) (pp. 398-399). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Herink, R. (1980). *The psychotherapy handbook: The A to Z guide to more than 250 different therapies in use today*. New York: The New American Library.

- Hoerberics, J. H. (2004). Bringing zen practice home. *Journal of Religion and Health*, 43(2), 201-216.
- Jatman, D. (2000). *Psikologi Jawa*. Yogyakarta: Yayasan Bentang Budaya.
- Jatman, D. (2006). *Sangkan paran: Kumpulan esai*. Semarang: Limpad.
- Karcher, S. (1999). Jung, the Tao, and the classic of change. *Journal of Religion and Health*, 38(4).
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construc of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56, 1-19.
- Lazarus, R. S. (1994). Coping. Corsini, R. J., Auerbach, A. J., Anastasi, A. (Eds.), *Concise encyclopedia of psychology* (pp. 326-328). New York: Wiley Publication.
- Neenan, M., & Palmer, S. (2011). Konseling dan psikoterapi berbasis permasalahan dalam Palmer, S. (Eds.), *Konseling dan Psikoterapi*, edisi Bahasa Indonesia (*Introduction to counselling and psychotherapy, 2010*). (Haris A Setiadjud: Terjemahan) (pp. 368-375). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Papadopoulos, L., & Parker, J. (2002). Three main models of psychological counselling. Bor, R., & Palmer, S. (Eds.), *A Beginners Guide to Training in Counselling & Psychotherapy* (pp. 48-60), Sage Publications.
- Prawitasari, J. E. (2002). Dasar-dasar psikoterapi. Subandi (Ed.), *Psikoterapi pendekatan konvensional dan kontemporer* (pp. 1-5). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Prawitasari, J. E. (2006). Psikologi nusantara: Kesanakah kita menuju? *Buletin Psikologi*, 14(1).
- Prawitasari, J. E. (2012). *Psikologi terapan: melintas batas disiplin ilmu*. Jakarta: Erlangga.
- Prihartanti, N. (2003). Kualitas kepribadian ditinjau dari konsep rasa Suryomentaram dalam perspektif psikologi, *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 18(3), 229-247.
- Prihartanti, N. (2004). *Kepribadian sehat menurut konsep Suryomentaram*, Muhammadiyah University Press, Surakarta
- Prihartanti, N., & Karyani, U. (1998). *Pemahaman rasa untuk meningkatkan kompetensi sosial*. Surakarta: Laporan penelitian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah.
- Raimy, V. (1994). Psychosynthesis. Corsini, R. J., Auerbach, A. J., Anastasi, A. (Eds.), *Concise encyclopedia of psychology* (pp. 751). New York: Wiley Publication.
- Rakhmat, J. (2004). *Psikologi agama: Sebuah pengantar*. Bandung: Mizan.
- Reynolds, D. K. (1994a). Morita therapy. Corsini, R. J., Auerbach, A. J., Anastasi, A. (Eds.), *Concise encyclopedia of psychology* (pp. 429). New York: Wiley Publication.
- Reynolds, D. K. (1994b). Naikan therapy. Corsini, R. J., Auerbach, A. J., Anastasi, A. (Eds.), *Concise encyclopedia of psychology* (pp. 588). New York: Wiley Publication.
- Smith, H. (2001). *Agama-agama manusia*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.
- Stange, P. (1998). *Politik perhatian (rasa dalam kebudayaan jawa)*. Yogyakarta: Lkis.
- Sternberg, R. J. (2000). Images of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56, 11-26. <http://dx.doi.org/10.1111/0022-4537.00149>
- Subandi. (2008). Ngemong: Dimensi keluarga pasien psikotik di Jawa. *Jurnal Psikologi*, 35(1), 62-79.
- Suryomentaram, Ki. A. (2002). (*Kawruh jiwa: Wejanganipun Ki Ageng Suryomentaram, 1989*). *Falsafah hidup bahagia I: Jalan menuju aktualisasi diri*. (Ki Grangsang Suryomentaram, Ki Otto Suastiko, Ki

- Moentoro Atmosentono: Terjemahan). Jakarta: Grasindo.
- Suryomentaram, Ki. A. (2003). (*Kawruh jiwa: Wejanganipun Ki Ageng Suryomentaram, 1990*). *Falsafah hidup bahagia II: Jalan menuju aktualisasi diri*. (Ki Grangsang Suryomentaram, Ki Otto Suastiko, Ki Moentoro Atmosentono: Terjemahan). Jakarta: Grasindo.
- Vaughan, F., Wittine, B., & Walsh, R. (1996). "Transpersonal psychology and the religious person" dalam E. P. Shaf-ranske (ed.) *Religion and the clinacal practiceof psychology*. Washington DC: American Psychological Association.
- Wallock, S. F. (1994). *East-west psychology*. Corsini, R. J., Auerbach, A. J., Anastasi, A. (Eds.), *Concise encyclopedia of psychology* (pp. 277-278). New York: Wiley Publication.
- Widyarini, N. (2008). *Kawruh jiwa Suryomentaram: Konsep emik atau etik*. *Buletin Psikologi*, 16(1), 46-57.
- Yoshimichi, S. (2006). Ideas of public and fundamental happiness for the world of diverging convergence. *Murakami. Y., Kawamura, N., Chiba, S. (Eds.), Toward peaceable future: Redefining peace, security, and Kyosei from a multidisiplinary perspective* (pp. 247). Thomas S. Foley Institute for Public Policy and Public Service
- Zizek, S. (2006). *How to read Lacan*. Great Britain: Granta Publication.