

***KAWRUH JIWA SURYOMENTARAM DAN  
RELEVANSINYA UNTUK MERAHAI KEBAHAGIAAN DI  
ERA COVID-19***



**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar  
Sarjana Aqidah dan Filsafat Islam

Oleh:

ANDIKA SETIAWAN

NIM. 17105010011

PRODI AQIDAH DAN FILSAFAT ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

2021

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Andika Setiawan

NIM : 17105010011

Jenjang/Jurusan : S1/Aqidah dan Filsafat Islam

Menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 3 Desember 2021

Saya yang menyatakan



Andika Setiawan

NIM. 17105010011

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## NOTA DINAS

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam  
UIN Sunan Kalijaga  
Yogyakarta

*Assalamu'alaikum wr., wb.*

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi yang berjudul:

***Kawruh Jiwa Suryomentaram dan Relevansinya Untuk Meraih Kebahagiaan di Era Covid-19***

Yang ditulis oleh:

Nama : Andika Setiawan  
NIM : 17105010011  
Jurusan : Aqidah dan Filsafat Islam

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk diujikan dalam sidang munaqasyah.

*Wassalamu'alaikum wr., wb.*

Yogyakarta, 3 Desember 2021

Pembimbing



Muhammad Fatkhan, S. Ag., M. Hum  
NIP. 19720328 199903 1 002



## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1610/Un.02/DU/PP.00.9/12/2021

Tugas Akhir dengan judul : KAWRUH JIWA SURYOMENTARAM DAN RELEVANSINYA UNTUK MERAIH  
KEBAHAGIAAN DI ERA COVID-19

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ANDIKA SETIAWAN  
Nomor Induk Mahasiswa : 17105010011  
Telah diujikan pada : Selasa, 14 Desember 2021  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Muhammad Fatkhan, S.Ag M.Hum.  
SIGNED

Valid ID: 61c14cc39d333



Penguji II

Novian Widiadharna, S.Fil., M.Hum.  
SIGNED

Valid ID: 61bac45cd8b63



Penguji III

Ali Usman, M.S.I  
SIGNED

Valid ID: 61b911e4963ce



Yogyakarta, 14 Desember 2021

UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Dr. Inayah Rohmaniyah, S.Ag., M.Hum., M.A.  
SIGNED

Valid ID: 61c187f6cee08

## **MOTTO**

*Seng bakoh, seng bakoh, seng bakoh.*

Jangan pernah berputus asa, doa Ibu menyertaimu.



## **PERSEMBAHAN**

Penulis mempersembahkan karya ini untuk Ibu dan Alm. Bapak.



## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Swt., yang begitu banyak memberikan nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ini. Salawat serta salam tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad Saw., yang telah mengajarkan akhlak dan cara berdemokrasi dengan baik lewat piagam Madinah. Semoga kita kelak mendapatkan safaatnya.

Dalam kepenulisan ini, penulis berusaha menyorot relevansi pemikiran Ki Ageng Suryomentaram dengan permasalahan yang di hadapi zaman. Artinya, selain menjelaskan secara akademis mengenai *Kwaruh Jiwa*, penulis juga mencari relevansinya di masa pandemi Covid-19 yang memiliki banyak masalah, termasuk tingkat cemas, khawatir, dan sebagainya, sehingga seorang individu tidak merasakan kebahagiaan. Selain itu, tentu terdapat pula kendala yang dihadapi penulis, seperti penguasaan bahasa Jawa yang masih kurang, berpacu dengan waktu saat berada di kampung, dan sebagainya.

Kendala tersebut menjadi kesan yang berharga bagi penulis untuk selalu intropeksi diri supaya kedepannya jauh lebih baik. Penulis pun tidak bisa mengesampingkan peran orang-orang di sekeliling yang telah mendukung baik itu secara morel dan materel. Oleh sebab itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu, di antaranya:

Bapak Muhammad Fatkhan, S.Ag., M. Hum selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia menyempatkan waktunya untuk memberi masukan dan saran dalam karya ini. Beliau merupakan orang yang berjasa dalam penulisan skripsi

ini. Tanpa beliau, penulis tidak akan sampai pada tahap sekarang. Dengan bimbingan beliau, karya ini yang masih jauh dari kata kurang sampai kepada tangan pembaca.

Ucapan terima kasih juga penulis ucapkan kepada seluruh pendidik atau dosen prodi Aqidah dan Filsafat Islam yang telah tulus memberikan ilmunya. Mereka semua berjasa dalam kehidupan penulis. Tidak lupa kepada teman-teman Aqidah dan Filsafat Islam angkatan 2017, yang mewarnai, selalu membantu setiap ada tugas, bahkan sampai selesainya skripsi ini. Kemudian, teman-teman Pesantren Ulil Albab yang penulis anggap saudara, selalu memberikan bantuan kepada penulis. Tidak lupa juga kepada ustaz Purtantiono dan Bu Musthofa yang telah penulis sebagai orang tua di Yogyakarta.

Ucapan terima kasih dan cinta kepada Ibu yang selalu mendoakan penulis dalam setiap sujud dan permohonannya. Alm. Bapak yang selalu penulis rindukan, meski belum pernah bertemu sebelumnya, semoga *jenengan* senang dan bangga kepada anaknya. Pemantik dari mereka yang membuat penulis bersemangat dalam menyelesaikan skripsi ini. Selain itu, terima kasih juga kepada Kakak dan keluarga besar bani Loso serta bani Kadimin yang membuat penulis belajar banyak hal. Terakhir, semoga Allah Swt., membalas kebaikan semua pihak yang terlibat.

Yogyakarta, 3 Desember 2021

Mahasiswa



Andika Setiawan  
NIM. 171050011



## ABSTRAK

Untuk mencegah penularan Covid-19, setiap negara memberlakukan peraturan pembatasan gerak sosial dan isolasi. Dari sana kemudian menyebabkan individu stres, cemas, khawatir, dan merasa tidak bahagia. Selain itu, banyak gelombang PHK secara besar-besaran dan jumlah pendapatan menurun. Sebuah studi yang melakukan penelitian di Indonesia menemukan bahwa hanya 38% buruh yang bahagia selama masa Covid-19, sedangkan 93% lainnya tidak. Semakin tingginya penyebaran Covid-19, membuat individu tidak bahagia. Selain itu, Covid-19 juga berdampak pada sektor ekonomi, seperti PHK dan penurunan jumlah pendapatan. Faktor ekonomi akibat Covid-19 itu pun tidak luput menyebabkan individu tidak bahagia. Dalam hal ini, *Kawruh Jiwa* Suryomentaram mampu memberikan rasa kebahagiaan kepada individu yang tidak bahagia akibat berbagai permasalahan hidup, termasuk dampak negatif Covid-19 seperti yang telah disebutkan di atas.

Adapun rumusan masalahnya yaitu, (1) Bagaimana konsep *Kawruh Jiwa* Ki Ageng Suryomentaram? (2) Bagaimana relevansinya untuk meraih kebahagiaan di tengah dampak negatif Covid-19 yang menyebabkan jiwa individu tidak bahagia? Tujuan penelitian ini ialah untuk memaparkan dan memahami konsep *Kawruh Jiwa* Ki Ageng Suryomentaram sebagai metode meraih kebahagiaan di tengah dampak negatif akibat pandemi Covid-19 bagi jiwa yang merasa tidak bahagia.

Penelitian ini merupakan kajian kepustakaan. Metode yang digunakan dengan kualitatif yang bersifat deskriptif-analitik, yaitu mendeskripsikan *Kawruh Jiwa* Suryomentaram dan menganalisis pemikiran-pemikiran tersebut guna mengetahui relevansinya untuk meraih kebahagiaan di era Covid-19. Data sumber primer meliputi karya KAS, di antaranya *Kawruh Jiwa Wejanganipun Ki Ageng Suryomentaram* jilid 1, 2, dan 6 serta *Ajaran-ajaran Ki Ageng Suryomentaram* jilid 1–3. Data sumber sekunder melingkupi buku, jurnal, prosiding, *web page*, dan sebagainya. Teknik pengumpulan data dengan dokumentasi, sementara penyelesaiannya menggunakan interpretasi. Dalam menganalisis data, terdapat tiga tahapan yang dijalankan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan, pada dasarnya aku dan *karep* yang tidak terpilah menjadi faktor ketidakbahagiaan itu. Menurut Suryomentaram bahagia merupakan sekarang di sini begini seperti ini, aku bersedia. Untuk mendapatkannya perlu praktik tabah dan menjalankan *nem sa* yang terdiri dari *sabutuhe*, *saperlune*, *secukupe*, *sebenere*, *samesthine*, *sakpenake*. Di era Covid-19, jika pemerintah membuat aturan isolasi dan pembatasan ruang gerak sosial, dalam *Kawruh Jiwa* harus mau mengikuti aturan pemerintah, diberhentikan jadi buruh pabrik mau, pendapatan menurun mau. Namun, harus dibarengi dengan usaha untuk menyelesaikan atau menghadapi permasalahan itu.

**Kata Kunci:** *Kawruh Jiwa* Suryomentaram, Kebahagiaan, Covid-19

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
NOTA DINAS .....	ii
PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	iii
MOTTO .....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK .....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	6
D. Kajian Pustaka.....	7
E. Metode Penelitian .....	12
1. Jenis dan Sifat Penelitian.....	12
2. Sumber Data.....	13
3. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data.....	13
4. Teknik Analisis Data.....	14
F. Sistematika Pembahasan.....	14
BAB II.....	16
BIOGRAFI KI AGENG SURYOMENTARAM.....	16
A. Latar Belakang Pemikiran Suryomentaram.....	17
B. Kiprah Ki Ageng Suryomentaram Bagi Bangsa Indonesia .....	25
1. Sarasehan Malam Selasa Kliwon .....	25

2. Pakempalan Kawula Ngayogyakarta (PKN), Aksi Protes, dan Kawruh Pamomong .....	27
3. Perkumpulan Manggala Tiga Belas, <i>Jimat Perang</i> , dan PETA .....	29
C. Wafatnya Ki Ageng Suryomentaram .....	31
D. Warisan Pemikiran Ki Ageng Suryomentaram .....	33
BAB III .....	35
<i>KAWRUH JIWA SURYOMENTARAM</i> .....	35
A. Sejarah Kawruh Jiwa .....	35
B. Epistemologi <i>Kawruh Jiwa</i> : Rasio Sebagai Alat Menuju Kebahagiaan .....	36
1. Perbedaan Ilmu Pengetahuan .....	37
2. Patokan Ilmu Pengetahuan .....	42
C. <i>Mawas Diri</i> : Metode Mengenali Diri Melalui Rasa .....	50
D. Pengertian dan Unsur-unsur <i>Kramadangsa</i> .....	56
E. Nasihat Pokok <i>Kawruh Jiwa</i> .....	60
1. <i>Bungah-Susah</i> (Senang-Susah) .....	60
2. <i>Mulur dan Mungkret</i> .....	61
3. Rasa Sama .....	64
4. Tenteram .....	64
5. Rasa Abadi .....	65
6. Sesal dan Khawatir .....	66
7. Tabah .....	67
BAB IV .....	69
ANALISIS RELEVANSI <i>KAWRUH JIWA SURYOMENTARAM</i> SEBAGAI METODE MERAH KEBAHAGIAAN DI ERA COVID-19 .....	69
A. Analisis Terhadap <i>Kawruh Jiwa</i> Melalui Pelajar <i>Kawruh Jiwa</i> .....	70
1. Mewujudkan Pribadi yang Integral ( <i>Aku Wutuh</i> ) .....	73
2. Hidup Selaras dengan Alam .....	74
3. Ketertarikan Penuh pada <i>Saiki</i> dan <i>Kene</i> .....	74
4. Penuntun Bagi Individu untuk Meraih Kebahagiaan .....	75

B. Analisis Dari Segi Epistemologi .....	75
C. Analisis Dari Segi <i>Pangawikan Pribadi</i> .....	78
D. Analisis Dari Segi Ketabahan Hidup .....	86
BAB V.....	88
PENUTUP.....	88
A. Simpulan .....	88
B. Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA .....	91
CURRICULUM VITAE .....	98



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Tahun 2020, berubah menjadi situasi darurat sesuai lembaga kesehatan dunia (WHO) melaporkan bahwa Covid-19 dapat disebut sebagai pandemi global yang berpotensi menularkan sindrom pernapasan akut (pneumonia).<sup>1</sup> Untuk membatasi penularan Covid-19 secara masif, setiap negara memberlakukan pembatasan ruang gerak dan peraturan isolasi mandiri. Akibatnya, menimbulkan ancaman serius bagi kesehatan psikologis, sebab fitrah manusia ialah sebagai makhluk sosial yang butuh bersosial.<sup>2</sup> Adapun dampaknya bagi kelompok usia dewasa ialah membuat kecemasan meningkat dan kebahagiaan menurun.<sup>3</sup> Menurut Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI), setelah melakukan survei terkait kesehatan mental melalui swaperiksa yang dilaksanakan secara daring, menggambarkan bahwasebanyak 64,3 persen dari 1.522 orang

---

<sup>1</sup>Emanuela Brusadelli, Christian Schubert, and Silvia Salcuni, "Facing the Coronavirus Pandemic Era," *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*, Vol. 23, No. 3 (2020), hlm. 202.

<sup>2</sup>Marta Kowal et al., "Who Is the Most Stressed During the COVID-19 Pandemic? Data From 26 Countries and Areas," *Applied Psychology: Health and Well-Being*, Vol. 12, No. 4 (2020), hlm. 947 & Niken Nurmei Ditasari, Fransisca Anindya, and Mariesta Prabawati, "Dampak Penerapan Gratitude Journal Terhadap Kebahagiaan Dan Kecemasan Pada Perempuan Di Masa Pandemi Covid-19," in *Seminar Nasional Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang*, 2021, hlm. 31.

<sup>3</sup>Niken Ditasari, Fransisca Anindya, and Mariesta Prabawati, "Dampak Penerapan Gratitude Journal Terhadap Kebahagiaan Dan Kecemasan Pada Perempuan Di Masa Pandemi Covid-19."

responden mengalami masalah psikologis cemas, depresi, dan trauma.<sup>4</sup>Selain itu, berdasarkan hasil risetJobStreet yang dilakukan di Indonesia, diketahui hanya 38% buruh yang masih merasakan bahagia di saat Covid-19 melanda, sedangkan 93% lainnya tidak merasakannya.<sup>5</sup>

WHO mengingatkan, di era Covid-19 ini akan terjadi peningkatan gelombang krisis penyakit mental. Terlebih lagi masyarakat merasa terbebani menjalani isolasi, dihadapkan dengan bayang-bayang kemiskinan, dan kecemasan akibat pandemi Covid-19.<sup>6</sup>Dalam Laporan Gugus Tugas Covid-19 menerangkan bahwa 80% persoalan Covid-19 adalah permasalahan kejiwaan atau psikologis, sementara sisanya adalah problem kesehatan fisik.<sup>7</sup> Pada pemeriksaan lanjutan di laman PDSKJI, terhadap 2.364 responden di 34 provinsi, sebanyak 69% mengalami masalah psikologis, 68% mengalami depresi, 77% mengalami trauma psikologis, dan 49% berpikir mengenai kematian.<sup>8</sup>

Ditambah banyaknya buruh yang di-PHK dan mengalami penurunan jumlah pendapatan. Adapun rinciannya, sebanyak 15,6% pekerja mengalami PHK, 40% pekerja mengalami penurunan pendapatan. Sekitar 7% pendapatan

---

<sup>4</sup>PDSKJI, "Masalah Psikologis Terkait Pandemi Covid-19 Di Indonesia," dalam <http://pdsjki.org/home>, diakses 29 Juni 2021.

<sup>5</sup>Hafid Fuad, "Hanya 38% Pekerja Di Indonesia Yang Masih Bahagia," 2020, dalam <https://economy.okezone.com>, diakses 29 Juni 2021.

<sup>6</sup>Christiyaningsih, "WHO Peringatkan Krisis Kesehatan Mental Selama Pandemi," 2020, <https://www.republika.co.id/berita/qab7hz459/who-peringatkan-krisis-kesehatan-mental-selama-pandemi>.

<sup>7</sup>Sulis Winurini, "Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi COVID-19," *Info Singkat: Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual Dan Strategis*, Vol. 12, No. 15 (2020), hlm. 13.

<sup>8</sup>PDSKJI, "Masalah Psikologis Terkait Pandemi Covid-19 Di Indonesia," dalam <http://pdsjki.org/home>, diakses 29 Juni 2021.

buruh turun sampai 50%.<sup>9</sup>Faktor ekonomi ini dapat menjadi salah satu penyebab individu tidak bahagia. Individu yang kehilangan pekerjaan dan pendapatan karena Covid-19 lebih cenderung memberikan keterangan tidak bahagia.<sup>10</sup>Selaras dengan halitu, dalam suatu penelitian menyebutkan setelah kehilangan pekerjaan timbul beberapa problematika, yang di antaranya ialah rendahnya kepuasan kerja, ketidakbahagiaan, depresi, harga diri rendah, dan lebih-lebih bunuh diri.<sup>11</sup>

Dalam penelitian Cuong Viet yang dilakukan di enam negara, seperti China, Jepang, Korea Selatan, Italia, Inggris, dan Amerika Serikat ditemukan, individu/orang-orang yang berada di daerah penyebaran Covid-19 tinggi lebih condong tidak bahagia dan sangat tidak bahagia, sebab banyak yang kehilangan pekerjaan dan pengurangan pendapatan. Pandemi Covid-19 juga membuat kelompok bawah dan atas (kaya dan miskin) tidak bahagia, tetapi tidak terlalu signifikan bagi masyarakat dengan pendapatan menengah. Jelasnya, pandemi Covid-19 telah menyebabkan masyarakat tidak bahagia baik dari segi ekonomi maupun non-ekonomi.<sup>12</sup>Dilansir dari merdeka.com, dalam penelitian terakhir yang telah dilakukan Badan Penelitian dan

---

<sup>9</sup>LIPI, "Survei Dampak Darurat Virus Corona Terhadap Tenaga Kerja Indonesia," 2020, dalam <http://lipi.go.id>. diakses 29 Juni 2021.

<sup>10</sup>Cuong Viet, "Does the COVID-19 Pandemic Cause People to Be Unhappy? Evidence from a Six-Country Survey," 2021, hlm. 3.

<sup>11</sup>Susi Sulastri and Dede, "Pengaruh Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) Dan Potong Gaji Terhadap Kesehatan Mental Karyawan UMKM Di Lampung Timur Pada Era Pandemic Covid 19," *Jurnal Manajemen & Bisnis Kreatif*, Vol. 7, No. 1 (2021), hlm. 4.

<sup>12</sup>Cuong Viet, "Does the COVID-19 Pandemic Cause People to Be Unhappy? Evidence from a Six-Country Survey," hlm. 14.

Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan mendapatkan hasil terdapat kenaikan gangguan kecemasan sekitar 6,8 persen.<sup>13</sup> Ketidakberdayaan dalam memenuhi kebutuhan jiwa maupun materi, membuat individu berada dalam krisis kepuasan dan kebahagiaan.<sup>14</sup> Dalam permasalahan ini, *Kawruh Jiwa* Ki Ageng Suryomentaram (KAS)<sup>15</sup> mampu memberikan rasa kebahagiaan kepada individu yang tidak bahagia akibat berbagai permasalahan hidup, termasuk dampak negatif Covid-19 yang telah disebutkan di atas.

*Kawruh Jiwa* merupakan filsafat KAS yang tumbuh dalam peradaban Jawa, terdiri dari kebudayaan animistik sebagai basisnya, peradaban Hindu-Budhisme dari India, peradaban Islam dari dunia Arab, serta Kekristenan dan peradaban modern dari Eropa. Menurut Someya, khusus pengaruh Hindu-Buddhisme dan Sufisme harus diperhatikan, sebab konsep “Aku” dalam *Kawruh Jiwa* mirip dengan *Atman* pada ajaran Hinduisme, stupa utama sebagai simbol *Vairocana* di candi Buddha Borobudur, dan “kebenaran sejati” yang berarti hakikat atau Tuhan dari ajaran *Ana al-Haq* (aku adalah

---

<sup>13</sup>Lia Harahap, “Kemenkes: Angka Gangguan Cemas Naik Sebesar 6,8 Persen Selama Pandemi,” merdeka.com, 2021, <https://www.merdeka.com/peristiwa/kemenkes-angka-gangguan-cemas-naik-sebesar-68-persen-selama-pandemi.html>.

<sup>14</sup>A. Pratisto Trinarso, “Ilmu Kawruh Bejo Ki Ageng Suryamentaram,” *Jurnal Filsafat: Arete*, Vol. 7, No. 1 (2018), hlm. 68.

<sup>15</sup>“*Dados Kawruh Jiwa punika kawruh raos. Kawruh Jiwa punika dede agami lan dede wulangan awon sae, ingkang ngangge pepacuh ‘aja mangkono lan kudu mangkono lan dede lampah-lampah utawi sirikan.’ Dados Kawruh Jiwa punika kawruh, ingkang meruhi dhateng jiwa lan sewateg-wategipun, kados dene kawruh kewan lan kawruh tetaneman lan sapantunggalipun, lan sewateg-wategipun. Kawruh Jiwa punika kawruh ingkang murugaken beja, beja ingkang merdika, tegesipun boten gumantung dhateng papan, jaman lan kawontenan.*”Lih., Ki Ageng Suryomentaram, *Kawruh Jiwa Wejanganipun Ki Ageng Suryomentaram 1*, ed. Grangsang Suryomentaram, 1st ed. (Jakarta: CV. Haji Masagung, 1989), hlm. 1.



kebenaran) dalam sufisme, meskipun “Aku” di sini ialah hanya pengawas yang diam.<sup>16</sup>

Marcel Boneff melihat, prinsip-prinsip ajaran KAS tidak hanya terpaku pada ranah teoretik, tetapi juga filsafat yang dapat dipraktikkan. Persis seperti hidupnya, tulisan-tulisan—yang dihimpun dari seri ceramah-ceramah yang pernah dia sampaikan—KAS sarat akan gagasan-gagasan mengenai pencarian kebahagiaan.<sup>17</sup> Dalam kajian filosofis, sebagaimana filsafat Stoik dan Pitagoras, *Kawruh Jiwa* masuk pada domain: filsafat sebagai laku (*askesis*) hidup. Pada domain ini, filsafat sudah tidak lagi berkuat pada tataran teoretik, namun praktik.<sup>18</sup> Dari permasalahan yang telah dipaparkan, maka tulisan ini akan membahas konsep *Kawruh Jiwa* dan relevansinya untuk meraih kebahagiaan di tengah dampak negatif pandemi Covid-19 bagi jiwa.

---

<sup>16</sup>Someya Yoshimici, “Bagaimana Orang Mendapatkan Kebahagiaan Melalui Belajar Filsafat Ki Ageng Suryomentaram,” in *Matahari Dari Mataram: Menyelami Spiritualitas Jawa Rasional Ki Ageng Suryomentaram*, ed. Afthonul Afif, 1st ed. (Depok: Kepik, 2012), hlm. 170.

<sup>17</sup>Marcel Boneff, “Ki Ageng Suryomentaram, Pangeran Dan Filsuf Dari Jawa (1892-1962),” in *Matahari Dari Mataram: Menyelami Spiritualitas Jawa Rasional Ki Ageng Suryomentaram*, ed. Afthonul Afif, 1st ed. (Depok: Kepik, 2012), hlm. 8.

<sup>18</sup>Paham Stoik, menampilkan panduan untuk mengatasi kehidupan yang bermasalah. Adapun ajaran Stoikisme, dapat diringkas dalam dua pertanyaan: (1) Bagaimana menjalani kehidupan secara bahagia? (2) Bagaimana menjalani hidup dengan baik? Pada dasarnya, paham Stoik bercorak latihan rohani untuk menguasai diri. Sedangkan ajaran Pitagoras bersama murid-muridnya, ialah menjalankan praktik vegetarian dengan motivasi religius dan etis. Mereka menjauhi daging karena percaya, di dalamnya terdapat jiwa sebagai prinsip hidup, sehingga konsumsi daging sangat ditentang. Moderasi dan penguasaan diri merupakan komponen utama dalam praktik hidup Pitagoras. Fidelis Regi Waton, “Filsafat Sebagai Cara Hidup,” *Jurnal Ledalero*, Vol. 18, No. 1 (2019), hlm. 11–12.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dibuat, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut.

1. Bagaimana konsep *Kawruh Jiwa* Ki Ageng Suryomentaram?
2. Bagaimana relevansinya untuk meraih kebahagiaan di tengah dampak negatif Covid-19 yang menyebabkan jiwa individu tidak bahagia?

## **C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk memaparkan dan memahami konsep *Kawruh Jiwa* Ki Ageng Suryomentaram sebagai metode meraih kebahagiaan di tengah dampak negatif akibat pandemi Covid-19 bagi jiwa yang merasa tidak bahagia.

Sementara, kegunaan penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Secara teoretis, memperkaya wacana filsafat Timur khususnya Nusantara dan memperluas wawasan literatur terkait *Kawruh Jiwa* Ki Ageng Suryomentaram;
2. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi inventaris dan rujukan mengenai *Kawruh Jiwa* Ki Ageng Suryomentaram serta menelurkan tawaran di tengah dampak Covid-19 yang melanda Indonesia yang telah menguras mental (psikologis), emosional, dan fisik.

#### D. Kajian Pustaka

Berdasarkan penelusuran yang dilakukan penulis terhadap penelitian-penelitian maupun tulisan-tulisan terdahulu, telah ditemukan beberapa pembahasan mengenai kebahagiaan KAS. Penelitian-penelitian maupun tulisan-tulisan tersebut, di antaranya sebagai berikut.

*Pertama*, tulisan Ki Prasetyo Atmosutidjo yang berjudul “Kebahagiaan Bersama dalam Pandangan *Kawruh Jiwa*.” Dalam tulisannya, Ki Prasetyo membahas: (1) masalah yang sedang dihadapi bangsa-kemiskinan, kekacauan—sehingga menghilangkan rasa bahagia, (2) ukuran keempat sebagai alat untuk memahami rasa orang lain, (3) *mulur-munkret*, (4) *bungah-susah*, (5) *getun-sumelang*, (6) *rumaos leres*, (7) *semat-drajat-kramat*, dan (8) *kandha-takon*. Beberapa pembahasan yang dituangkan dalam tulisannya tersebut merupakan bagian (sekelumit) dari *Kawruh Jiwa*. Namun patut disayangkan, Ki Prasetyo tidak menyinggung konsep ilmu pengetahuan dan mawas diri KAS sebagai pengantar pembaca memahami *Kawruh Jiwa*. Di hasil, dia menyimpulkan bahwa *Kawruh Jiwa* berguna untuk pelengkap pendekatan-pendekatan yang sudah-sudah dan dapat menjadi alat penyelesaian persoalan rasa ketidakbahagiaan di negeri ini akibat kemiskinan maupun kekacauan yang tidak berkesudahan.<sup>19</sup> Berbeda dengan tulisan Ki Prasetyo, tulisan penulis akan membahas ilmu pengetahuan KAS, mawas diri,

---

<sup>19</sup>Ki Prasetyo Atmosutidjo, “Kebahagiaan Bersama Dalam Pandangan *Kawruh Jiwa*,” hlm. xii–xxvi.

dan *kawruh beja* (bagian pokok pembahasan mempelajari *Kawruh Jiwa*),serta relevansinya terhadap rasa tidak bahagia di era Covid-19.

*Kedua*,penelitian Someya Yoshimichi yang berjudul “Bagaimana Orang Mendapatkan Kebahagiaan Melalui Belajar Filsafat Ki Ageng Suryomentaram?” Dalam penelitiannya, dia membahas: (1) filsafat *Kawruh Jiwa*, (2) menyimpulkan empat ciri *Kawruh Jiwa*berdasar diskusi dan ceramah (*kandha takon*) yang diikutinya di Pedan Klaten Jawa Tengah, serta (3) analisis atas hasil wawancara mendalam (*in-depth interview*) ke dua pelajar senior *Kawruh Jiwa*. Fungsi *in-dept interview* dalam penelitiannya, berguna untuk mencari tahu manfaat filsafat *Kawruh Jiwa*dari hasil praktik yang dilakukan pelajar ilmu jiwa–sebutan bagi individu yang mempelajari *Kawruh Jiwa*. Menjadi terang, penelitian Someya tidak hanya terfokus pada pemaparan konsep *Kawruh Jiwa*, namun juga aspek hasil praktiknya dalam kehidupan sehari-hari. Dalam salah satu kesimpulannya, dia menemukan fakta: *Kawruh Jiwa*merupakan kecenderungan untuk menentang kebudayaan yang membuat manusia merasa tidak bahagia.<sup>20</sup> Dalam penelitiannya, Someya tidak menyinggung ilmu pengetahuan KAS. Selain itu, *kawruh beja* pun sangat minim disinggung dalam penelitiannya. Karena itu, pembahasan yang luput dari peneliti asal Jepang tersebut akan dipaparkan dalam tulisan

---

<sup>20</sup>Someya Yoshimici, “Bagaimana Orang Mendapatkan Kebahagiaan Melalui Belajar Filsafat Ki Ageng Suryomentaram,” hlm. 166 –195.

penulis, termasuk relevansinya di era Covid-19 seperti ketidakbahagiaan akibat dampak negatifnya.

*Ketiga*, gubahan Afthonul Afif yang berjudul *Ilmu Bahagia Menurut Ki Ageng Suryomentaram*. Buku ini ditulis supaya menjadi pemantik diskusi-diskusi lanjutan secara mendalam terkait ajaran-ajaran KAS. Jadi bisa dipastikan, buku ini cukup komprehensif, mulai dari penjelasan: (1) ilmu pengetahuan KAS, (2) kramandangsa, (3) mawas diri, (4) *Kawruh Jiwa*, (5) ilmu pendidikan, (6) ilmu perkawinan, dan (7) pegangan hidup. Dapat dikatakan, buku ini kurang mengeksplor keterkaitannya dengan problematika kehidupan sehari-hari di era modern. Terlihat jelas, buku ini hanya berbasis pemaparan konsep mengenai ajaran-ajaran KAS yang bersifat praktik. Namun demikian, di akhir tulisan, Afif mencoba menjelaskan perbedaan *Kawruh Jiwa* dengan filsafat eksistensialisme, meskipun secara umum ada keserupaan dengan corak pemikiran itu-sama-sama memberikan penegasan terhadap problem kehidupan manusia yang berasal dari sini (*here and now, neng kene lan sak iki*).<sup>21</sup> Dalam gubahan ini juga, tidak dijelaskan mengenai unsur-unsur *kawruh beja*. Maka dari itu, unsur-unsur *kawruh beja* tersebut, dalam tulisan ini akan dibahas penulis.

*Keempat*, penelitian A. Pratisto Trinarsono yang berkepalan karangan “*Ilmu Kawruh Bejo Suryamentaram*.” Dalam tulisan ini, dia menjelaskan

---

<sup>21</sup>Afthonul Afif, *Ilmu Bahagia Menurut Ki Ageng Suryomentaram*, ed. Irfan Afifi, 1st ed. (Depok: Kepik, 2012).

konsep *kawruh beja* sebagai solusi menghadapi tantangan zaman sekarang dengan laju perkembangan IPTEK yang berdampak terhadap tingkat konsumerisme individu. Di sini, Pratisto hanya mengurai *Kawruh Beja* dan ukuran keempat sebagai pembahasan utama, tidak menjelaskan ilmu pengetahuan ataupun mawas diri. Padahal, dua unsur ini sangat penting bagi pembaca untuk memahami *Kawruh Jiwa*. Dalam kesimpulan yang diperoleh, Pratisto melihat *kawruh beja* sangat relevan dengan kehidupan modern, karena ketajamannya mengupas keinginan manusia. Dari penelitiannya, dia menjelaskan; disebut *beja* karena mampu mengendalikan keinginan, bukan bergelimang harta.<sup>22</sup> Oleh Pratisto, pembahasan *kawruh beja* lebih ditekankan. Dalam tulisan penulis, ilmu pengetahuan KAS dan mawas diri akan turut dipaparkan.

*Kelima*, senada dengan penelitian Pratisto, skripsi Muhammad Nur Khosim yang berjudul “Konsep Kebahagiaan Ki Ageng Suryomentaram dan Relevansinya dengan Kehidupan Modern,” juga menyoal dan membahas hal yang sama. Hanya saja, Khosim menyelipkan beberapa pengertian kebahagiaan dari rahim tasawuf dan meninggalkan pembahasan ukuran keempat. Di akhir, Khosim berkesimpulan bahwa dengan memahami ilmu bahagia KAS, kebahagiaan tidak lagi melulu jatuh pada ranah materi

---

<sup>22</sup>A. Pratisto Trinarso, “Ilmu Kawruh Bejo Ki Ageng Suryamentaram,” hlm. 67–82.

(harta).<sup>23</sup> Menurut pengamatan penulis, penelitian Khosim menjadi kabur atau tidak fokus setelah menjelaskan beberapa konsep kebahagiaan dari rahim tasawuf. Serupa milik Pratisto, penelitian ini juga menitikberatkan pada pembahasan *kawruh beja*.

*Keenam*, penelitian Sunarno dkk., yang berjudul “Sikap Pelajar *Kawruh Jiwa* Menghadapi Pandemi Covid-19.” Dalam penelitian ini, dia menitikberatkan pada sikap khas pelajar *Kawruh Jiwa* Ki Ageng Suryomentaram dalam menghadapi Covid-19. Latar belakang penelitian ini sebenarnya berangkat dari permasalahan ketidakdisiplinan individu yang melanggar aturan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dalam menyikapi pandemi Covid-19. Dalam penelitian ini, dia melibatkan empat narasumber untuk diwawancarai via daring. Dari keempat subyek tersebut menunjukkan hasil data, ada beberapa dinamika olah rasa yang berbeda, tetapi pelajar *Kawruh Jiwa* sama-sama tetap memiliki esensi ajaran yang sama, yaitu *tatag* atau *tabah* (ketahanan/resilien), *saiki mengkene gelem*. Dengan adanya temuan dalam penelitian ini, Sunarno dkk., merekomendasikan untuk diseminasi pengetahuan sikap dan kesehatan mental berlandas *Kawruh Jiwa* untuk menyuntikkan laku serta kekuatan mental yang tepat di era Covid-19 maupun di masa mendatang.<sup>24</sup> Namun, dalam penyajian tulisannya patut

---

<sup>23</sup>Muhammad Nur Khosim, “Konsep Kebahagiaan Ki Ageng Suryomentaram Dan Relevansinya Dengan Kehidupan Modern” (UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016).

<sup>24</sup>Sunarno et al, “Sikap Pelajar *Kawruh Jiwa* Menghadapi Pandemi Covid-19,” *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, Vol. 4, No. 2 (2020), hlm.173–185.

disayangkan, sebab Sunarno dkk., lebih khusus hanya mengeksplorasi *tatag* dari olah rasa dari keempat narasumber pelajar *Kawruh Jiwa*. Padahal, jika melihat teks-teks primer Suryomentaram, konstruksi rasio menjadi dasar pembangun *Kawruh Jiwa*. Maka dari itu, dalam tulisan akan disajikan konsep ilmu pengetahuan atau epistemologi *Kawruh Jiwa*.

Dari tinjauan di atas dan pemetakan penulis, maka tulisan ini akan membahas *Kawruh Jiwa KAS* yang meliputi: (1) ilmu pengetahuan atau epistemologi *Kawruh Jiwa*, (2) mawas diri, (3) *kramadangsa*, dan (4) *kawruh beja* atau nasihat pokok Suryomentaram—*bungah-susah* (senang-susah), *mulur-mungkret*, *getun-sumelang* (sesal-khawatir), *tentrem* (tentram), dan *tatag* (tabah), juga analisis Someya Yoshimichi terhadap *Kawruh Jiwa* melalui dua pelajarnya di Pedan Klaten. Selain itu, dalam pembahasan ini juga akan disajikan relevansinya untuk meraih kebahagiaan di tengah dampak negatif pandemi Covid-19 bagi jiwa yang merasa tidak bahagia.

## **E. Metode Penelitian**

### **1. Jenis dan Sifat Penelitian**

Jenis penelitian skripsi ini ialah *library research* dengan metode kualitatif. Dalam penelitian ini, *Kawruh Jiwa* Suryomentaram menjadi objek formal, sementara objek materialnya berupa: meraih kebahagiaan di era Covid-19. Penelitian ini bersifat deskriptif-analitik, yaitu dengan mendeskripsikan *Kawruh Jiwa* Ki Ageng Suryomentaram dan



menganalisis pemikiran-pemikiran tersebut guna mengetahui relevansinya untuk meraih kebahagiaan di era Covid-19.

## 2. Sumber Data

Data-data dalam penelitian ini berasal dari sumber primer dan sekunder. Sumber primer meliputi karya KAS, di antaranya: *Kawruh Jiwa Wejanganipun Ki Ageng Suryomentaram* jilid 1, 2, dan 6 (cet. 1, Jakarta: CV Haji Masagung, 1989) dan *Ajaran-ajaran Ki Ageng Suryomentaram* jilid1–3 (cet. 1, Jakarta: Inti Idayu Press, 1985). Sumber sekunder melingkupi buku, jurnal, prosiding, *web page*, dan tulisan-tulisan lain yang berkaitan dengan tajuk pembahasan.

## 3. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data

Pada tahap pengumpulan data penelitian, penulis menggunakan teknik dokumentasi terhadap beberapa karya yang memiliki integrasi dengan pemikiran *Kawruh Jiwa*KAS. Selanjutnya, akan ada pemetaan dan penyeleksian terhadap karya-karya tersebut berdasarkan kesesuaian dengan kepenulisan ini. Sementara itu, teknik pengolahan data yang digunakan dalam menyelesaikan pengerjaan ini, dengan interpretasi.<sup>25</sup>

Maka dari itu, sumber primer dan sekunder akan dikaji secara

---

<sup>25</sup>“Karya tokoh diselami, untuk menangkap arti dan nuansa yang dimaksudkan tokoh secara khas.” Lihat., Anton Bakker and Charris Zubair Achmad, *Metodologi Penelitian Filsafat* (Sleman: Kanisius, 1990), hlm. 63.

komprehensif untuk menghasilkan penelitian mengenai *Kawruh JiwaKAS* dan relevansinya untuk meraih kebahagiaan di era Covid-19.

#### 4. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kualitatif terdapat tiga tahap untuk menganalisis suatu data, seperti: (1) reduksi data, (2) penyajian data, dan (3) penarikan kesimpulan.<sup>26</sup> Reduksi data merupakan tahap memilih dan memilah data, menajamkan, dan menggolongkan, serta membuang data yang tidak perlu. Setelah memilih dan memilah data, kemudian dilanjutkan dengan penyajian data. Dalam penyajian data, penulis hanya akan mengambil informasi yang berhubungan dengan *Kawruh JiwaKAS*. Berikutnya, penulis akan menyajikan data tersebut ke dalam sebuah narasi. Selanjutnya, penulis akan menarik pada suatu kesimpulan, yang merupakan hasil dari penelitian.

#### F. Sistematika Pembahasan

Dalam kepenulisan penelitian ini, akan dibagi ke dalam lima bab yang terdiri dari beberapa sub-bab. Adapun sistematika pembahasan setiap babnya yaitu sebagai berikut:

---

<sup>26</sup>Mathew B. Miles, Huberman A. Michael, and Saldana Johnny, *Qualitative Data Analysis: A Method Sourcebook*, 3rd ed. (London: Sage Publication Inc, 2014), hlm. 14.

*Bab pertama*, pendahuluan yang terdiri atas: latar belakang masalah, pertanyaan penelitian, tujuan dan kegunaan penelitian, kajian pustaka, metode penelitian, serta sistematika pembahasan.

*Bab kedua*, mendeskripsikan biografi Ki Ageng Suryomentaram mulai dari latar belakang keluarga, aktifitas sesama hidupnya, pendidikan, dan politik.

*Bab ketiga*, memaparkan epistemologi *Kawruh Jiwa* dan mawas diri. Dalam mawas diri tidak luput menyinggung pembahasan *kramadangsa*. Selain itu, juga menguraikan sebagian isi *Kawruh Beja Sawetah* atau nasihat pokok Suryamentaram, seperti: *bungah-susah* (senang-susah), *mulur-mungkret*, rasa abadi, *getun-sumelang* (sesal-khawatir), rasa abadi, *tentrem* (tenteram), dan *tatag* (tabah).

*Bab keempat*, menyajikan analisis terhadap *Kawruh Jiwa* melalui pelajar *Kawruh Jiwa* dan menjelaskan relevansinya untuk meraih kebahagiaan bagi jiwa di tengah dampak negatif pandemi Covid-19.

*Bab kelima*, merupakan penutup yang berisi simpulan dan saran mengenai hasil dari penelitian penulis.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

*Kawruh Jiwa* Suryomentaram, bukanlah sesuatu yang bersifat spiritualis atau mengarah pada ajaran-ajaran khas agama tertentu. Ia terlahir dari rasional yang reflektif, akibat adanya ketimpangan di lingkungan keraton, yaitu suruh dan minta, meskipun Someya Yoshimichi menganggapnya hampir serupa dengan ajaran-ajaran sufisme dengan dasar, argumen “aku sebagai pengawas” diartikan sebagai “*ana al-haq*.” Pemikiran Suryomentaram yang tertuang dalam ajaran *Kawruh Jiwa* berelevansi terhadap setiap zaman, bahkan pada era sulit sekalipun. Relevansi *Kawruh Jiwa* dengan cara meraih kebahagiaan di era Covid-19 menjadi jelas terlihat ketika ajaran tersebut menjadi basis pemikiran seorang individu di kala ketidakbahagiaan melanda, termasuk stres, cemas, dan khawatir.

Menariknya, kebahagiaan dalam *Kawruh Jiwa* dapat diraih melalui epistemologinya yaitu dengan memilah-milah antara aku dan *karep*. Padahal, umumnya kebahagiaan selalu berhubungan dengan etika maupun moral. Selain melalui epistemologi, kebahagiaan dalam konsepnya juga dapat dijangkau menggunakan cara mengenali diri sendiri, yang dia sebut sebagai *pangawikan pribadi*. Dasar pijakan *pangawikan pribadi* berasal dari epistemologinya. Lebih lanjut, *nem sa* menjadi satu kesatuan dalam pemikirannya sebagai pendukung konsep-konsepnya.

*Kawruh Jiwa* dapat disebut sebagai filsafat eksistensialisme, sebab dalam epistemologinya, ada pemilahan antara aku dan bukan aku, yaitu *karep* dan sesuatu yang berada di luar aku (orang lain, pekerjaan, dan sebagainya). Ia juga dapat dikatakan sebagai filsafat laku, karena cara penerapannya cukup mudah dan cukup sederhana dekat dengan kehidupan sehari-hari. Metode belajar *Kawruh Jiwa* pun dapat dilakukan dengan hanya membaca teks-teks primer Suryomentaram maupun langsung datang ke forum *kandha-takon*. Yang terpenting dalam filsafat ini ialah praktik dalam kehidupan.

Dengan adanya pemutusan hubungan kerja, penurunan pendapatan, pembatasan ruang gerak sosial, isolasi yang disebabkan oleh Covid-19, sehingga membuat individu tidak bahagia. Sebenarnya, gejala tersebut terletak pada diri yang tidak bisa memilah antara akudan *karep*. Seperti kecemasan pada nasib di masa yang akan datang, khawatir dan penyesalan terhadap apa yang telah menimpa dirinya. Kesemuanya itu, berawal dari *karep* dan pengenalan diri yang belum maksimal. Kenalilah dirimu, maka kamu akan bahagia.

Selain mencoba memilah-milah antara aku dan *karep* serta mengenali diri sendiri sebagai jalan menuju bahagia. Penyikapan mengenai segala sesuatu hal, sebagaimana ajaran sekarang di sini seperti ini begini, aku bersedia, meniscayakan sikap tabah atau resilien. Sakit karena Covid-19 mau, tidak pun mau. Dipulangkan atau di-PHK mau, tidak pun mau. Jumlah pendapatan menurun mau, tidak pun mau. Demikian juga menaati peraturan

pemerintah mau seperti prokes dan sebagainya. Namun, harus dibarengi usaha menyelesaikan masalah yang dihadapi, tidak pasrah sepenuhnya. Dalam hal ini, individu perlu menjalankan *nem sa*, dengan begitu, aku akan mendapatkan kebahagiaan.

## **B. Saran**

Dari hasil kajian yang dilakukan penulis terdapat beberapa saran yang penting diutarakan, yakni sebagai berikut:

1. Perlu ada kajian mendalam mengenai *Kawruh Jiwadi* universitas-universitas Indonesia, baik pada program filsafat maupun psikologi;
2. Dengan adanya kajian ini, semestinya menjadi penelitian lanjutan atau undangan untuk memulai pembahasan berikutnya. Terutama digunakan untuk alat menganalisis suatu problem di suatu masa.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR PUSTAKA

- A.A. Wattimena, Reza. *Bahagia, Kenapa Tidak?: Sebuah Refleksi Filosofis*. Yogyakarta: Maharsa, 2015.
- Afif, Afthonul. *Ilmu Bahagia Menurut Ki Ageng Suryomentaram*. Edited by Irfan Afifi. 1st ed. Depok: Kepik, 2012.
- . “Rasio Sebagai Pedoman, Rasa Sebagai Acuan: Telaah Atas Arsitektur Pemikiran Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram.” In *Matahari Dari Mataram: Menyelami Spiritualitas Jawa Rasional Ki Ageng Suryomentaram*, edited by Afthonul Afif, 1st ed., 66–134. Depok: Kepik, 2012.
- Bakker, Anton, and Achmad Charris Zubair. *Metodologi Penelitian Filsafat*. Sleman: Kanisius, 1990.
- Boneff, Marcel. “Ki Ageng Suryomentaram, Pangeran Dan Filsuf Dari Jawa (1892-1962).” In *Matahari Dari Mataram: Menyelami Spiritualitas Jawa Rasional Ki Ageng Suryomentaram*, edited by Afthonul Afif, 1st ed., 1–39. Depok: Kepik, 2012.
- Brusadelli, Emanuela, Christian Schubert, and Silvia Salcuni. “Facing the Coronavirus Pandemic Era.” *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome* 23, no. 3 (2020): 199–201. <https://doi.org/10.4081/RIPPO.2020.509>.

- Christiyaningsih. “WHO Peringatkan Krisis Kesehatan Mental Selama Pandemi,” 2020. <https://www.republika.co.id/berita/qab7hz459/who-peringatkan-krisis-kesehatan-mental-selama-pandemi>.
- Ditasari, Niken Nurmei, Fransisca Anindya, and Mariesta Prabawati. “Dampak Penerapan Gratitude Journal Terhadap Kebahagiaan Dan Kecemasan Pada Perempuan Di Masa Pandemi Covid-19.” In *Seminar Nasional Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang*, 31–37, 2021.
- Fikriono, Muhaji. *Kawruh Jiwa Warisan Spiritual Ki Ageng Suryomentaram*. Edited by Eka Saputra. 1st ed. Tangerang Selatan: JAVANICA, 2018.
- Fuad, Hafid. “Hanya 38% Pekerja Di Indonesia Yang Masih Bahagia,” 2020. <https://economy.okezone.com/read/2020/10/31/622/2301875/hanya-38-pekerja-di-indonesia-yang-masih-bahagia>.
- Harahap, Lia. “Kemenkes: Angka Gangguan Cemas Naik Sebesar 6,8 Persen Selama Pandemi.” *merdeka.com*, 2021. <https://www.merdeka.com/peristiwa/kemenkes-angka-gangguan-cemas-naik-sebesar-68-persen-selama-pandemi.html>.
- Iqbal, Moh. *Asrar-i Khudi: Rahasia-Rahasia Pribadi*. Edited by Bahrum Rangkuti. Jakarta: Bulan Bintang, 1953.
- Koes, Arif. “Menemukan Bahagia Kala Pandemi Ala Psikologi Jawa.” *gatra.com*, 2020. [https://www.gatra.com/detail/news/480507/gaya\\_hidup/menemukan-](https://www.gatra.com/detail/news/480507/gaya_hidup/menemukan-)



bahagia-kala-pandemi-ala-psikologi-jawa.

Kowal, Marta, Tao Coll-Martín, Gözde Ikizer, Jesper Rasmussen, Kristina Eichel, Anna Studzińska, Karolina Koszałkowska, et al. “Who Is the Most Stressed During the COVID-19 Pandemic? Data From 26 Countries and Areas.” *Applied Psychology: Health and Well-Being* 12, no. 4 (2020): 946–66. <https://doi.org/10.1111/aphw.12234>.

Kurniasih, P. E. “Dampak Pandemi Covid 19 Terhadap Penurunan Kesejahteraan Masyarakat Kota Pontianak, Prosiding Seminar Akademik Tahunan Ilmu Ekonomi Dan Studi Pembangunan,” 277–89. Pontianak: Prosiding Seminar Akademik Tahunan Ilmu Ekonomi dan Studi Pembangunan, 2020. <https://feb.untan.ac.id/wp-content/uploads/2020/12/Erni-1.pdf>.

LIPI. “Survei Dampak Darurat Virus Corona Terhadap Tenaga Kerja Indonesia,” 2020. <http://lipi.go.id/berita/single/Survei-Dampak-Darurat-Virus-Corona-terhadap-Tenaga-Kerja-Indonesia/22030>.

Manado, Kompas TV. “Hidroponik : Solusi Budidaya Tanaman Ditengah Covid-19.” Manado, 2020. <https://www.kompas.tv/article/108370/hidroponik-solusi-budidaya-tanaman-ditengah-covid-19>.

Manampiring, Henry. *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno Untuk Mental Tangguh Masa Kini*. Edited by Patricia Wulandari. Jakarta: Kompas Media Nusantara, 2019.

- Mathew, B. Miles, Huberman A. Michael, and Saldana Johnny. *Qualitative Data Analysis: A Method Sourcebook*. 3rd ed. London: Sage Publication Inc, 2014.
- Mukaromah, Fina Fadhratul. "Pelajaran Dari Italia, Dari Pusat Wabah Kini Jadi Model Pengendalian Covid-19." Kompas.com, 2020. <https://www.kompas.com/tren/read/2020/08/04/073100765/pelajaran-dari-italia-dari-pusat-wabah-kini-jadi-model-pengendalian-covid?page=all>.
- Nur Khosim, Muhammad. "Konsep Kebahagiaan Ki Ageng Suryomentaram Dan Relevansinya Dengan Kehidupan Modern." UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016.
- pdkji. "Masalah Psikologis Terkait Pandemi Covid-19 Di Indonesia." <http://pdkji.org/home>, 2020. <http://pdkji.org/home>.
- Rejeki Andayani, Tri. "Psikologi Jawa: Menghadirkan Ajaran Lama Enem Sa Dalam Kebiasaan Baru (New Normal)." In *New Normal Kajian Multidisiplin*, edited by Akhsanul In'am and Latipun, 1st ed., 65–74. Malang: Psychology Forum, 2020.
- Richard, Matthieu. *A Guide To Developing Life's Most Important Skill Happiness*. Edited by Jesse Browner. New York: Little, Brown and Company, 2006.
- Rusdy, Sri Teddy. *Epistemologi Ki Ageng Suryomentaram Tandhesan Kawruh Bab Kawruh*. Edited by Hurri Junisar. 1st ed. Jakarta Selatan: Yayasan Kertagama, 2014.

- Sarwiyono, Ratih. *Ki Ageng Suryomentaram Sang Plato Dari Jawa*. 1st ed. Sleman: Cemerlang Publishing, 2017.
- Sulastri, Susi, and Dede. “Pengaruh Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) Dan Potong Gaji Terhadap Kesehatan Mental Karyawan UMKM Di Lampung Timur Pada Era Pandemic Covid 19.” *Jurnal Manajemen & Bisnis Kreatif* 7, no. 1 (2021): 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.36805/manajemen.v7i1.1943>.
- Sunarno et al. “Sikap Pelajar Kawruh Jiwa Menghadapi Pandemi Covid-19.” *Happines: Journal of Psychology and Islamic Science* 4, no. 2 (2020): 173–85.
- Suramal, Abesliem Frizky, and et. al. “MANFAAT PELATIHAN BUDIDAYA DENGAN SISTEM HIDROPONIK PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI KABUPATEN BREBES.” Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2020. [https://kkn.unnes.ac.id/lapkknunnes/32004\\_3329091011\\_6\\_KelurahanLimbanganKulon\\_20200914\\_001051.pdf](https://kkn.unnes.ac.id/lapkknunnes/32004_3329091011_6_KelurahanLimbanganKulon_20200914_001051.pdf).
- Suryomentaram, Ki Ageng. *Ajaran-Ajaran Ki Ageng Suryomentaram 1*. Edited by Grangsang Suryomentaram, Ki Oto Suastika, and Ki Moentoro Atmosentono. 1st ed. Jakarta: Inti Idayu Press, 1985.
- . *Ajaran-Ajaran Ki Ageng Suryomentaram 2*. Edited by Grangsang Suryomentaram, Ki oto Suastika, and Ki Moentoro Atmosentono. 1st ed. Jakarta: Inti Idayu Press, 1985.

- . *Ajaran-Ajaran Ki Ageng Suryomentaram 3*. Edited by Grangsang Suryomentaram and Ki Oto Suastika. 1st ed. Jakarta: Inti Idayu Press, 1986.
- . *Buku Langgar*, 1920.
- . *Kawruh Jiwa: Wejanganipun Ki Ageng Suryomentaram 1*. Edited by Grangsang Suryomentaram. 1st ed. Jakarta: CV. Haji Masagung, 1989.
- . *Kawruh Jiwa: Wejanganipun Ki Ageng Suryomentaram 2*. Edited by Grangsang Suryomentaram. 1st ed. Jakarta: CV. Haji Masagung, 1990.
- . *Kawruh Jiwa 6*. Edited by Ki Grangsang Suryomentaram. 1st ed. Panitia Kawruh Jiwa Jakarta, 2011.
- . *Tandhesan Kawruh Bab Kawruh*, n.d.
- Trinarso, A. Pratisto. “Ilmu Kawruh Bejo Ki Ageng Suryamentaram.” *Jurnal Filsafat: Arete* 7, no. 1 (2018): 67–82.  
<http://journal.wima.ac.id/index.php/ARETE>.
- Viet, Cuong. “Does the COVID-19 Pandemic Cause People to Be Unhappy? Evidence from a Six-Country Survey,” 2021.
- Watson, Fidelis Regi. “Filsafat Sebagai Cara Hidup.” *Jurnal Ledalero* 18, no. 1 (2019): 2. <https://doi.org/10.31385/jl.v18i1.153.2-21>.
- Wibowo, A. Setyo. *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme*. Edited by Widiatoro.

Sleman: Kanisius, 2019.

Wiguna, Rahmad. “Bertahan Hidup Di Masa Pandemi Covid-19, Nenek Di Aceh Tamiang Bekerja Sebagai Buruh Batu Bata.” *serambinews*, 2021.  
<https://aceh.tribunnews.com/2021/08/21/bertahan-hidup-di-masa-pandemi-covid-19-nenek-di-aceh-tamiang-bekerja-sebagai-buruh-batu-bata>.

Winurini, Sulis. “Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi COVID-19.” *Info Singkat: Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual Dan Strategis* 12, no. 15 (2020): 13–18.

Yoshimici, Someya. “Bagaimana Orang Mendapatkan Kebahagiaan Melalui Belajar Filsafat Ki Ageng Suryomentaram.” In *Matahari Dari Mataram: Menyelami Spiritualitas Jawa Rasional Ki Ageng Suryomentaran*, edited by Afthonul Afif, 1st ed., 166–95. Depok: Kepik, 2012.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA