

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebahagiaan menjadi begitu sangat diidamkan oleh setiap manusia, terlebih lagi bagi mereka yang sudah memasuki usia uzur, atau yang sering disebut dengan istilah lansia (lanjut usia). Mendambakan akhir hidup dengan perasaan bahagia sudah seperti kepuasan tersendiri, paling tidak kepuasan selama seorang individu tersebut menjalani hidup. Kita selalu ingin puas, namun tidak banyak yang tahu jalan menuju kepuasan tersebut. Sehingga kita hanya sekedar menerka-nerka sumber kepuasan yang, terkadang, justru menjadi sumber kesengsaraan bagi manusia.

Kebahagiaan dalam konsep *Authentic Happiness* besutan Seligman (2002) menjelaskan bahwa emosi positif terbagi ke dalam tiga kelompok besar yang selalu dikaitkan dengan masa lalu, masa kini, dan masa depan. Emosi positif pada masa lalu disebut kepuasan hidup, emosi positif pada masa depan disebut optimis, dan emosi positif yang berkaitan dengan masa kini disebut kebahagiaan. Hal ini memiliki kemiripan dengan *Kawruh Begja* yang disusun oleh Suryomentaram (1989) yang mengatakan bahwa *Raos Begja* (rasa bahagia) adalah sikap mental dalam menerima seluruh keadaan yang saat ini terjadi pada masa kini. Sikap mental tersebut diejawantahkan melalui credo *Saiki, ning kene, ngene, yo aku gelem* (sekarang, di sini, begini, dan aku menerimanya).

Kawruh Begja (pengetahuan tentang kebahagiaan) merupakan sebuah paradigma dan cara berpikir bagi seseorang yang ingin mengalami *Raos Begja*. Sugiarto (2015) merumuskan formula *Kawruh Begja* secara sistematis melalui bukunya *Psikologi Raos*, hal ini ditandai melalui penyusunan kerangka berpikir yang runtut, taktis, dan koheren terhadap wejangan-wejangan Ki Ageng Suryomentaram. Psikologi Raos dapat dikatakan sebagai pengetahuan tentang perasaan-perasaan yang terjadi pada kejiwaan manusia. Ajaran Ki Ageng Suryomentaram tentang *Kawruh Begja* menunjukkan telah mampu bersaing

dengan temuan cendekiawan lain seperti Diener (2000) maupun Seligman (2002) yang sama-sama mengkaji tentang kebahagiaan.

Para Pelajar Kawruh Jiwa, sebutan bagi seseorang yang mempelajari Kawruh Begja, memiliki kegiatan khusus yang dinamai *Junggringan Salaka* sebagai wadah pertemuan sekaligus menjadi sebuah diskusi atau seperti yang dikatakan oleh Sarwono dan Ramli (2019) sebagai proses konseling untuk mendapatkan jalan keluar pada suatu masalah yang sedang dihadapi. Kegiatan *Junggringan Salaka* biasanya berisi *kondo-takon* (mengatakan-bertanya; berdiskusi) seputar masalah-masalah hidup yang sedang dialami Pelajar Kawruh Jiwa.

Bentuk nyata kegiatan tersebut adalah ketika seseorang yang memiliki masalah agar bertanya, dan seseorang yang sudah pernah melewati masalah yang serupa agar mengatakan bagaimana cara menyelesaikannya. kegiatan *Junggringan Salaka* ini dihelat di *Sanggar Pesinaon* (tempat untuk belajar) yang sekaligus menjadi rumah Ki Wagiman Danurusanto sebagai Ketua Pusat Pelajar Kawruh Jiwa. Ia bertempat tinggal di desa Gombang, dukuh Segiri, Kecamatan Pabelan, Kabupaten Semarang. Kegiatan tersebut merupakan acara rutin yang diagendakan pada minggu kedua setiap bulannya, dimulai pukul 10.00 hingga 14.00 WIB. *Junggringan Salaka* biasa dihadiri oleh beberapa lapisan masyarakat, antara lain seperti petani, mahasiswa, pekerja, guru, ustadz, hingga cendekiawan perguruan tinggi. Dari seluruh lapisan tersebut, menurut hasil penelitian awal, kegiatan *Junggringan Salaka* sering didominasi oleh individu-individu yang tergolong lansia.

Lansia merupakan seorang individu yang berusia 60 tahun ke atas, di mana pada tahap ini seorang individu berada dalam fase penurunan kemampuan akal dan fisik yang dimulai dengan adanya beberapa perubahan pola hidup (Santrock, 2012). Stanhope dan Lancaster mengungkap bahwa risiko biologis, lingkungan, ekonomi, serta perilaku dan gaya hidup termasuk risiko terkait usia pada lanjut usia, hal itu ditandai dengan terjadinya berbagai penurunan fungsi biologi akibat proses menua, lingkungan yang memicu stres, penurunan pendapatan akibat pensiun, serta gaya hidup yang tidak sehat seperti berkurangnya aktivitas fisik dan

mengonsumsi makanan sembarangan yang dapat memicu penyakit bahkan kematian (Kiik et al., 2018). Temuan tersebut memiliki kesamaan dengan kasus bunuh diri di Kabupaten Gunungkidul yang rata-rata disebabkan oleh depresi karena kehilangan pekerjaan, sulitnya mencukupi kebutuhan hidup keluarga, penyakit menahun, dan kesepian (Andari, 2017).

Irawan (2013) menyebutkan bahwa depresi pada lansia disebabkan oleh antara lain seperti penurunan fungsi fisik, kehilangan tujuan hidup, kehilangan teman atau pasangan, terisolir dari lingkungan, risiko terkena penyakit, dan kesepian. Penelitian lain juga mengemukakan bahwa lansia sangat rentan mengalami depresi sebanyak 12-36% bagi yang menjalani rawat jalan dan sebanyak 30-50% bagi lansia yang mengalami penyakit kronis dengan perawatan yang relatif lama (Herawati & Deharnita, 2019). Beberapa data di atas cukup menjelaskan bahwa lansia memang tergolong individu yang begitu rentan mengalami depresi, biasanya disebabkan oleh perubahan-perubahan fisik, mental, dan sosial yang juga jarang disadari.

Berdasarkan temuan di atas, terdapat ketidaksesuaian antara karakteristik lansia dengan paradigma *Kawruh Jiwa* sekaligus karakter lingkungan dan kegiatan *Junggringan Salaka* yang justru cenderung memunculkan kepuasan hidup serta kebahagiaan dalam menjalani hidup, meski pada lansia sekalipun. Pertanyaannya sekarang, bagaimana gambaran seorang lansia yang mengalami *Raos Begja* yang menganut ajaran *Kawruh Jiwa* Suryomentaram? Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini diberi judul, “Dinamika *Raos Begja* pada Lansia: Studi Kasus terhadap Pelajar *Kawruh Jiwa* di Kabupaten Semarang.”

B. Tujuan Penelitian

Sesuai uraian di atas, tujuan dalam penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui gambaran dinamika *Raos Begja* berdasarkan pemahaman *Kawruh Begja* Suryomentaram pada lansia yang tergabung dalam Pelajar *kawruh Jiwa* dan mengikuti kegiatan *Junggringan Salaka*.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki dua manfaat, baik teoretis maupun praktis, yaitu:

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam ilmu psikologi. Terutama dalam bidang psikologi gerontologi, psikologi perkembangan, psikologi sosial, dan psikologi indigenus.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangsih cara berpikir evaluatif dengan baik terhadap aspek-aspek kehidupan nyata.
- b. Memberikan pandangan kepada generasi lansia terhadap kenyataan yang dialami, sehingga dapat bersikap lebih adaptif.

