

Bimbingan Kelompok Bermuatan Nilai-Nilai Filosofis Ki Ageng Suryomentaram untuk Membentuk Konsep Happiness pada Remaja: Kajian Pustaka

Nova Setyawan¹, Nurul Zahrotunnisa²

^{1,2} Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Semarang, Indonesia

*Corresponding Author: novassetyawan@students.unnes.ac.id¹, nurulzahrotunnisa@student.unnes.ac.id²

Abstract. *Happiness is the ultimate goal for every individual, including adolescents. However, adolescents often experience psychological challenges that can affect the meaning and achievement of true happiness. Adolescents often have an inaccurate understanding of happiness and do not understand how to achieve true happiness. This research aims to conceptually explore the relevance of Ki Ageng Suryomentaram's philosophical values in shaping the concept of adolescent happiness through a group guidance service setting. This research uses the literature review method. Based on the results of the review of relevant literature, it can be concluded that Ki Ageng Suryomentaram's philosophical values theoretically provide a strong foundation in shaping the concept of adolescent happiness. These values emphasize the importance of self-recognition, self-understanding and emotional management to achieve true happiness, and have relevance to group guidance which aims to help individuals recognize themselves, and form positive behaviors through group dynamics.*

Key words: group guidance; multicultural; happiness; adolescents

Abstrak. Kebahagiaan merupakan tujuan puncak bagi setiap individu, termasuk remaja. Namun, pada masa remaja seringkali mengalami tantangan psikologis yang dapat mempengaruhi pemaknaan dan pencapaian kebahagiaan sejati. Remaja seringkali memiliki pemahaman yang kurang tepat mengenai kebahagiaan dan belum memahami cara mencapai kebahagiaan sejati. Riset ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara konseptual relevansi nilai-nilai filosofis Ki Ageng Suryomentaram dalam membentuk konsep kebahagiaan remaja melalui setting layanan bimbingan kelompok. Riset ini menggunakan metode kajian pustaka (*literature review*). Berdasarkan hasil kajian literatur yang relevan, dapat disimpulkan bahwa nilai-nilai filosofis Ki Ageng Suryomentaram secara teoretis memberikan landasan kuat dalam membentuk konsep kebahagiaan remaja. Nilai-nilai tersebut menekankan pentingnya mengenali diri, pemahaman diri dan pengelolaan emosi untuk mencapai kebahagiaan sejati, serta memiliki relevansi dengan bimbingan kelompok yang memiliki tujuan untuk membantu individu mengenali diri, dan membentuk perilaku positif melalui dinamika kelompok.

Key word: bimbingan kelompok; multikultural; kebahagiaan; remaja

INTRODUCTION

Kebahagiaan menjadi bagian yang esensial dalam hidup manusia, sekaligus menjadi tujuan puncak yang ingin dicapai manusia. Setiap manusia tentu mengharapkan kebahagiaan dalam hidupnya. Setiap manusia memiliki makna yang berbeda-beda berkaitan dengan mengartikan kebahagiaan. Manusia rela melakukan apa saja demi mencapai kebahagiaan yang diinginkan, namun tidak jarang apa yang dilakukan manusia tersebut justru memunculkan masalah baru yang menjadi manusia tidak mencapai kebahagiaan sejati. Menurut pandangan seligman, manusia akan mencapai kebahagiaan jika memiliki kesadaran diri, menghadirkan energi positif, sehingga mampu menciptakan perilaku positif terhadap lingkungan sekitar (Widiyawati & Nurjannah, 2023). Kebahagiaan adalah perasaan senang dan tenteram yang terbebas dari hal yang menyusahkan (Jusmiati, 2017). Menurut Ki Ageng Suryomentaram, manusia akan mencapai kebahagiaan jika mampu mengenali dirinya sendiri (Faiz, 2025).

Remaja merupakan masa pencarian akan jati dirinya, tidak jarang dalam proses mencari jati dirinya tersebut remaja rela melakukan apa saja untuk mencapai dan memuaskan keinginannya. Remaja rentan mengalami tantangan psikologis yang dapat menganggunya dalam mencapai kebahagiaan. Salah satu tantangan psikologis yang dialami di usia remaja berkaitan dengan

kecemasan. Hasil penelitian Mariah, dkk. (2020) menunjukkan bahwa siswa SMA mengalami kecemasan karir dalam kategori tinggi sebesar 68,01%. Fitria & Ifdil (2020) membuktikan bahwa pada saat Covid 19 Remaja mengalami kecemasan dengan kategori tinggi sebesar 54%. Hasil penelitian tersebut diperkuat dengan Putri, dkk. (2024) yang membuktikan bahwa remaja lebih banyak mengalami kecemasan sebesar 52,3%. Merujuk pada uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa usai remaja rentan mengalami kecemasan yang dapat mengganggu dalam mencapai kebahagiaan dalam hidupnya. Fenomena tersebut perlu diberikan intervensi layanan bimbingan dan konseling yang bersifat memberikan informasi yang dapat membentuk konsep kebahagiaan.

Layanan bimbingan kelompok dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk layanan intervensi untuk membantu remaja dalam membentuk konsep kebahagiaan. Bimbingan kelompok merupakan salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan dalam suatu kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok (Jannah, dkk., 2023). Ramadani, dkk. (2022) mengungkapkan bahwa bimbingan kelompok merupakan layanan yang diberikan konselor kepada konseli untuk menyampaikan informasi yang berkaitan dengan masalah yang sedang dihadapi konseli.

Bimbingan kelompok efektif untuk membantu remaja dalam meningkatkan kebahagiaan remaja. Sebagaimana penelitian Hibatulloh, dkk. (2023) menunjukkan bahwa bimbingan kelompok teknik menulis ekspresif dapat digunakan dalam meningkatkan kebahagiaan pada siswa. Upaya bantuan intervensi yang diberikan, konselor perlu memperhatikan konteks budaya konseli, supaya intervensi yang diberikan efektif.

Konselor dalam proses konseling tentunya tidak hanya bertemu dengan konseli saja, namun juga dihadapkan dengan konseli yang memiliki latar belakang, pemikiran, budaya, karakter, bahasa, adat istiadat, berbeda dengan konselor (Hidayat et al., 2018). Konselor perlu memiliki pemahaman penuh terhadap konselinya, memiliki pemahaman dan kemampuan mengintegrasikan nilai-nilai budaya konseli dalam proses memberikan layanan bimbingan dan konseling. Konselor multikultural berperan penting dan signifikan menjadikan layanan konseling efektif dalam membantu individu meningkatkan kesejahteraan mental dan sosial (Seprianto, dkk., 2023). Berdasarkan hasil penelitian Yurika & Nugroho (2022) menunjukkan bahwa nilai-nilai budaya Indonesia dapat diimplementasikan dalam layanan bimbingan dan konseling. Berdasarkan uraian tersebut maka dalam membantu remaja membentuk konsep kebahagiaan sejati, maka, konselor perlu memiliki pemahaman dan perlu mengintegrasikan nilai-nilai budaya dalam proses layanan bimbingan kelompok.

Nilai-nilai budaya lokal yang dapat diintegrasikan dalam proses layanan bimbingan dan konseling yaitu, nilai-nilai filosofi Ki Ageng Suryomentaram. Ajaran Ki Ageng Suryomentaram bersifat unik, berisi nilai-nilai ajaran yang dapat menjadikan orang bahagia (Marhamah, dkk., 2015). Konsep *kawruh begja* Ki Ageng Suryomentaram merupakan suatu konsep kebahagiaan yang mempunyai nilai otentik sehingga harus dipertimbangkan untuk diteliti secara lebih mendalam dan berkelanjutan (Aji & Arjanggal, 2023). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan ajaran Ki Ageng Suryomentaram membuktikan bahwa ajaran Ki Ageng Suryomentaram dapat berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis, mengeksplorasi psikoterapi berdasarkan ajaran kawruh jiwa, dan merekonstruksi konseling kelompok indigenous dengan teknik junggringan Ki Ageng Suryomentaram. Zahra, dkk. (2025) membuktikan bahwa kepribadian suryomentaram berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan sebesar 53,3%. Sarwono & Ramli (2018) rekonstruksi ilmiah teknik junggringan Ki Ageng Suryomentaram dalam konseling kelompok Indigenous. Kholik & Himam (2015) mengeksplorasi konsep psikoterapi yang didasarkan pada ajaran kawruh jiwa.

Merujuk pada uraian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan menjadi hal esensial dan menjadi tujuan manusia, termasuk remaja. Namun, usia remaja rentan mengalami tantangan psikologi yang dapat mengganggu remaja mencapai kebahagiaan. Berdasarkan bukti empiris menunjukkan fenomena yang mengindikasikan remaja mengalami ketidakbahagiaan yaitu, mengalami kecemasan, sehingga fenomena tersebut perlu diberikan intervensi supaya dapat mencapai kebahagiaan sejati. Berdasarkan fenomena tersebut maka, riset ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara konseptual relevansi nilai-nilai filosofis Ki Ageng Suryomentaram dalam membentuk konsep kebahagiaan remaja melalui setting layanan bimbingan kelompok.

METHODS

Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka (*literature review*). Kajian pustaka merupakan kegiatan mengkaji literatur yang telah dipublikasikan oleh peneliti sebelumnya yang sesuai dengan topik riset (Aprilyada, dkk., 2023). Data penelitian ini diperoleh melalui pencarian dari Google Scholar, Garuda, Sinta, dan dari buku-buku yang relevan dengan topik penelitian. Pencarian data menggunakan *keyword* “bimbingan kelompok”, “kebahagiaan”, “happiness”, “kaweruh begja”, dengan artikel yang publish dengan rentang waktu 2015-2025. Literatur yang telah terkumpul kemudian dianalisis dengan beberapa tahapan, yaitu (1) reduksi data, menyeleksi data dengan kategori tertentu;

(2) penyajian data, data temuan penelitian dipaparkan secara sistematis dan jelas; dan (3) penarikan kesimpulan, peneliti menghubungkan hasil temuan untuk menjawab pertanyaan penelitian sehingga dapat dirumuskan kesimpulannya (Rijali, 2018).

RESULTS AND DISCUSSION

Bimbingan Kelompok

Upaya Konselor dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling dapat dilakukan melalui *setting* kelompok ataupun individu. Salah satu layanan bimbingan dan konseling dalam *setting* kelompok yaitu, bimbingan kelompok. Konselor melalui layanan bimbingan kelompok dapat memanfaatkan dinamika kelompok sebagai sarana untuk membantu konseli memecahkan masalahnya dan memberikan informasi yang bermanfaat untuk konseli. Bimbingan kelompok merupakan salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan dalam suatu kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok (Jannah, dkk., 2023).

Bimbingan kelompok merupakan layanan preventif yang diberikan kepada konseli supaya masalahnya tidak berkembang atau konseli mengalami kesulitan di masa perkembangannya. Ramadani, dkk. (2022) mengungkapkan bahwa bimbingan kelompok merupakan layanan yang diberikan konselor kepada konseli untuk menyampaikan informasi yang berkaitan dengan masalah yang sedang dihadapi konseli. Bimbingan kelompok berisikan kegiatan penyampaian materi yang berkaitan dengan masalah yang tidak diberikan dalam bentuk pelajaran seperti, masalah pribadi, pendidikan, karir, sosial (Nurihsan, 2017). Informasi yang diberikan kepada konseli, diharapkan dapat meningkatkan pemahaman diri, menemukan solusi secara mandiri, dapat berkembang secara optimal, sehingga dapat tercapai tujuan layanan bimbingan kelompok.

Layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu konseli dalam memecahkan masalah, melatih keterampilan bersosialisasi dan melatih konseli mengasah kemampuannya dalam berkomunikasi. Tohirin (2019) mengungkapkan bahwa terdapat dua tujuan layann bimbingan kelompok yaitu, tujuan secara umum dan tujuan secara khusus. Secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu konseli mengembangkan kemampuan bersosialisasi khususnya dalam kemampuan komunikasi konseli. Secara khusus bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu konseli mengembangkan pikiran, perasaan, persepsi, pengetahuan dan sikap, sehingga dapat menghasilkan perilaku yang efektif, meningkatnya kemampuan konseli dalam berkomunikasi baik verbal maupun non verbal. Selaras dengan Wibowo, dkk. (2019) mengemukakan bahwa tujuan bimbingan kelompok adalah membantu siswa memecahkan masalah umum secara mandiri, melatih keterampilan bersosialisasi, dan meningkatkan kemampuan komunikasi verbal maupun nonverbal, sehingga konseli dapat berinteraksi dengan baik, dan mampu mengemukakan pendapatnya sendiri.

Intervensi melalui layanan bimbingan kelompok menjadikan memiliki keberanian untuk berbicara, berpendapat di kelompok, dan menumbuhkan sikap positif. Harefa, dkk. (2024) mengungkapkan bahwa manfaat bimbingan kelompok diantaranya, yaitu: (1) mengembangkan keberanian berbicara di kelompok maupun di hadapan umum, serta meluruskan pendapat yang kurang tepat melalui dinamika kelompok dan peran konselor; (2) menumbuhkan sikap positif terhadap diri sendiri dan lingkungan, sekaligus menolak hal-hal negatif; (3) menyusun program atau kegiatan yang mendukung sikap positif tersebut; dan (4) melaksanakan kegiatan nyata sesuai program yang telah direncanakan. Seluruh manfaat ini dapat dicapai melalui dinamika kelompok

dengan bimbingan guru BK atau konselor.

Tahapan pelaksanaan bimbingan kelompok terdiri atas Hartanti (2022); (1) tahap pembentukan, tahap ini merupakan saat pengenalan dan keterlibatan diri ke dalam kehidupan kelompok. Biasanya, anggota saling memperkenalkan diri dan menyampaikan tujuan atau harapan yang ingin dicapai, baik secara individu, sebagian, maupun bersama-sama. Pada tahap ini, pemimpin kelompok menjelaskan makna bimbingan kelompok, alasan pelaksanaannya, dan aturan yang berlaku. Anggota juga diberi pemahaman mengenai cara menghadapi kendala yang mungkin timbul serta penerapan asas kerahasiaan agar masalah pribadi tidak diketahui pihak luar; (2) tahap peralihan, tahap ini menjadi penghubung antara tahap pembentukan dan tahap kegiatan. Prosesnya bisa berjalan lancar jika anggota siap dan antusias memasuki tahap berikutnya, namun bisa juga memerlukan usaha lebih jika anggota masih ragu;

(3) tahap kegiatan, tahap ini merupakan inti dari bimbingan kelompok. Pemimpin berperan mengatur jalannya proses secara sabar, terbuka, aktif, memberikan dorongan, penguatan, dan empati; dan (4) tahap pengakhiran, fokus tahap ini bukan pada jumlah pertemuan, melainkan pada hasil yang telah dicapai kelompok. Hasil tersebut diharapkan dapat mendorong tercapainya tujuan bersama. Beberapa kelompok mungkin menentukan sendiri kapan berhenti dan kapan bertemu kembali.

Biografi Singkat Ki Ageng Suryomentaram

Ki Ageng Suryomentaram merupakan salah satu filosof Jawa yang mencetuskan pemikirannya berkaitan dengan konsep kebahagiaan (*kawruh begja*). Ki Ageng Suryomentaram merupakan pangeran dari keluarga keraton Yogyakarta, putra Sri Sultan Hamengkubuwono VII. Nama kecil beliau yaitu Armadji, sedangkan nama lengkapnya yaitu, Bendoro Raden Mas Kudiarmadji. Pada usia 18 tahun beliau diangkat menjadi pangeran yang bergelar Bendoro Pangeran Haryo Suryomentaram. Pendidikan beliau sangat terjamin, soal pendidikan agama didik langsung oleh tokoh besar pendiri Muhammadiyah KH. Ahmad Dahlan (Faiz, 2025)

Kehidupan Ki Ageng Suryomentaram sangat terjamin, namun beliau merasa gelisah tidak kerasan tinggal di istana. Cerita yang paling terkenal dari beliau yaitu, mencari sosok yang namanya manusia. Beliau merasa tidak bertemu dengan yang namanya manusia sejati selama tinggal di istana "*ning diniti ora ketemu menungso*" (Faiz, 2025). Beliau menganggap di istana hanya ada perintah, ambisi, dan kepatuhan. Literatur lain menyebutkan bahwa Ki Ageng Suryomentaram mengalami kegelisahan karena merasa hidupnya bergelimang harta, sedangkan para petani yang telah bekerja keras, tetapi tidak mendapatkan hasil yang setara dengan apa yang telah dilakukan (Zharifa, 2023)

Kegelisah yang dirasakan Ki Ageng Suryomentaram tersebut menjadikannya ingin keluar dari istana dan meminta ayahnya untuk melepas gelar pangerannya, namun permintaan tersebut ditolak. Kegelisahan Ki Ageng Suryomentaram semakin bertambah setelah mengalami peristiwa pahit. Kakeknya dipecah, dan tak selang lama meninggal, ibunya diceraikan ayahnya, dan istrinya meninggal setelah anaknya umur 40 hari (Faiz, 2025). Pada akhirnya Ki Ageng Suryomentaram memutuskan untuk keluar istana secara diam-diam sampai Cilacap, beliau ditemukan saat menjadi buruh bangunan, dan dipaksa kembali pulang ke istana.

Permintaan pelepasan gelar pangeran Ki Ageng Suryomentaram terkabul setelah kakak kandungnya, Hamengkubuwono VIII menggantikan ayahnya yang telah meninggal. Ki Ageng Suryomentaram memutuskan untuk keluar istana dan mulai melakukan pengembaraan untuk mencari manusia sejati. Beliau memutuskan untuk menikah lagi dan tinggal di Desa Bringin Salatiga dan ditempat inilah beliau mengalami transformasi dari Pangeran Haryo Suryomentaram menjadi Ki Gede dan akhirnya menjadi Ki Ageng (Faiz, 2025).

Nilai-nilai Filosofis Ki Ageng Suryomentaram

Hidup manusia digerakkan oleh keinginan, setiap keinginan yang mampu dicapai manusia akan menjadikannya bahagia, dan jika tidak tercapai akan menjadikannya merasa sedih atau susah. Keinginan manusia tersebut menjadi penyebab timbulnya rasa senang dan sedih (Alamsyah, dkk., 2022). Keinginan manusia berwujud dalam bentuk pemenuhan semat, derajat, dan keramat. *Semat* yaitu mencari kekayaan, kesenangan fisik, atau kecantikan (Faiz, 2025). *Derajat* yaitu keinginan

manusia yang sifatnya mencari kemulian, kedudukan, keluhuran, kemulian (Faiz, 2025). *Keramat* yaitu keinginan manusia yang bersifat mencari kekuasaan, pujian, status sosial, pengakuan masyarakat (Faiz, 2025).

Keinginan bersifat *mulur mungkret* (berkembang menyusut), keinginan akan bertambah jika berhasil dicapai, dan menyusut jika tidak dapat dicapai, serta saat keinginan terpenuhi menjadikannya bahagia, sebaliknya jika gagal akan menimbulkan rasa sedih (Marhamah, dkk., 2015). Mulur mungkret berimplikasi bahwa sebenarnya manusia memiliki rasa yang sama. Manusia dari kecil sampai tua, dari raja sampai rakyat, dari orang kaya sampai orang miskin pasti dalam hidupnya mengalami rasa senang, rasa sedih, namun yang membedakan konteks yang menyebabkan timbulnya rasa senang dan susah (Istiqomah & Intan, 2022). Selain itu, mulur dan mungkret juga berimplikasi bahwa sebenarnya hidup tidak selamanya akan merasakan senang terus, sedih terus, namun sebenarnya rasa senang dan rasa sedih bersifat sementara (Faiz, 2025).

Upaya manusia dalam memenuhi keinginan haruslah memperhatikan konsep enam “sa”, *Sabutuhe* (sebutuhnya), *saperlune* (seperlunya), *sacukupe* (secukupnya), *sabenere* (sebenarnya), *samethine* (semestinya) dan *sakpenak’e* (sepantasnya) (Marhamah, dkk., 2015). Manusia seringkali saat memiliki keinginan tidak memperhatikan apa sebenarnya yang dibutuhkan, apa yang diperlukan, ukuran seberapa, mana yang semestinya dipenuhi mana yang tidak harus dipenuhi, dan apakah keinginan tersebut pantas dipenuhi atau apakah akan menghasilkan hal yang mendatangkan kebaikan atau kerugian jika dipenuhi. Manusia akan mampu memenuhi keinginannya sesuai konsep enam “sa”, jika dirinya mampu mengenali dirinya (*kawruh jiwa*).

Kawruh jiwa adalah kemampuan untuk mengetahui diri sendiri baik secara lahir maupun batin, mampu memahami gerak batin, serta mampu mengetahui sesuatu yang membuat dirinya senang dan sedih (Faiz, 2025). Pengatahuan akan dirinya sendiri akan mengantarkan manusia mencapai kebahagiaan sejati. Kebahagiaan sejati tidak terletak di luar melainkan berada di dalam diri. Kebahagiaan tidak bergantung pada waktu, tempat, dan keadaan (Safei, 2024). Kondisi apapun yang dialami manusia seharusnya dapat menjadikan manusia tetap bahagia.

Manusia tetap akan merasakan bahagia dalam keadaan apapun saat manusia memiliki kemauan untuk mempelajari hakekat dirinya (*pangawikan pribadi*), manusia harus hidup *saiki, ing kene, ngene* (Faiz, 2025). Manusia tidak akan menemukan hakekat dirinya dan mencapai kebahagiaan jika tidak hidup di waktu sekarang, disini, dan menerima kondisinya sebagaimana adanya. Hidup di masa lalu akan menjadikan manusia merasa menyesal. Hidup di masa depan akan menjadikan manusia dihantui rasa khawatir. Hidup yang enggan menerima apa yang sedang dialaminya akan menjadikannya menolak untuk menjalani hidup saat ini, dan akan memunculkan rasa ingin kembali di masa lalu atau hidup di masa depan, sehingga menjadikannya tidak menikmati hidupnya. Manusia seolah-olah merasakan neraka dunia, karena memiliki sifat rasa iri, sombong, kecewa, khawatir (Faiz, 2025). Iri merupakan perasaan rendah diri atas orang lain, sedangkan sombong merupakan rasa paling superior dibandingkan dengan orang lain (Sarwono & Ramli, 2018). Kecewa merupakan rasa sesal atas peristiwa yang telah terjadi, sedangkan khawatir merupakan rasa takut akan sesuatu yang belum terjadi (Sarwono & Ramli, 2018).

Berdasarkan konsep kebahagiaan Ki Ageng Suryomentaram, manusia yang ingin mencapai kebahagiaan sejati juga harus mampu untuk melakukan mawas diri. Penting bagi manusia untuk mengenali dirinya dan mengendalikan dirinya agar tidak dikendalikan keinginannya upaya tersebut akan berhasil jika manusia mampu melakukan *mawas diri* (Zharifa, 2023). Proses mawas diri semacam muhasabah diri, tentunya membutuhkan kemampuan untuk berpikir secara reflektif. Pemikiran Ki Ageng Suryomentaram berkaitan dengan konsep kebahagiaan bersifat rasional reflektif (Faiz, 2025). Mawas diri dapat dilakukan dengan beberapa langkah yaitu, memahami keinginan, mengontrol keinginan, dan membebaskan diri dari keinginan (Faiz, 2025). Manusia yang berhasil memahami dan memiliki kemauan untuk menjalankan konsep kebahagiaan tersebut pada akhirnya akan mencapai kebahagiaan sejati, menjadi manusia *tanpa tenger*.

Berdasarkan uraian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa manusia hidup selalu didorong oleh keinginan-keinginan yang ada dalam dirinya. Keinginan tersebut dapat mulur jika berhasil dipenuhi dan mungkret jika gagal dipenuhi. Mulur dan mungkretnya keinginan tersebut dapat menjadikan manusia merasa senang dan merasa sedih. Namun, sejatinya rasa senang dan rasa susah sifatnya hanya sementara. Adanya rasa senang dan susah tersebut menandakan jika sebenarnya rasa hidup sama antara satu manusia dengan manusia lainnya, sama-sama bisa mengalami rasa senang dan

susah, namun yang membedakan ukurannya, bentuknya, durasinya. Manusia akan mencapai kebahagiaan jika mampu mengenali dirinya, memahami dirinya, dan melakukan mawas diri.

Bimbingan Kelompok untuk Membentuk Konsep Happiness pada Remaja

Bimbingan kelompok merupakan salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan dalam suatu kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok (Jannah, dkk., 2023). Bimbingan kelompok berisikan kegiatan penyampaian materi yang berkaitan dengan masalah yang tidak diberikan dalam bentuk pelajaran seperti, masalah pribadi, pendidikan, karir, sosial (Nurihsan, 2017). Hibatulloh dkk. (2023) menunjukkan bahwa bimbingan kelompok teknik menulis ekspresif dapat digunakan dalam meningkatkan kebahagiaan siswa. Pada konteks bimbingan kelompok ini informasi atau materi yang akan diberikan yaitu, nilai-nilai filosofis Ki Ageng Suryomentaram untuk membantu remaja dalam mencapai kebahagiaan sejati.

Manusia hidup digerakkan oleh keinginan-keinginan yang ingin dicapai. Keinginan manusia tersebut menjadi penyebab timbulnya rasa senang dan sedih (Alamsyah, dkk., 2022). Berdasarkan hasil penelitian Pratifritalia (2023) menunjukkan bahwa faktor-faktor yang dapat mendatangkan bahagia yaitu, tercapainya keinginan dengan presentase (29,6%), paling tinggi diantara variabel-variabel lain yang menjadi faktor yang mendatangkan kebahagiaan. Menurut Ki Ageng Suryomentaram bentuk-bentuk keinginan manusia berkaitan dengan *semat*, *derajat*, dan *keramat*. *Semat* yaitu mencari kekayaan, kesenangan fisik, atau kecantikan (Faiz, 2025). *Derajat* yaitu keinginan manusia yang sifatnya mencari kemuliaan, kedudukan, keluhuran, kemuliaan (Faiz, 2025). *Keramat* yaitu keinginan manusia yang bersifat mencari kekuasaan, pujian, status sosial, pengakuan masyarakat (Faiz, 2025). Upaya manusia dalam memenuhi keinginan haruslah memperhatikan konsep enam “sa”, *Sabutuhe* (sebutuhnya), *saperlune* (seperlunya), *sacukupe* (secukupnya), *sabenere* (sebenarnya), *samesthine* (semestinya) dan *sakpenak’e* (sepantasnya) (Marhamah, dkk., 2015).

Keinginan manusia bersifat mengembang (*mulur*) dan menyusut (*mungkret*). Keinginan akan mengembang jika keinginan tersebut dapat terwujud, sedangkan keinginan akan menyusut jika keinginan tersebut tidak terwujud. *Mulur* dan *mungkret* tersebut berimplikasi bahwa sebenarnya rasa senang dan sedih hanya sementara atau akan datang silih berganti (Faiz, 2025). Rasa dalam hidup manusia dengan manusia lain sebenarnya sama. Hidup rasanya sama, sama-sama ada mulurnya, ada mungkretnya, ada senang dan sedih, yang membedakan hanya isinya, penyebab yang menjadikan manusia senang dan sedih. Manusia dari kecil sampai tua, dari raja sampai rakyat, dari orang kaya sampai orang miskin pasti dalam hidupnya mengalami rasa senang, rasa sedih, namun yang membedakan konteks yang menyebabkan timbulnya rasa senang dan susah (Istiqomah & Intan, 2022)

Manusia akan mampu mencapai kebahagiaannya dan memenuhi keinginannya sesuai konsep enam “sa”, jika dirinya mampu mengenali dirinya (*kawruh jiwa*). *Kawruh jiwa* adalah kemampuan untuk mengetahui diri sendiri baik secara lahir maupun batin, mampu memahami gerak batin, serta mampu mengetahui sesuatu yang membuat dirinya senang dan sedih (Faiz, 2025). Pengatahuan akan dirinya sendiri akan mengantarkan manusia mencapai kebahagiaan sejati. Kebahagiaan sejati tidak terletak di luar melainkan berada di dalam diri. Kebahagiaan tidak bergantung pada waktu, tempat, dan keadaan (Safei, 2024). Kondisi apapun yang dialami manusia seharusnya dapat menjadikan manusia tetap bahagia.

Manusia tetap akan merasakan bahagia dalam keadaan apapun saat manusia memiliki kemauan untuk mempelajari hakekat dirinya (*pangawikan pribadi*), manusia harus hidup *saiki*, *ing kene*, *ngene* (Faiz, 2025). Manusia tidak akan menemukan hakekat dirinya dan mencapai kebahagiaan jika tidak hidup diwaktu sekarang, disini, dan menerima kondisinya sebagaimana adanya. Manusia seolah-olah merasakan neraka dunia, karena memiliki sifat rasa iri, sombong, kecewa, khawatir (Faiz, 2025). Iri merupakan perasaan rendah diri atas orang lain, sedangkan sombong merupakan rasa paling superior dibandingkan dengan orang lain (Sarwono & Ramli, 2018). Kecewa merupakan rasa sesal atas peristiwa yang telah terjadi, sedangkan khawatir merupakan rasa takut akan sesuatu yang belum terjadi (Sarwono & Ramli, 2018).

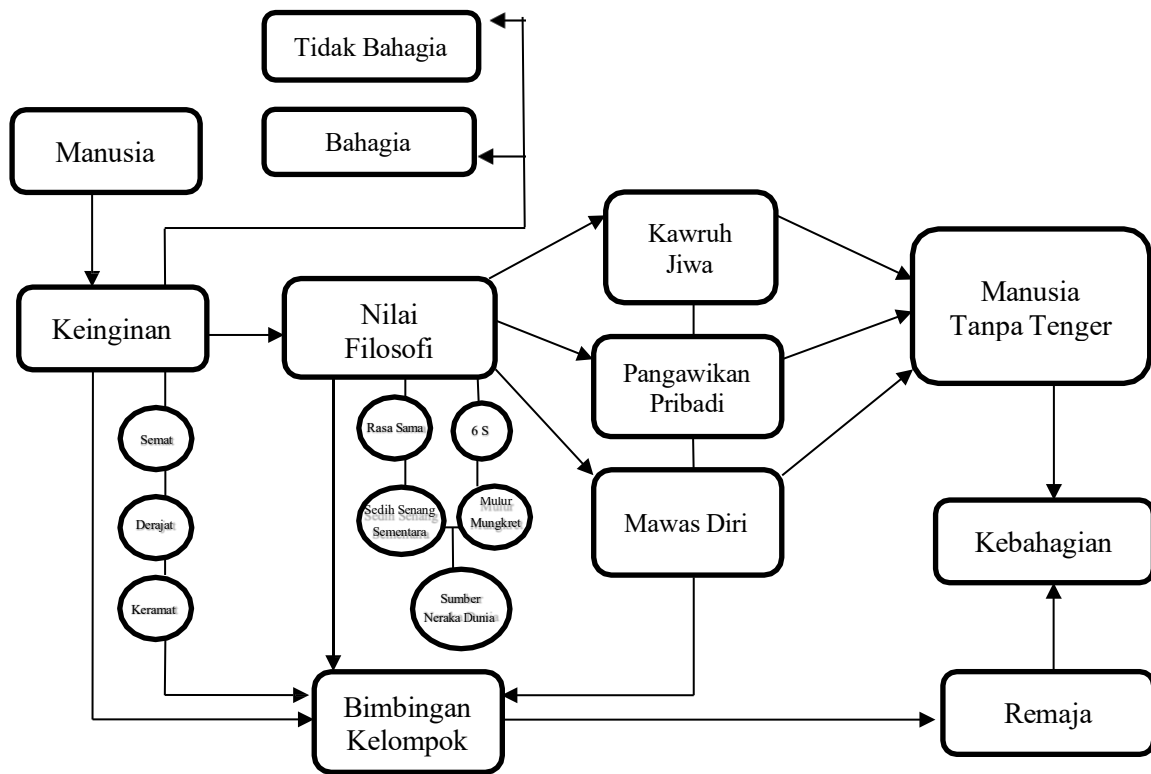
Berdasarkan hasil penelitian-penelitian sebelumnya mengindikasikan bahwa remaja merasa tidak bahagia dalam hidupnya. (Fitria & Ifdil, 2020) membuktikan bahwa pada saat Covid 19 Remaja mengalami kecemasan dengan kategori tinggi sebesar 54%. Mariah (2020) menunjukkan

bahwa siswa SMA mengalami kecemasan karir dalam kategori tinggi sebesar 68,01%. Data hasil Hutapea & Siahaan (2023) menunjukkan bahwa 42,5% tidak menerima bentuk tubuh, 42,5% merasa cemas kenaikan maupun penurunan berat badan, 42,5% menginginkan memiliki bentuk seperti tubuh orang lain, 65% membedakan dirinya dengan orang lain hanya dari segi penampilan, 47,5% sulit menerima kekurangan diri.

Kebahagiaan ditentukan oleh nilai-nilai religius, keharmonisan hubungan sosial, rasa syukur, serta penerimaan terhadap keadaan hidup (Wirani & Ramli, 2025). Zulvana, dkk. (2025) membuktikan bahwa terdapat hubungan penerimaan diri dengan kecemasan sosial. Merujuk pada hasil penelitian yang telah diuraikan mengindikasikan bahwa remaja mengalami ketidakbahagian dengan kondisinya, karena memiliki rasa iri akan bentuk badan yang dimiliki orang lain. Merasa khawatir akan karirnya kedepan, khawatir akan kenaikan atau turunnya berat badan, sehingga menjadikannya tidak hidup *saiki, ing kene,ngene*. Fenomena yang terjadi pada remaja tersebut jika dikaitkan dengan jenis keinginan, maka keinginan yang berhubungan dengan *semat* dan *derajat*. Remaja akan merasa tidak bahagia jika dalam dirinya memiliki sifat-sifat yang dikategorikan sebagai sumber neraka dunia. Remaja yang ingin bahagia hendaknya memiliki kemampuan mengontrol empat sifat-sifat tersebut. Remaja yang tidak bisa mengendalikan mengendalikan keinginannya dengan baik akan menjadikannya tidak bahagia (Marhamah, dkk., 2015).

Remaja yang ingin mencapai kebahagiaan sejati harus mampu untuk melakukan mawas diri. Penting bagi manusia untuk mengenali dirinya dan mengendalikan dirinya agar tidak dikendalikan keinginannya, upaya tersebut akan berhasil jika manusia mampu melakukan *mawas diri* (Zharifa, 2023). Kemampuan mengelola dan mengatur emosi dapat meningkatkan kebahagiaan (Mumtaz, dkk., 2024). Mawas diri dapat dilakukan dengan beberapa langkah yaitu, memahami keinginan, mengontrol keinginan, dan membebaskan diri dari keinginan (Faiz, 2025). Remaja perlu diajarkan cara memenuhi dan mengendalikan keinginan dengan baik supaya remaja dapat mencapai kebahagiaan sejati. Remaja akan merasa bahagia jika keinginannya sesuai dengan kriteria enam "sa". *Sabutuhe* (sebutuhnya), *saperlune* (seperlunya), *sacukupe* (secukupnya) *sabenere* (sebenarnya), *samesthine* (semestinya) dan *sakpenak'e* (sepantasnya). Remaja yang berhasil memahami dan memiliki kemauan untuk menjalankan konsep kebahagiaan tersebut pada akhirnya akan mencapai kebahagiaan sejati, menjadi manusia *tanpa tenger*.

Berdasarkan uraian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa dalam proses intervensi layanan bimbingan kelompok untuk membentuk konsep kebahagiaan remaja, materi-materi yang perlu disampaikan yaitu, tentang sifat keinginan manusia, mulur mungkret, senang dan susah hanya sementara, rasa hidup sama, kriteria yang harus dipenuhi dalam memenuhi keinginan, dan sebab-sebab yang menjadikan remaja tidak bahagia. Penting juga bagi konselor untuk memberikan pemahaman bahwa untuk mencapai kebahagiaan sejati dibutuhkan kemampuan untuk mengenali diri, memahami diri, dan mawas diri.



Gambar 1. Peta Konsep Bimbingan Kelompok Bermuatan Nilai-nilai Filosofi Ki Ageng Suryomentaram

CONCLUSION

Kebahagiaan menjadi bagian yang esensial dalam kehidupan manusia, termasuk bagi remaja. Nilai-nilai filosofis Ki Ageng Suryomentaram secara teoretis memberikan landasan kuat dalam membentuk kebahagiaan dan memiliki relevansi dengan kebahagiaan. Nilai-nilai tersebut menekankan pentingnya mengenali diri, pemahaman diri dan pengelolaan emosi (*mawas diri*) untuk mencapai kebahagiaan sejati, menjadi manusia tanpa tenger. Nilai-nilai filosofis tersebut dapat diintegrasikan dalam layanan bimbingan kelompok untuk membantu remaja membentuk konsep kebahagiaannya melalui proses dinamika kelompok. Nilai-nilai filosofis yang perlu diajarkan pada remaja yaitu, konsep keinginan, mulur mungkret, kesementaran rasa senang dan sedih, rasa sama, konsep enam “sa” *Sabutuhe* (*sebutuhnya*), *saperlune* (*seperlunya*), *sacukupe* (*secukupnya*) *sabenere* (*sebenarnya*), *samesthine* (*semestinya*) dan *sakpenak’e* (*sepantasnya*). Riset ini masih sebatas kajian pustaka, sehingga riset ini hanya memberikan sumbangan secara teoretis, referensi yang digunakan dalam riset ini masih sangat terbatas. Peneliti selanjutnya dapat menguji penelitian eksperimen untuk mengetahui tingkat keefektifannya dan dapat mengembangkannya sebagai model layanan intervensi.

REFERENCES

- Aji, K. S., & Arjanggi, R. (2023). Saiki, Ning Kene, Ngene, Aku Gelem”: Dinamika Raos Begja Pada Lansia Pelajar Kawruh Jiwa. *Proyeksi*, 18(1), 36–50.
- Alamsyah, M. B., Rahmadi, S., & Wahyudi, M. W. (2022). Konsepsi Manusia Dalam Pandangan Masyarakat Jawa (Studi Pemikiran Ki Ageng Suryomentaram). *Jurnal Aqidah-Ta*, 8(1), 75–88.
- Aprilyada, G., Zidan, M. A., Nurlia, N., Ainunisa, R. A., & Widi, W. W. (2023). Peran Kajian Pustaka Dalam Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Kreativitas Mahasiswa*, 1(2), 165–173.
- Faiz, F. (2025). *Filsafat Kebahagiaan*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 6(1), 1–4.
- Harefa, I. J., Zebua, E., & Lase, F., Damanik, H. R. (2024). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Perilaku Konformitas. *Journal on Education*, 7(1), 3054–3068.
- Hartanti, J. (2022). *Bimbingan Kelompok*. Tulungagung: UD DUTA SABLON.
- Hibatulloh, N., Nurihsan, J., Rusmana, N. (2023). Pendekatan Bimbingan Kelompok Teknik Menulis Ekspresif Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa Nabilah. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 380–390.
- Hutapea, T. M. & Siahaan, E. M. R. (2023). Hubungan Antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Remaja. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(2), 1861–1876.
- Istiqomah, A. W., & Intan, A. N. (n.d.). Kawruh Begja Suryomentaram : Filosofi Hidup Bahagia di Era Milenia. *JAWI*, 5(1), 1–24.
- Jannah, M., Alam, F. A., & Taufik. (2023). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa UPTD SMP Negeri 33 Barru. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 27–38.

- Jusmiati. (2017). Konsep Kebahagiaan Martin Seligman: Sebuah Penelitian Awal. *Rausyan Fikr*, 13(2), 359–374.
- Kholik, A., & Himam, F. (2015). Konsep Psikoterapi Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram. *Gadjah Mada Journal Of Psychology*, 1(2), 120 – 134.
- Marhamah, U., Murtadlo, A., Awalya. (2015). Indigenous Konseling (Studi Pemikiran Kearifan Lokal Ki Ageng Suryomentaram Dalam Kawruh Jiwa). *Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(2), 100–108.
- Mariah, W., Yusmami., Pohan, R. A. (2020). Analisis Tingkat Kecemasan Karir Siswa. *CONSILIUM Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 7(2), 60–69.
- Mumtaz, H. F. A., Efendy, M., Pratikto, H. (2024). Kebahagiaan pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua : Menelisik Peran Persepsi Kualitas Persahabatan dan Regulasi Emosi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 19415–19425.
- Nurihsan, A. J. (2017). *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Refika
- Aditama. Prafitralia, A. (2023). Analisis Faktor Kebahagiaan pada Mahasiswa Generasi Z. *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, 2(1), 1–14.
<https://doi.org/10.35719/p>
- Putri, T., H., Hany, F. R., Fujiana, F. (2024). Karakteristik remaja yang mengalami kecemasan di masa pubertas. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 12(2), 281– 290.
- Sarwono, R. B., & Ramli, M. (2018). Counseling Junggringan Saintification of Ki Ageng Suryomentaram Teaching An Ideas Toward Indigenous Counseling. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 22–29.
- Ramadani, A. I. S., Alam, F. A., & Rauf, W. (2022). Implementasi Bimbingan Kelompok Dalam Upaya Peningkatan Kemandirian Belajar Siswa. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 2(1), 1–12.
- Rijali, A. (2018). Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Alhadharah*, 17(33), 81–95.
- Safei, A. (2024). Ki Ageng Suryomentaram: Kawruh Jiwa Construction. *Kanz Philosophia: A Journal for Islamic Philosophy and Mysticism Manusia*, 10(2), 211–228.
- Seprianto., Soleha, S., Ristianti, D. H., Harmi, H. (2023). Peran Konseling Multikultural dalam Mengatasi Stigma Gangguan Kesehatan Mental Seprianto. *Ghaidan Jurnal Bimbingan Konseling Islam & Kemasyarakatan*, 7(1), 88–96.
- Tohirin. (2019). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Depok: PT. RajaGrafindo Persada.
- Wibowo, N. A. K., Susanto, B., & Maulana, M. A. (2019). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Terhadap Interaksi Sosial. *Jurnal Advice*, 1(1), 44–52.
- Widiyawati, A., & Nurjannah. (2023). Kebahagiaan Dalam Perspektif Psikologi Positif Martin Seligman Dan Psikologi. *Jurnal Contemplete Jurnal Studi-Studi Keislaman*, 4(1), 81–95.
- Wirani, Z., & Ramli, Z. R. (2025). Kebahagiaan dalam Perspektif Filsafat dan Psikologi Positif :

- Tinjauan Teoretis dan Kontekstual di Indonesia. *Paradigma: Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, Dan Sosial Budaya*, 31(2), 45–53. <https://doi.org/10.33503/paradigma.v31i2.1760>
- Yurika, R. E., & Nugroho, A. R. B. P. (2022). Implementasi Nilai-Nilai Kebudayaan Dalam Praktik Bimbingan Dan Konseling Di Indonesia. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 2(1), 23– 40.
- Zahra, A. A., D. (2025). Peran Kepribadian Suryomentaram Terhadap Psychological Well-Being Pada Caregiver Lansia Di Surakarta. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 8(1), 2589–2595.
- Zharifa, F., S., dkk. (2023). Dinamika Quarter Life Crisis dalam Perspektif Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 6(3), 328–336.
- Zulvana., Atmojo, D., S., Rahmawati, I. M. H., Rahmawati, E. (2025). Penerimaan Diri Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja: Studi Korelasi. *Nursing Sciences Journal*, 9(1), 88–96.