

LAKU PANCAWISAYA: AJARAN TOKOH WAYANG SEMAR DALAM MEREDUKSI KRISIS

Ragwan Albaar¹

¹ Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya
email: ragwan.alwiyah@yahoo.co.id

Abstract

This article aims to describe what is the pancawisaya practice and what values it contains, and how Pancawisaya practice to reduct the problem of crises. Pancawisaya practice is a teaching that contains a reflection of the wisdom of life that was taught by Semar to Arjuna after the death of his father, Prabu Pandu Dewanata. Semar is a representation of a problem solver or crisis counselor because he is a protector and guidance officer, and has a noble personality. Pancawisaya practice contains philosophical and mystical values as is the practice of Javanese figures in general who love to mystical. Examining from soul processing contains similarities with the value of Sufistic / Sufism akhlaqi. Examining the concept of behavior in getting happiness contains similarities to the concepts of Aristoteles, Socrates, Plato, Pythagoras and several other Muslim philosophers, such as al-Faraby, Ibn Miskawayh, al-Haytam, al-Ghazali. Pancawisaya practice to reduct the problem of crises teaches optimism in action. To resolve a crisis situation, humans must return to the meaning of life from the results of managed positive thoughts. Positive thoughts are formed through the Sufistic experience that is carried out; in the form of meditation, meditation, or seclusion.

Keywords: Pancawisaya practice; Semar puppet; crisis; meaning of live

Pendahuluan

Setiap manusia pasti dihadapkan dengan suatu masalah, baik masalah yang menyangkut pribadi atau masalah yang menyangkut orang lain. Dalam bukunya yang berjudul “Introduction to Guidance,” Gibson dan Mitchel menuturkan bahwa manusia pertama yang mendapatkan masalah ialah nabi Adam as. ketika dikeluarkan dari Taman Firdaus oleh Tuhannya.¹ Begitupula tokoh kesatria tanding anggota Pandhawa; Arjuna, juga tidak luput dari masalah atau konflik batin yang ia hadapi. Ketika pemilik panah Pasupati ini sedang mengembara, kesedihan sering bersanding dengannya, hal itu dikarenakan sepeninggal almarhum sang ayah –Prabu Pandhu Dewanata.² Hal-hal yang memicu terjadinya keadaan krisis pada diri seseorang biasanya terjadi karena ditinggal oleh

¹ Lihat selengkapnya dalam Robert L. Gibson and Marianne H. Mitchel, *Introduction to Guidance* (USA: McMillan Publishing Co. Inc, 1981).

² Bakhrudin All Habsy, “Filosofi Keilmuan Bimbingan Dan Konseling,” *Jurnal Pendidikan* 2, no. 1 (2017): 1–7; Juga dalam Purwadi Purwadi, *Mengkaji Lubur Tokoh Semar* (Yogyakarta: Kanwa Publisher, 2014), 4.

orang yang dicinta,³ bencana alam,⁴ kekerasan seksual,⁵ kekerasan pada anak,⁶ dan lain sebagainya. Orang dalam keadaan krisis selalu mendapatkan tekanan batin atas peristiwa yang terjadi. Bagi orang yang sedang dalam keadaan krisis, bantuan dan dukungan seseorang sangat dibutuhkan dan diharapkan.

Orang yang tidak bisa menghadapi kondisi krisis, cenderung akan mengalami stres, pesimis, tidak berdaya, dan tidak sanggup menghadapi kelangsungan hidup di hari kemudian, tidak jarang banyak yang mengakhiri hidupnya dengan cara sepihak –bunuh diri- dan tidak jarang juga yang berujung mengalami gangguan jiwa –gila. Hal ini terjadi karena tidak ada kekuatan untuk mengontrol dirinya sendiri. Kondisi krisis digambarkan sebagai kondisi berbahaya, di mana di masa krisis, apa saja yang terjadi bisa menyebabkan penyakit kronis di jangka pendek atau jangka panjang ke depan.⁷

Keadaan krisis memerlukan penanganan yang tepat agar gejala yang nampak bisa dihilangkan atau mungkin dikurangi tekanannya. Dibutuhkan sebuah *problem solving* yang berorientasi pada tindakan untuk membantu individu dalam menghadapi krisis secara eksternal.⁸ Dan, *problem solving* tersebut harus membantu individu agar bisa mengembangkan kemampuan dalam mengalami krisis, sehingga nantinya memiliki pemahaman positif terhadap masalah yang dihadapi dan memiliki kemampuan mengatasinya. Salah satu cara agar dapat memunculkan pemahaman positif dan penenangan batin ialah dengan mengajarkan *laku pancawisaya*.

Dalam pakem buku pewayangan Purwadi menjelaskan, *laku pancawisaya* merupakan ajaran yang berisi tentang refleksi kebijaksanaan hidup. Ketika Arjuna berkabung dan kalut dalam kesedihan sepeninggal sang ayah –Prabu Pandhu Dewanata, pengembaraan Arjuna menjadi terkendala oleh suasana batinnya. Kiai Semar yang mengetahui keadaan batin Arjuna, lantas mengajarkan wejangan dari ajaran *laku pancawisaya*. Kandungan nilai *laku pancawisaya* memuat hikmah nilai transformasi hingga nilai-nilai spiritualitas.⁹

Sesuai dengan penjelasan di atas, maka artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan seperti apa *laku pancawisaya* dan nilai apa yang terkandung di dalamnya, serta bagaimana praktik *laku pancawisaya* sebagai bentuk *problem solving* dalam mereduksi krisis.

³ Norma Litasari, "Recovery Dampak Psikologis Akibat Kematian Orangtua" (Skripsi, Purwokerto, IAIN Purwokerto, 2016); atau lihat dalam Maya Amelisa, "Model Konseling Self-Disclosure pada Remaja (Study Kasus Orang Tua Bercerai)," *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 15, no. 1 (May 8, 2018): 57–67, <https://doi.org/10.14421/hisbah.2018.151-05>.

⁴ Elfi Rimayati, "Konseling Traumatik Dengan CBT: Pendekatan dalam Mereduksi Trauma Masyarakat Pasca Bencana Tsunami di Selat Sunda," *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 8, no. 1 (June 27, 2019): 55–61, <https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i1.28273>.

⁵ Kartika Nur Fathiyah, "Peran Konselor Sekolah untuk Penanganan Kekerasan Seksual pada Anak," no. 09 (2010): 14; atau lihat juga dalam Amriana Amriana, "Konseling Krisis Dengan Pendekatan Konseling Realitas Untuk Menurunkan Kecemasan Anak Korban Kekerasan Seksual" (Tesis, Bandung, Universitas Pendidikan Indonesia, 2014).

⁶ Amriana, "Konseling Krisis Dengan Pendekatan Konseling Realitas Untuk Menurunkan Kecemasan Anak Korban Kekerasan Seksual." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 5 No 1 Juni 2015.

⁷ Samuel Gladding, *Konseling Profesi Yang Menyeluruh* (Jakarta: PT. Indeks, 2012), 13.

⁸ Casmini Casmini, "Memaknai Spiritualitas Hijrah Rasulullah Dalam Problem Solving Di Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 10, no. 1 (June 2020): 121–31.

⁹ Purwadi, *Mengkaji Lubur Tokoh Semar*.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif¹⁰ dengan jenis studi kepustakaan –*library research*, yaitu dilakukan dengan cara fokus pada penelaahan, pengkajian, dan pembahasan literatur-literatur, baik klasik maupun modern. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif *content analysis* yaitu dengan menganalisis isi dari objek yang diteliti berdasarkan sumber yang relevan.¹¹ Dari objek kajian ajaran *laku pancawisaya* kemudian ditemukan nilai spiritualitas konseling.

Sumber primer penelitian ini ialah artikel atau buku yang menerangkan tentang ajaran Semar mengenai *laku pancawisaya*, sedangkan sumber sekunder berasal dari artikel yang membahas tentang keagamaan dan praktik spiritualitas. Data digali dengan menggunakan metode dokumentasi dengan analisis isi untuk memunculkan dan mendapatkan inferensi yang valid.¹² Kemudian data dianalisis dengan beberapa tahapan, dimulai dari memilih, membandingkan, menggabungkan, dan memilah berbagai makna dari temuan yang relevan.

Hasil dan Pembahasan

Semar: Sang Konselor

Dalam keadaan krisis, konselor dituntut untuk bekerja ekstra dan merupakan individu yang matang secara kepribadian, serta telah melewati asam garam kehidupan dan ia sukses menjalaninya.¹³ Hal ini tergambar dalam perwujudan tokoh wayang Semar yang cukup dikenal dalam kehidupan masyarakat Indonesia, dan ia merupakan tokoh pewayangan yang unik dan sarat akan nilai-nilai luhur. Ialah Sunan Kalijaga yang menambah figur punakawan empat –Semar, Nala Gareng, Petruk, dan Bagong- dalam cerita pewayangan, guna dalam rangka misi dakwah penyebaran agama Islam. Tokoh Semar tidak akan ditemukan dalam epos Ramayana, Mahabarata, dan Barathayuda di India.¹⁴

Semar merupakan perwujudan dari seimbangannya alam dan manusia karena kemunculan Semar secara simbolik sebagai pembenah *gara-gara* –huru-hara/keadaan disharmoni. Secara normatif keadaan disharmoni dapat diatasi oleh Semar karena ia memiliki sifat rendah diri –*andhap ashor*; kehidupan cukup tapi berperilaku sederhana –*samadya*; dan penyeimbang lingkungan hidup – baik lingkungan sosial maupun lingkungan fisik.¹⁵ Semar juga memiliki watak sederhana, rendah hati, sabar, tenang, jujur, suka humor, tulus, ramah, dan tidak munafik.¹⁶ Masyarakat Jawa dalam tradisinya menuturkan bahwa Semar memiliki nama lain *Badranaya* –*Bodronoyo*. *Badrayana* terdiri dari dua kata, *Bebadra* dan *Naya* atau *Nayaka* yang masing-masing dari keduanya secara berturut-turut memiliki arti sarana dasar dan utusan –rasul. Jika dua kata tersebut digabungkan, nama *Badranaya*

¹⁰ Lihat dalam Nana Syaodih, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2019), 2; Thohirin Thohirin, *Metode Penelitian Kualitatif (Dalam Pendidikan Dan Bimbingan Konseling)* (Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2012), 52.

¹¹ M. Iqbal Hasan, *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian Dan Aplikasinya* (Jakarta: PT. Ghalia Indonesia, 2019).

¹² Klaus Krippendoff, *Analisis Isi: Pengantar Teori Dan Metodologi* (Jakarta: Citra Niaga Rajawali Press, 1993).

¹³ Sestuningsih Margi Rahayu, “Konseling Krisis: Sebuah Pendekatan dalam Mereduksi Masalah Traumatik pada Anak dan Remaja,” *Jurnal Pendidikan (Teori dan Praktik)* 2, no. 1 (May 26, 2017): 65, <https://doi.org/10.26740/jp.v2n1.p65-69>.

¹⁴ Sindung Tjahyadi, “Dekonstruksi Pemahaman Budaya Jawa tentang Hakikat dan Hubungan Kawula-Gusti pada Lakon Wayang ”Semar Kuning”,” *Jurnal Filsafat* 19, no. 2 (2009): 23.

¹⁵ Tjahyadi, “Dekonstruksi Pemahaman Budaya Jawa tentang Hakikat dan Hubungan Kawula-Gusti pada Lakon Wayang ”Semar Kuning”

¹⁶ Sekar Restika Wibowo and Tuti Hardjani, “Kajian Nilai Bimbingan pada Tokoh Pewayangan Semar” 3 (2015): 7; Bakhrudin All Habsy, “Semar Puppet Counseling Model,” *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education* 2, no. 1 (March 31, 2017): 19, <https://doi.org/10.23916/002017024410>.

bisa berarti sebagai seseorang yang mengemban perintah Tuhan demi terciptanya kehidupan kebaikan manusia.¹⁷ Dapat ditarik kesimpulan bahwa abdi yang setia, penasihat spiritual, teman bercengkrama, pamomong, dan pelipur hati ketika lara dan terjadi permasalahan dapat disematkan pada sosok Semar. Untuk itulah, layak jika Semar dijuluki *problem solver* krisis, atau lebih mudahnya konselor krisis.

Lebih lanjut, konselor krisis diupayakan seseorang yang ahli dalam memberikan bantuan, juga, mempunyai energi yang tinggi, memiliki mental tanggap dan cepat, namun masih seimbang, mempunyai daya kreatif, kalem dalam bertindak, dan menghadapi kesulitan dengan sefleksibel mungkin. Konselor hendaknya memiliki manajemen perilaku tanggap krisis. Dia memiliki peran dan kedudukan yang berbeda daripada konseling biasa.¹⁸

Kemudian, digambarkan bahwa Semar merupakan punakawan yang misterius. Dia selain menjadi pamong, juga menjadi pengayom. Semar juga sering disebut *Juru Dyah Prasanta*, sebutan ini pertama kali dikenalkan dalam kitab Gathutkaca Sraya, buah karya Empu Panuluh. *Juru Dyah Prasanta* berarti seorang abdi yang memiliki tugas menghibur tuannya –*bendara*.¹⁹ Semar yang merupakan jelmaan dari *Ismaya*, rela turun di *madyapada* hanya untuk menjadi *pamong* para satria agung. Betapapun hebatnya kesatria, namun masih membutuhkan wejangan dari Semar Badrayana. Semar adalah figur yang *waskita*, yakni mengerti sakdurunge *winarah* –tahu sebelum terjadi. Peta sosiokultural di *triloka* –tiga dunia- yaitu dewata, raksasa, dan manusia juga diketahui oleh kiai Semar. Dia juga mengawal dengan ketat *jagad gumelar* –makro kosmos- dan *jagad gumulung* –mikro kosmos.²⁰

Semenjak era Begawan Manumayasa sampai anak keturunannya, Semar selalu menjadi pamomong utama para kesatria dengan ikhlas dan tanpa mengharap apapun. Berbagai unsur kebatinan dan corak sifat Semar di atas merupakan sebuah indikasi bahwa Semar telah mencapai rasa jati; jati rasa. Dalam bahasan tasawuf, rasa jati memiliki arti pencapaian diri pada maqam makrifat kepada Tuhan –Allah SWT- dan sudah mengetahui sejatinya hidup.²¹ Dari penjelasan di atas, maka representasi dari *Problem Solver* atau konselor krisis banyak tergambar dalam pribadi Semar, dan teladannya bisa digunakan oleh konselor-konselor krisis pada tataran umumnya.

Laku Pancawisaya: Antara Genealogi, Komparasi, dan Prespektif Islam

Dialog tentang ajaran *laku pancawisaya* ialah sebagaimana kutipan dari percakapan keduanya –Semar dan Arjuna- di bawah ini:

Permadi²²:

“Kakang Badranaya, *kapriye mungguh wijange pancawisaya, kakang, mara pratelakake kang trewaca.*”

Semar:

“*Ee, terangipun makaten. Panca punika gangsal, wisaya punika bebaya, dados dhasaripun tarak brata punika kedah mangertos dhateng rubedaning bebaya utami baya pakewed gangsal prakawis. Wijangipun*

¹⁷ Lihat selengkapnya dalam Margono Notopertomo and Warih Jatirahayu, *51 Karakter Tokoh Wayang Populer* (Klaten: PT. Hafamira, 2012).

¹⁸ Rahayu, “Konseling Krisis.”

¹⁹ Purwadi, *Mengkaji Labur Tokoh Semar*.

²⁰ Purwadi, *Mengkaji Labur Tokoh Semar*, 4.

²¹ Purwadi, *Mengkaji Labur Tokoh Semar*, 21.

²² Permadi adalah nama lain dari Arjuna, lihat dalam Sugeng Purwanto, “Makna Simbolisme dalam Mantra Asmaragama Sang Arjuna,” *Prosiding Seminar Nasional Multi Disiplin Ilmu* 2, no. 1 (2016): 9.

makaten: sepindah, Rogarda, tegesipun sakit ingkang sinandhang tumrapping badan. Manawi ketaman sakiting badan, angestia temen, trima lan legawa. Kekale, sangsaranda tegesipun rekaos ingkang sinandhang tumrapping badan. Manawi ketaman rekaosing badan, angestia betah ngampah sarta lembah manah. Katelu, wirangharda, tegesipun sakit ingkang sinandhang tumrapping manah. Manawi ketaman sakiting penggalih, angestia tata, titi, tatag tuwin ngatos-atos. Kapapat, cumarda, tegesipun rekaos ingkang sinandhang tumrapping manah. Manawi kataman rekaosing penggalih angestia eneng-ening waspada tuwin enget. Kalima, durgarda, tegesipun pakewed ingkang sinandhang tumrapping manah. Manawi kataman pakeweding penggalih, angestia ngandel, netel tuwin kumandel dhateng panguwaosipun Sang Hyang Sukma Kawekas.”

Terjemahan:

Permadi:

“Kakang Badranaya, bagaimana sesungguhnya pancawisaya itu, kakang, coba uraikanlah secara jelas.”

Semar:

“Ee, keterangannya demikian. *Panca* itu lima, *wisaya* itu penghalang. Jadi, dasar untuk berlaku brata itu harus mengerti terhadap lilitan penghalang atau penghalang yang menjerat lima perkara. Keterangannya demikian; *pertama, rogarda*, artinya sakit yang menimpa tubuh. Kalau ditimpa sakit tubuh, berusaha sungguh-sungguh, menerima dan rela hati. *Kedua, sangsaranda*, artinya sengsara yang menimpa tubuh. Kalau ditimpa sengsara badan, berusaha menahan dan berbesar hati. *Ketiga, wirangharda*, artinya sakit yang menimpa hati. Kalau ditimpa sakit hati, berusaha tata, titi, kokoh pendirian serta berhati-hati. *Keempat, cumarda*, artinya sengsara yang menimpa hati. Jika ditimpa kesengsaraan hati, berusaha tenang, waspada serta ingat. *Kelima, durgarda*, artinya hambatan yang menimpa hati. Kalau ditimpa hambatan hati, berusaha percaya diri dan yakin terhadap kekuasaan Tuhan.”²³

Jika diperhatikan secara mendalam, ajaran *pancamisaya* –kesemuanya, lima butir di atas– merupakan ajaran olah rasa atau olah hati. Secara substantif akan mengarah kepada ajaran atau nilai-nilai sufistik *akblaqi*. Nilai sufistik/*tasawuf akblaqi* merupakan suatu bahasan atau ajaran yang titik bahasanya sekitar kesempurnaan jiwa dengan diformulasikan pada penataan sikap mental yang ketat, guna mencapai titik kebahagiaan yang optimal.²⁴ Di mana substansi kehidupan tidak akan lengkap jika domain jiwa belum mampu dekat dengan Sang Pencipta. Kehidupan sufi tersebut bisa dilakukan secara pribadi/individual atau dengan cara kolektif.²⁵ Melaksanakan kehidupan sufi dengan cara pribadi/individual adalah mengamalkan sifat-sifat sufistik, seperti *rasa eling*, *sahid* atau *asetik* atau *pertapa*, *sabar*, dan *ridha* atau *ikhlas*.²⁶

Selanjutnya, jika *pancamisaya* mengarah kepada kebijaksanaan hidup yang bermuara di titik kebahagiaan, maka jauh sebelum itu telah dibahas oleh Aristoteles dengan konsep *eudaimonia*²⁷; Al-

²³ Sumasaputra Sumasaputra, *Serat Caking Pakeliran Pedhalangan Ringgit Purwa* (Surakarta: Setia Budi, 1953).

²⁴ Samsul Munir Amin, *Ilmu Tasawuf* (Jakarta: Amzah, 2012).

²⁵ Suriadi Suriadi, “Pendidikan Sufistik Tarekat Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah (Kajian atas Pemikiran Ahmad Khatib Sambas),” *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora* 15, no. 2 (January 12, 2018): 263, <https://doi.org/10.18592/khazanah.v15i2.1899>.

²⁶ Purwadi, *Mengkaji Labur Tokoh Semar*.

²⁷ Aristotle and Roger Crisp, *Nicomachean Ethics*, Revised edition, Cambridge Texts in the History of Philosophy (New York: Cambridge University Press, 2014).

Ghazali juga mengulas cara memperoleh kebahagiaan panjang lebar dalam kitab *Kimiya' al-Sa'adah*²⁸ dan *Ihya' Ulum al-Din*²⁹; Ibn Miskawayh dengan kitab *Thabdi al-Akblaq*³⁰; Al-Farabi dengan kitab *Tabsil al-Sa'adah*³¹, bahkan Ibn al-Haytam yang dikenal sebagai seorang fisikawan, juga ikut membahasnya dalam *Kitab Thamarah Al-Hikmah*.³²

Aristoteles berpendapat bahwa mereka yang miskin memandang kekayaan adalah sebuah kebahagiaan. Sedangkan mereka yang sakit, kesehatan adalah sebuah kebahagiaan. Masyarakat awam menandai kebahagiaannya dengan kekayaan, kepuasan, dan diakui keberadaannya. Ada juga yang menyatakan bahwa kehormatan adalah akhir dari kebahagiaan. Hanya dengan sifat-sifat terpuji –*cardinal virtues*– kebahagiaan bisa didapatkan, baik sifat yang bersifat rasional –akal, maupun yang bersifat moral –akhlak dan etika.³³

Aristoteles dalam Ibn Miskawayh menyebutkan ada lima jenis kebahagiaan, yakni, *pertama*, berkaitan dengan jasmaniah; *kedua*, berkaitan dengan pembelanjaan harta –*tasharruf al-maliyah*; *ketiga*, berkaitan dengan eksistensi diri; *keempat*, berhasilnya cita-cita –*himmah*– dan keinginan –*ghirah*; dan *kelima*, berkaitan dengan fikiran yang lurus disertai pendapat yang bisa dipertanggungjawabkan –tidak membuat *boax*.³⁴ Kendati Aristoteles membagi kebahagiaan pada aspek akal, dan moral atau etika, ia hanya memfokuskan kebahagiaan di dunia, belum menyentuh dimensi akhirat.

Konsep kebahagiaan yang digagas oleh Aristoteles nampak berlainan dengan Socrates, Plato, Pythagoras, dan filsuf Yunani lainnya. Mereka berpendapat bahwa tidak hanya jiwa, kebahagiaan juga berhak diperoleh oleh tubuh. Sependapat dengan mereka ialah kaum Stoik, yang memandang penting kebahagiaan tubuh. Tubuh tidak lagi dipersepsikan sebagai alat yang digunakan untuk mendatangkan kebahagiaan, namun tubuh juga perlu dibahagiakan.³⁵ Dasar inilah yang juga menempatkan fisik atau dimensi *having* dalam mencapai terjadinya *well-being*.³⁶ Juga terpenuhinya kebutuhan dasar pada hirarki Maslow adalah kepuasan kebutuhan fisik/tubuh.³⁷

Aristoteles lanjut menjelaskan bahwa akal yang digunakan secara sempurna merupakan kebahagiaan tertinggi bagi seseorang, meski, kebahagiaan itu berkisar pada urusan dunia saja. Pada titik ini, pandangan Aristoteles sejalan dengan pandangan Islam, tapi masih bersifat sekuler, dengan makna tidak ada unsur dan berkaitan dengan metafisika-keagamaan.³⁸

Dalam Islam, dimensi lahir dan batin menjadi dasar sifat mulia dan terpuji. Tidak hanya diperhatikan bagian aspek yang nampak, namun aspek-aspek yang ada dalam hati manusia juga ikut

²⁸ Abu Hamid al-Ghazali, *Kimiya' al-Sa'adah Kimia Ruhani Untuk Kebahagiaan Abadi* (Jakarta: Zaman, n.d.).

²⁹ Abu Hamid al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum al-Din Li al-Imam al-Ghazali*, vol. 1 (Semarang: Karya Taha Putera, n.d.).

³⁰ Abu al-Ahmad Ibn Miskawayh, *Thabdib Al-Akblaq* (Bandung: Mizan, 1994).

³¹ Abu Nasr al-Farabi, *Kitab Tabsil Al-Sa'adah Li Abi Nasr al-Farabi* (Beirut: Dar wa Maktabah al-Hilal, 1995).

³² Ibn al-Haytam Abu Ali Hasan, "Kitab Thamarah Al-Hikmah," *Majallah Majmu' al-Lughah al-Arabiyah Bi Dimashq* 72, no. 2 (1998).

³³ Aristotle and Crisp, *Nicomachean Ethics*.

³⁴ Ibn Miskawayh, *Thabdib Al-Akblaq*.

³⁵ Ibn Miskawayh.

³⁶ A. I. Konu, "School Well-Being in Grades 4-12," *Health Education Research* 21, no. 5 (May 15, 2006): 633–42, <https://doi.org/10.1093/her/cyl032>.

³⁷ Siti Muazaroh, "Kebutuhan Manusia dalam Pemikiran Abraham Maslow (Tinjauan Maqasid Syariah)" 7 (2019): 17; Khoiril Muslimin, "Implementasi Teori Hierarki Abraham Maslow dalam Meningkatkan Kinerja Dosen UNISNU Jepara," *Jurnal Al-Nida* 8, no. 1 (2016): 7; Iskandar Iskandar, "Implementasi Teori Hirarki Kebutuhan Abraham Maslow terhadap Peningkatan Kinerja Pustakawan," *Khazanah al-Hikmah: Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, dan Kearsipan* 4, no. 1 (June 30, 2016): 23–34, <https://doi.org/10.24252/kah.v4i1a2>.

³⁸ Syed Muhammad Naquib al-Attas, *The Meaning and Experience of Happiness in Islam* (Kuala Lumpur: Istac, 2002).

dipertimbangkan. Tidak hanya berupa kepatuhan ibadah-ibadah dalam dimensi fisik, melainkan niatan yang murni yang semua dilandasi oleh pengenalan kepada Allah SWT. seperti taubat dan sabar, bersyukur, selalu berharap kepada Allah –*raja*’, *tawakkal*, dan mencintai-Nya –*mahabbah*.³⁹ Kesemuanya, sifat mulia ini tidak akan dikenal dan ditemukan dalam filsafat Yunani, karena semuanya berlandaskan agama dan wahyu. Bukan sekedar berdimensi *duniawi*, namun juga *ukhrawi*. Bukan hanya yang eterihat mata, namun juga mencakup gerak hati. Karenanya, penambahan dimensi akhirat pada konsep kebahagiaan Aristoteles adalah proses islamisasi terhadap konsep kebahagiaan Yunani. Suatu konsep yang awalnya sekuler menjadi lebih islami. Terutama pada karya-karya al-Ghazali, konsep tersebut tidak terlihat ke Yunani-annya sama sekali.⁴⁰

Ibn al-Haytam menyebutkan bahwa kebahagiaan memiliki dua dimensi, yakni kebahagiaan di dunia –*dunyawiyah*- dan kebahagiaan di akhirat –*ukhrawiyah*. Ia lanjut membahas bahwa cara mendapat kebahagiaan dengan pengorganisasian fakultatif diri dalam melaksanakan kebajikan –*virtues*. Kebajikan yang dimaksud di sini ialah sifat-sifat mulia yang dibahas dalam filsafat sebagai *cardinal virtues* –empat sifat utama yang terpuji; yakni, kesederhanaan atau kesucian –*temperance*, keberanian –*courage*, kebijaksanaan atau hikmah –*wisdom*, dan keadilan –*justice*. Meskipun sifat-sifat tersebut diakui sebagai mulia, namun belum tentu menjadi kebahagiaan tertinggi di akhirat jika tidak dilandasi oleh ajaran agama yang bersumber dari Al-Qur’an dan Sunnah.⁴¹

Dalam kitab *Tahsil al-Sa’adab*, sama seperti Ibn al-Haytam, al-Farabi berpendapat, bahwa kebahagiaan juga terletak pada dua dimensi, di dunia dan akhirat –*dunyawiyah* dan *ukhrawiyah*. Sifat yang mulia sebagaimana yang dijelaskan oleh filsuf sebelumnya, juga dihubungkan oleh al-Farabi sebagai sebab kebahagiaan. Kebahagiaan dunyawiyah dan ukhrawiyah menurut al-Farabi bisa didapatkan setelah manusia meraih empat keutamaan, yakni keutamaan *nazari* –*al-fada’il al-nazariyah*; keutamaan berfikir/pikiran –*al-fada’il al-fikriyah*; keutamaan akhlak –*al-fada’il al-khuluqiyah*; dan keahlian amaliyah –*al-sina’ah al-amaliyah*.⁴²

Terakhir, Ibn Miskawayh dalam kitabnya “*Thabib al-Kamal*,” menyatakan bahwa kebahagiaan terletak pada dua keutamaan; ruhani dan jasmani –*fadilah ruhaniyah* dan *fadilah jasmaniyah*. Syarat seseorang bisa dikatakan bahagia jika kedua keutamaan tersebut dilaksanakan. Jika masih dalam tataran jasmaniyah saja, manusia tak ubahnya hanya mendapatkan peringkat binatang. Namun, jika hanya mementingkan ruhani, maka tidak akan sempurna kebahagiaannya. Ibn Miskawayh lanjut menuturkan bahwa empat aspek dasar kebajikan utama –*cardinal virtues*- diatas sebagai dasar kebahagiaan yang utama.⁴³

Dan ajaran pancawisaya tidak berseberangan dengan pandangan banyak ahli filsuf, melainkan berjalan beriringan. Bahkan, *pancawisaya* muncul akibat asimilasi dari pandangan-pandangan di atas, terutama pandangan Aristoteles.

³⁹ Syed Muhammad Naquib al-Attas, *Prolegomena to The Metaphysics of Islam* (Kuala Lumpur: Istac, 2001).

⁴⁰ al-Attas.

⁴¹ Usep Muhammad Ishaq, “Konsep Kebahagiaan Menurut Al-Haytam,” *Islamica: Jurnal Studi Keislaman* 14, no. 2 (March 2020): 269–90, <https://doi.org/10.15642/islamica.2020.14.2.269-290>.

⁴² al-Farabi, *Kitab Tahsil Al-Sa’adab Li Abi Nasr al-Farabi*.

⁴³ Ibn Miskawayh, *Thabib Al-Akhlāq*.

Tabel 1: Komparasi ajaran *laku pancawisaya* dengan tokoh lainnya

Semar	<i>Laku pancawisaya</i> ; kebahagiaan berasal dari olah rasa, yakni berupa <i>rogarda</i> , <i>sangsararda</i> , <i>wirangbarda</i> , <i>cwarda</i> , <i>durgarda</i> .
Aristoteles	<i>Eudaimonia</i> ; pada aspek jiwa, yakni akal dan moral atau etika. Kebahagiaan juga khusus di dunia, belum menyentuh dimensi akhirat.
Socrates, Plato, dan Phytagoras	Sebagaimana Aristoteles, namun ditambah penjelasan bahwa tubuh memiliki hak untuk bahagia tidak hanya tubuh. Tubuh bukan sarana mencapai kebahagiaan, namun juga harus dibahagiakan.
Al-Ghazali	Pengislaman konsep <i>Eudaimonia</i> , dan penambahan pada dimensi akhirat.
Ibn Haytam	Pengorganisasian fakultatif diri dalam melaksanakan kebajikan – <i>virtues</i> ; yakni, kesederhanaan atau kesucian – <i>temperance</i> , keberanian – <i>courage</i> , kebijaksanaan atau hikmah – <i>wisdom</i> , dan keadilan – <i>justice</i> .
Ibn Miskawayh	Ada dua keutamaan yang membawa manusia kedalam kebahagiaan, yakni keutamaan tuhani – <i>fadilah rubaniyah</i> - dan keutamaan yang bersifat jasmani – <i>fadilah jasmaniyah</i> .
Al-Farabi	Ada empat keutamaan yang mendatangkan kebahagiaan, yaitu keutamaan <i>naẓari</i> – <i>al-fada’il al-naẓariyah</i> , keutamaan pemikiran – <i>al-fada’il al-fikriyah</i> , keutamaan akhlak – <i>al-fada’il al-kbuluqiyah</i> , dan keahlian amaliah – <i>alsina’ah al-amaliyah</i> .

Laku Pancawisaya dalam Mereduksi Krisis

Lima butir ajaran *laku pancawisaya* yang diajarkan oleh Semar kepada Arjuna mengandung nilai filosofis dan mistis. Memang, orang-orang Jawa sejak dahulu menyukai olah jiwa tidak hanya sebatas olah raga. Maka, tidaklah heran jika olah raga lebih sedikit mendapatkan porsi dibandingkan dengan olah jiwa.⁴⁴ Lebih lanjut, manusia memiliki tiga ciri; yaitu cipta, rasa, dan karsa. Cipta adalah kekuatan untuk menciptakan gambaran dalam pikiran kita tentang kehidupan. Rasa adalah perasaan lembut dari diri sendiri dan seringkali perasaan lembut itu memberikan kesan. Dan karsa adalah pemicu cipta dan rasa, karsa membuat cipta dan rasa menjadi kenyataan.⁴⁵ Sama halnya dengan pandangan Sigmund Freud mengenai konsep id, ego, dan superego. Id digambarkan sebagai cipta, superego berperan sebagai rasa, dan ego sebagai manifestasi dari karsa.⁴⁶

Laku pancawisaya di atas sebenarnya merupakan bangunan pemahaman yang melekat pada pikiran seseorang. Pikiran yang positif bisa diperoleh dari jalan pengasingan diri –menjadi pertapa-

⁴⁴ Nora Yuniar Setyaputri, “Karakter Ideal Konselor Multibudaya Berdasarkan Nilai Luhur Semar,” *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 2, no. 2 (June 27, 2017): 58–65, <https://doi.org/10.17977/um001v2i22017p058>.

⁴⁵ Nur Cahyono, “Makna Simbolik Tokoh Wayang Semar Dalam Kepemimpinan Jawa,” *Jurnal Media Wisata* 16, no. 2 (November 2018): 1069–76.

⁴⁶ Hengki Wijaya and I Putu Ayub Darmawan, “Optimalisasi Superego dalam Teori Psikoanalisis Sigmund Freud untuk Pendidikan Karakter,” preprint (Open Science Framework, December 7, 2019), <https://doi.org/10.31219/osf.io/zmt6y>.

dan berkontemplasi –semadi.⁴⁷ Seseorang bisa merasa bahagia jika terbebas dari konflik psikologis yang dihadapinya, yang melekat pada pikirannya. Konsekuensi dari melakukan kesatuan mistik ialah terjadinya ekstase –pingsan atau tidak sadar diri- di satu waktu tertentu. Namun, perlu diketahui, bahwa ekstase yang dimaksud sudah disadari dan merupakan niatan dari proses laku. Dalam dunia pewayangan dan dunia priyayi Jawa, peranan atau laku yang halus menghasilkan moral yang baik.⁴⁸

Semadi serupa dengan meditasi. Bedanya, semadi berasal dari ajaran Budha, sedangkan meditasi berasal dari ajaran Hindu. Namun, secara esensi keduanya terkandung dalam aktivitas spiritual agama yang sama yakni bekerja pada pengolahan konsentrasi, pikiran, dan kesadaran pelakunya secara progresif. Hasil akhir dari semadi atau meditasi adalah keseimbangan. Setelah mencapai keseimbangan diri, manusia tidak akan gelisah, tidak ada kekhawatiran, tidak ada ketakutan, dan tidak ada kecemasan.⁴⁹

Semadi dan meditasi dalam Islam dikenal dengan istilah *kehalwat*. Praktik *kehalwat* juga pernah dilakukan oleh nabi Musa di gunung Turaisina atau Sinai. Ia melakukan *kehalwat* ini selama empat puluh hari. *Khalwat* sering dijalankan oleh para nabi dalam memperoleh wahyu dari Tuhannya. Sama seperti yang telah dijelaskan tadi, *kehalwat* juga dilaksanakan dengan berdiam diri dengan mengingat kebesaran Tuhan. Bahkan, yang lebih baik ialah ketika dilakukan sendiri dan tanpa ada orang yang mengerti, namun hatinya selalu mentasbihkan nama Tuhannya.⁵⁰

Menjadi pertapa, berlaku sufistik, melakukan pengasingan adalah jalan menyelesaikan konflik kekrisisan hidup yang menyangkut bagian psikologis. Mereka yang bertindak di jalan tasawuf memandang bahwa Tuhan adalah satu-satunya sumber kebahagiaan jika manusia bisa menjalin hubungan dengan Tuhannya. Pengalaman spiritual akan tumbuh dari pengalaman kehidupan yang bersifat transendental dan bersifat pribadi. Tergantung bagaimana kedekatan hubungan dengan Tuhannya.⁵¹

Di dalam laku pengasingan diri lewat meditasi, semadi, atau *kehalwat*, manusia dituntut untuk melatih dalam memusatkan pikiran dan konsentrasi supaya terwujud seimbang energi positif dan negatif yang kemudian menjadikan diri lebih waspada dan bijaksana. Kondisi yang positif menentukan energi yang positif, seperti keyakinan, kebijaksanaan, kasih sayang, dan kesadaran. Sedangkan kondisi yang negatif menentukan energi yang juga negatif, seperti keserakahan, ragu-ragu, sombong, dan lain sebagainya. Untuk itulah, ada pendapat lain yang mengatakan bahwa laku tersebut bukan lagi mengasingkan diri di dalam pusat konsentrasi, tapi lebih mengarah kepada sebuah *life style* –gaya hidup- yang menjadi dasar kehidupan manusia. Dicontohkan bahwa konsentrasi sebagaimana meniti anak tangga menuju meditasi. Konsentrasi akan menggelisahkan manusia, sebagaimana meniti tangga akan melelehkan manusia.⁵²

Semadi, meditasi, atau *kehalwat* merupakan pengalaman spiritual yang nantinya akan menghasilkan makna hidup dan kesejahteraan psikologis bagi yang mengalami. Makna hidup bagi

⁴⁷ Siti Sutioningsih, Sri Suniawati, and Suhuda Hamsanikeda, "Pengaruh Terapi Meditasi (Dzikir) Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia," *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)* 7, no. 1 (2019).

⁴⁸ Purwadi, *Mengkaji Labur Tokoh Semar*.

⁴⁹ Fella Fendina, H Fuad Nashori, and Indahria Sulistyarini, "Efektivitas Pelatihan Meditasi Pernafasan Dalam Menurunkan Stres Pada Pendukung Sebaya ODHA" 6 (2018): 17.

⁵⁰ Robert Franger, *Heart, Self & Soul, The Sufi Psychology of Growth, Balance, and Harmony* (India: Quest Books, 1999).

⁵¹ Salahuddin Salahuddin, "Mengenalkan Meditasi Sufistik ke Dunia Pendidikan," *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan* 20, no. 1 (June 27, 2017): 31–40, <https://doi.org/10.24252/lp.2017v20n1a3>.

⁵² Bahrul Hidayat, *Pengaruh Meditasi Terhadap Gangguan Kecemasan* (Pekanbaru: Universitas Islam Riau, 2017).

seseorang sangatlah penting untuk melindungi dan memulihkan diri dari stres dan pemenuhan kebutuhan psikologis. Seseorang yang memiliki makna hidup, ia akan mudah menentukan dan mengubah tujuan hidupnya, dan akan mengevaluasi pemenuhan kehidupannya sendiri sesuai dengan kadar kemampuan.⁵³ Baumeister menjelaskan bahwa makna hidup bisa dihadirkan ketika seseorang mendapatkan tekanan atau hidupnya dalam kekrisisan yang serba mendadak.⁵⁴ Dan, keyakinan menjadi sekoci kehidupan yang menyelamatkan diri ketika kapal yang besar mulai karam.⁵⁵

Sampai-sampai dalam ilmu psikologi juga membahas mengenai pengukuran makna hidup. Di antaranya alat ukur yang diberi nama *The Purpose in Life Test* atau yang sering disingkat dengan "PIL." Tes ini diperkenalkan oleh Jim, Purnell, Richardson, Golden-Kreutz, dan Andersen⁵⁶ yang berpijak pada teorinya Frankl.⁵⁷ Dalam alat ukur ini terdapat beberapa aspek, di antaranya: psikopatologi/kurangnya makna hidup, evaluasi tujuan hidup, ambisi hidup, dan rencana hidup ke depan. Senada dengan Jim, dkk. terdapat alat ukur lain yang menjelaskan makna hidup, yakni *Life Regard Index*, atau yang sering disingkat dengan LRI. Dalam alat ukur ini terdapat beberapa aspek yang ditekankan, yakni bagaimana nilai yang dipegang oleh seseorang secara mandiri, pemikiran dasar manusia mengenai tujuan hidupnya, kecenderungan perilaku seseorang, dan rasa pemenuhan kebutuhan seseorang.⁵⁸

Makna hidup dapat mudah diperoleh apabila seseorang memiliki keyakinan terhadap spiritual ataupun agama. Keyakinan agama ataupun spiritual akan mendukung capaian cita-cita orang tersebut. Kekuatan makna terletak pada hati seseorang. Hati berfungsi sebagai pemandu, pengontrol, dan pengendali semua tingkah laku manusia. Apabila hati berfungsi secara normal, maka kehidupan manusia menjadi baik sesuai dengan fitrahnya. Kebahagiaan tergantung pada *ma'rifat* kepada Allah SWT.. *Ma'rifat* kepada Allah sangat tergantung pada perenungan terhadap ciptaan-Nya.⁵⁹ Pengetahuan akan ciptaan-Nya hanya dapat diperoleh melalui bantuan indra. Dan dari sini dapat diketahui bahwa indra harus bersumber dari hati. Tanpa hati maka manusia tidak bisa pada titik persepsi, terutama persepsi spiritual. Daya persepsi manusia akan terwujud jika menggabungkan antara daya hati dengan daya indera yang bermuara pada makna hidup yang dijalankan.⁶⁰

Untuk itulah, tertatanya makna hidup menimbulkan kebahagiaan yang merupakan tujuan utama bagi setiap manusia. Tujuan tersebut sama dengan tujuan dari *pancawisaya* ajaran tokoh wayang Semar, yakni membantu setiap manusia untuk lebih dekat dengan Tuhan, mendapatkan *mahabbah*, cinta suci –*asmarasanta*, sebagai media berpikir yang mempengaruhi jiwa dalam menimbulkan kebahagiaan.

⁵³ Saliyo Saliyo, "Mencari Makna Hidup Dengan Jalan Sufi di Era Modern," *ESOTERIK* 2, no. 1 (March 15, 2017), <https://doi.org/10.21043/esoterik.v2i1.1910>.

⁵⁴ Roy F. Baumeister, *Meanings of Life* (New York: The Guilford Press, 1991).

⁵⁵ Monika Brandstätter et al., "Systematic Review of Meaning in Life Assessment Instruments: Systematic Review of Meaning in Life Instruments," *Psycho-Oncology* 21, no. 10 (October 2012): 1034–52, <https://doi.org/10.1002/pon.2113>.

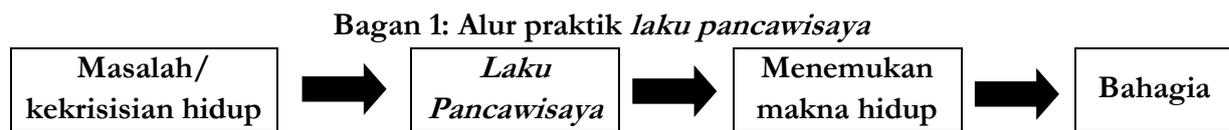
⁵⁶ Heather S. Jim et al., "Measuring Meaning in Life Following Cancer," *Quality of Life Research* 15 (2006): 1355–71, <https://doi.org/DOI:10.1007/s11136-006-0028-6>.

⁵⁷ Victor E. Frankl, *Man's Search For Meaning* (New York: Pocke Books, 1984).

⁵⁸ Michael F. Steger, "Structural Validity of the Life Regard Index," *Measurement and Evaluation in Counseling and Development* 40, no. 2 (July 2007): 97–109, <https://doi.org/10.1080/07481756.2007.11909808>.

⁵⁹ Daimul Ikhsan, Muhamad Irsyadi Fahmi, and Asep Mafan, "Model Psikoterapi Zikir dalam Meningkatkan Kesehatan Mental" 1, no. 2 (2017): 10.

⁶⁰ Rovi Husnaini, "Hati, Diri dan Jiwa (Ruh)," *Jaqfi: Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam* 1, no. 1 (n.d.): 13.



Kesimpulan

Sebagai kata penutup, belajar dari *laku pancawisaya* yang diajarkan oleh tokoh wayang Semar sebagai representasi dari *problem solver* atau konselor krisis di atas, mengajarkan tentang optimisme dalam bertindak. Untuk menyelesaikan keadaan krisis, manusia harus kembali memiliki makna hidup dari hasil pikiran positif yang dikelola. Pikiran positif tersebut terbentuk lewat pengalaman sufistik yang dijalankan; berupa meditasi, semadi, atau *kebahwat*.

Daftar Pustaka

- Abu Ali Hasan, Ibn al-Haytam. "Kitab 'Thamarah Al-Hikmah.'" *Majallah Majmu' al-Lughah al-Arabiyah Bi Dimashq* 72, no. 2 (1998).
- Amelisa, Maya. "Model Konseling Self-Disclosure pada Remaja (Study Kasus Orang Tua Bercerai)." *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 15, no. 1 (May 8, 2018): 57–67. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2018.151-05>.
- Amin, Samsul Munir. *Ilmu Tasawuf*. Jakarta: Amzah, 2012.
- Amriana, Amriana. "Konseling Krisis Dengan Pendekatan Konseling Realitas Untuk Menurunkan Kecemasan Anak Korban Kekerasan Seksual." Tesis, Universitas Pendidikan Indonesia, 2014.
- Amriana, "Konseling Krisis Dengan Pendekatan Konseling Realitas Untuk Menurunkan Kecemasan Anak Korban Kekerasan Seksual." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 5 No 1 Juni 2015.
- Aristotle, and Roger Crisp. *Nicomachean Ethics*. Revised edition. Cambridge Texts in the History of Philosophy. New York: Cambridge University Press, 2014.
- Attas, Syed Muhammad Naquib al-. *Prolegomena to The Metaphysics of Islam*. Kuala Lumpur: Istac, 2001.
- . *The Meaning and Experience of Happiness in Islam*. Kuala Lumpur: Istac, 2002.
- Baumeister, Roy F. *Meanings of Life*. New York: The Guilford Press, 1991.
- Brandstätter, Monika, Urs Baumann, Gian Domenico Borasio, and Martin Johannes Fegg. "Systematic Review of Meaning in Life Assessment Instruments: Systematic Review of Meaning in Life Instruments." *Psycho-Oncology* 21, no. 10 (October 2012): 1034–52. <https://doi.org/10.1002/pon.2113>.

- Cahyono, Nur. "Makna Simbolik Tokoh Wayang Semar Dalam Kepemimpinan Jawa." *Jurnal Media Wisata* 16, no. 2 (November 2018): 1069–76.
- Casmini, Casmini. "Memaknai Spiritualitas Hijrah Rasulullah Dalam Problem Solving Di Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 10, no. 1 (June 2020): 121–31.
- Farabi, Abu Nasr al-. *Kitab Tabsil Al-Sa'adah Li Abi Nasr al-Farabi*. Beirut: Dar wa Maktabah al-Hilal, 1995.
- Fathiyah, Kartika Nur. "Peran Konselor Sekolah untuk Penanganan Kekerasan Seksual pada Anak," no. 09 (2010): 14.
- Fendina, Fella, H Fuad Nashori, and Indahria Sulistyarini. "Efektivitas Pelatihan Meditasi Pernafasan Dalam Menurunkan Stres Pada Pendukung Sebaya ODHA" 6 (2018): 17.
- Franger, Robert. *Heart, Self & Soul, The Sufi Psychology of Growth, Balance, and Harmony*. India: Quest Books, 1999.
- Frankl, Victor E. *Man's Search For Meaning*. New York: Pocke Books, 1984.
- Ghazali, Abu Hamid al-. *Ihya' 'Ulum al-Din Li al-Imam al-Ghazali*. Vol. 1. Semarang: Karya Taha Putera, n.d.
- . *Kimia' al-Sa'adah Kimia Ruhani Untuk Kebahagiaan Abadi*. Jakarta: Zaman, n.d.
- Gladding, Samuel. *Konseling Profesi Yang Menyeluruh*. Jakarta: PT. Indeks, 2012.
- Habsy, Bakhrudin All. "Filosofi Keilmuan Bimbingan Dan Konseling." *Jurnal Pendidikan* 2, no. 1 (2017): 1–7.
- . "Semar Puppet Counseling Model." *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education* 2, no. 1 (March 31, 2017): 19. <https://doi.org/10.23916/002017024410>.
- Hasan, M. Iqbal. *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian Dan Aplikasinya*. Jakarta: PT. Ghalia Indonesia, 2019.
- Hidayat, Bahrul. *Pengaruh Meditasi Terhadap Gangguan Kecemasan*. Pekanbaru: Universitas Islam Riau, 2017.
- Husnaini, Rovi. "Hati, Diri dan Jiwa (Ruh)." *Jaqfi: Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam* 1, no. 1 (n.d.): 13.
- Ibn Miskawayh, Abu al-Ahmad. *Thabdh Al-Akblaq*. Bandung: Mizan, 1994.
- Ikhsan, Daimul, Muhamad Irsyadi Fahmi, and Asep Mafan. "Model Psikoterapi Zikir dalam Meningkatkan Kesehatan Mental" 1, no. 2 (2017): 10.

- Ishaq, Usep Muhammad. "Konsep Kebahagiaan Menurut Al-Haytam." *Islamica: Jurnal Studi Keislaman* 14, no. 2 (March 2020): 269–90. <https://doi.org/10.15642/islamica.2020.14.2.269-290>.
- Iskandar, Iskandar. "Implementasi Teori Hirarki Kebutuhan Abraham Maslow terhadap Peningkatan Kinerja Pustakawan." *Khazanah al-Hikmah: Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, dan Kearsipan* 4, no. 1 (June 30, 2016): 23–34. <https://doi.org/10.24252/kah.v4i1a2>.
- Jim, Heather S., Jason Q. Purnell, Susan A Richardson, Deanna Golden-Kreutz, and Barbara L Andersen. "Measuring Meaning in Life Following Cancer." *Quality of Life Research* 15 (2006): 1355–71. <https://doi.org/DOI:10.1007/s11136-006-0028-6>.
- Konu, A. I. "School Well-Being in Grades 4-12." *Health Education Research* 21, no. 5 (May 15, 2006): 633–42. <https://doi.org/10.1093/her/cyl032>.
- Krippendoff, Klaus. *Analisis Isi: Pengantar Teori Dan Metodologi*. Jakarta: Citra Niaga Rajawali Press, 1993.
- L. Gibson, Robert, and Marianne H. Mitchel. *Introduction to Guidance*. USA: McMillan Publishing Co. Inc, 1981.
- Litasari, Norma. "Recovery Dampak Psikologis Akibat Kematian Orangtua." Skripsi, IAIN Purwokerto, 2016.
- Muazaroh, Siti. "Kebutuhan Manusia dalam Pemikiran Abraham Maslow (Tinjauan Maqasid Syariah)" 7 (2019): 17.
- Muslimin, Khoirul. "Implementasi Teori Hierarki Abraham Maslow dalam Meningkatkan Kinerja Dosen UNISNU Jepara." *Jurnal Al-Nida* 8, no. 1 (2016): 7.
- Notopertomo, Margono, and Warih Jatirahayu. *51 Karakter Tokoh Wayang Populer*. Klaten: PT. Hafamira, 2012.
- Purwadi, Purwadi. *Mengkaji Lubur Tokoh Semar*. Yogyakarta: Kanwa Publisher, 2014.
- Purwanto, Sugeng. "Makna Symbolisme dalam Mantra Asmaragama Sang Arjuna." *Prosiding Seminar Nasional Multi Disiplin Ilmu* 2, no. 1 (2016): 9.
- Rahayu, Sestuningsih Margi. "Konseling Krisis: Sebuah Pendekatan dalam Mereduksi Masalah Traumatik pada Anak dan Remaja." *Jurnal Pendidikan (Teori dan Praktik)* 2, no. 1 (May 26, 2017): 65. <https://doi.org/10.26740/jp.v2n1.p65-69>.
- Rimayati, Elfi. "Konseling Traumatik Dengan CBT: Pendekatan dalam Mereduksi Trauma Masyarakat Pasca Bencana Tsunami di Selat Sunda." *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 8, no. 1 (June 27, 2019): 55–61. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i1.28273>.

- Salahuddin, Salahuddin. "Mengenalkan Meditasi Sufistik ke Dunia Pendidikan." *Lentera Pendidikan : Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan* 20, no. 1 (June 27, 2017): 31–40. <https://doi.org/10.24252/lp.2017v20n1a3>.
- Saliyo, Saliyo. "Mencari Makna Hidup Dengan Jalan Sufi di Era Modern." *ESOTERIK* 2, no. 1 (March 15, 2017). <https://doi.org/10.21043/esoterik.v2i1.1910>.
- Setyaputri, Nora Yuniar. "Karakter Ideal Konselor Multibudaya Berdasarkan Nilai Luhur Semar." *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 2, no. 2 (June 27, 2017): 58–65. <https://doi.org/10.17977/um001v2i22017p058>.
- Steger, Michael F. "Structural Validity of the Life Regard Index." *Measurement and Evaluation in Counseling and Development* 40, no. 2 (July 2007): 97–109. <https://doi.org/10.1080/07481756.2007.11909808>.
- Sumasaputra, Sumasaputra. *Serat Caking Pakeliran Pedhalangan Ringgit Purwa*. Surakarta: Setia Budi, 1953.
- Suriadi, Suriadi. "Pendidikan Sufistik Tarekat Qadiriyyah wa Naqsyabandiyyah (Kajian atas Pemikiran Ahmad Khatib Sambas)." *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora* 15, no. 2 (January 12, 2018): 263. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v15i2.1899>.
- Sutioningsih, Siti, Sri Suniawati, and Suhuda Hamsanikedo. "Pengaruh Terapi Meditasi (Dzikir) Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia." *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)* 7, no. 1 (2019).
- Syaodih, Nana. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2019.
- Thohirin, Thohirin. *Metode Penelitian Kualitatif (Dalam Pendidikan Dan Bimbingan Konseling)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2012.
- Tjahyadi, Sindung. "Dekonstruksi Pemahaman Budaya Jawa tentang Hakikat dan Hubungan Kawula-Gusti pada Lakon Wayang "Semar Kuning"." *Jurnal Filsafat* 19, no. 2 (2009): 23.
- Wibowo, Sekar Restika, and Tuti Hardjajani. "Kajian Nilai Bimbingan pada Tokoh Pewayangan Semar" 3 (2015): 7.
- Wijaya, Hengki, and I Putu Ayub Darmawan. "Optimalisasi Superego dalam Teori Psikoanalisis Sigmund Freud untuk Pendidikan Karakter." Preprint. Open Science Framework, December 7, 2019. <https://doi.org/10.31219/osf.io/zmt6y>.