

**PEMAKNAAN BUNGAH SUSAH DALAM INTERAKSI SOSIAL
BAGI MAHASISWA YANG BELAJAR KAWRUH JIWA
(STUDI FENOMENOLOGI)**

Aditya Eka Kurniawan¹, Robertus Budi Sarwono²

^{1,2}BK FKIP Universitas Sanata Dharma

¹adityaeka607@gmail.com, ²budisarwono@usd.ac.id,

ABSTRACT

This study aims to: (1) Identify the forms of joy students experience during social interactions. (2) Identify the forms of sadness students experience during social interactions. (3) Determine how students interpret their feelings of joy in social interactions. (4) Determine how students interpret their feelings of sadness in social interactions. (5) To determine how students' perspectives, informed by the teachings of Kawruh Jiwa as expounded by Ki Ageng Suryomentaram, can help students interpret joy and sadness (bungah susah) in social interactions (sesrawungan).

Using a qualitative approach with a phenomenological methodology, this study explores students' subjective experiences in interpreting feelings of joy and sadness when interacting on campus. Data were collected through in-depth interviews with current students at Sanata Dharma University who are familiar with and have studied Kawruh Jiwa.

Research findings indicate that feelings of joy generally arise when students feel accepted, valued, and receive responses that meet their expectations; conversely, feelings of sadness arise when their opinions are ignored or the responses they receive fall short of their expectations. However, through an understanding of the teachings of kawruh jiwa, students view happiness and sadness as temporary and closely related to the dynamics of desire (karep), which can expand (mulur) and contract (mungkret). This awareness helps them avoid getting lost in their emotions, enables them to better accept others' responses, and fosters calmer, more reflective social interactions.

Keyword: Happiness, Sadness, Social Interaction, Student.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Untuk mengetahui bentuk perasaan senang mahasiswa ketika berinteraksi sosial. (2) Untuk mengetahui bentuk perasaan sedih mahasiswa ketika berinteraksi sosial. (3) Untuk mengetahui bagaimana mahasiswa memaknai perasaan senangnya dalam menjalin interaksi sosial. (4) Untuk mengetahui bagaimana mahasiswa memaknai perasaan sedihnya dalam menjalin interaksi sosial. (5) Untuk mengetahui bagaimana pandangan mahasiswa melalui ajaran *kawruh jiwa* menurut ajaran Ki Ageng Suryomentaram dapat membantu mahasiswa memaknai senang dan sedih (*bungah susah*) dalam berinteraksi sosial (*sesrawungan*).

Melalui pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, penelitian ini menggali pengalaman subjektif mahasiswa dalam memaknai perasaan senang dan sedih saat berinteraksi di lingkungan kampus. Data diperoleh melalui wawancara yang

mendalam terhadap mahasiswa aktif Universitas Sanata Dharma yang telah mengenal dan mempelajari kawruh jiwa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perasaan senang umumnya muncul ketika mahasiswa merasa diterima, dihargai dan mendapatkan respon sesuai dengan harapan mereka, sebaliknya, perasaan sedih hadir ketika pendapat diabaikan atau respon yang diterima tidak sesuai ekspektasi. Namun melalui pemahaman ajaran *kawruh jiwa*, mahasiswa memandang senang dan sedih bersifat sementara serta berkaitan erat dengan dinamika keinginan (*karep*) yang dapat memanjang (*mulur*) dan memendek (*mungkrèt*). Kesadaran ini membantu mereka untuk tidak larut dalam perasaan, lebih mampu menerima respon orang lain, serta membangun interaksi sosial yang lebih tenang dan reflektif.

Kata kunci: *Bungah susah*, Interaksi Sosial, *Kawruh Jiwa*, Mahasiswa.

A. Pendahuluan

Interaksi sosial (*sesrawungan*) adalah bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam diri mahasiswa. Dalam dunia perkuliahan mahasiswa tidak hanya dituntut untuk mempelajari ilmu pendidikan saja, mahasiswa juga diminta untuk menjalin relasi sosial dilingkungan kampus dengan melakukan interaksi sosial dengan mahasiswa lainnya

. Dalam relasi sosial mahasiswa, tentunya akan ada perasaan senang dan sedih (*bungah susah*) yang timbul dari adanya interaksi sosial tersebut, sehingga akan ada pemaknaan senang dan sedih yang beragam antar individu satu dengan individu lainnya dilihat dari bagaimana mereka memaknainya.

Ketika menjalin interaksi dengan orang lain biasanya akan muncul

beberapa perasaan emosional yang muncul salah satunya senang dan sedih (*bungah susah*). Dalam interaksi sosial dilingkungan perkuliahan mahasiswa tentunya sering melakukan interaksi sosial dengan mahasiswa lainnya. Dan mungkin dalam berinteraksi sosial itu sendiri, terdapat komunikasi yang membuat perasaan mahasiswa itu sedih jika mendengar kalimat yang menusuk hati dan tidak mendapatkan apa yang mereka inginkan ataupun senang jika mendapatkan hal yang dia inginkan dalam berinteraksi tersebut.

Dalam pengelolaan emosi diri terutama senang sedih (*bungah susah*) pada mahasiswa, membawa peningkatan perkembangan emosi yang membuat kesejahteraan mental dan hubungan antar pribadinya mengalami perubahan yang membawa permasalahan terutama

ketika berinteraksi sosial. Mahasiswa sering kali merasa kewalahan saat harus menghadapi naik-turunnya perasaan (*bungah susah*) akibat interaksi dengan teman. Sering terjadi ketegangan batin ketika apa yang diharapkan dari teman tidak berjalan selaras dengan realita yang terjadi, bahkan ketika emosi mulai memuncak, mahasiswa sering sekali lupa untuk tetap eling dan waspada.

Masalah muncul karena mahasiswa menaruh harapan yang terlalu tinggi pada lawan bicara, sehingga saat respon yang di dapat tidak sesuai, rasa sedih atau kecewa yang muncul pun menjadi jauh lebih dalam. Mahasiswa sering kali hanya ingin merasakan "*bungah*" (senang) dan menolak "*susah*" (sedih). Selain itu, masih sering terjadi penghakiman sepihak terhadap teman ketika terjadi konflik, yang menghambat mereka untuk melihat situasi dari sudut pandang yang lebih objektif atau bijak.

Penelitian ini akan berfokus pada perasaan emosional terutama dalam pemaknaan perasaan senang dan perasaan sedih (*bungah susah*) mahasiswa yang mengenal *kawruh jiwa* ketika berinteraksi sosial. Penelitian ini akan mengkaji pemaknaan senang sedih (*bungah*

susah) melalui lensa *Kawruh Jiwa*, yaitu pandangan tentang perasaan senang dan sedih mahasiswa yang mengenal *kawruh jiwa* menurut ajaran Ki Ageng Suryomentaram dalam berinteraksi sosial. *Kawruh jiwa* merupakan sebuah jalan kebijaksanaan yang mengajak setiap individu untuk menyelami seluk beluk batin manusia demi mencapai kebahagiaan sejati atau yang dikenal dengan istilah *kawruh begja*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bentuk perasaan senang dan sedih mahasiswa ketika berinteraksi sosial serta untuk mengetahui bagaimana mahasiswa memaknai perasaan tersebut dalam menjalin interaksi sosial. Lebih lanjut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pandangan mahasiswa melalui ajaran *kawruh jiwa* menurut ajaran Ki Ageng Suryomentaram dapat membantu mahasiswa memaknai senang dan sedih (*bungah susah*) dalam berinteraksi sosial (*sesrawungan*). Hal ini penting untuk melihat bagaimana individu memahami serta memaknai perasaan senang dan sedihnya dari adanya keinginan yang belum terpenuhi.

Penelitian ini memberikan manfaat pada beberapa aspek terutama dalam aspek perkembangan diri individu, khususnya dalam pemaknaan senang sedih mahasiswa dalam interaksi sosial. Secara teoritis, penelitian ini akan memperluas dan memperdalam tentang bagaimana individu mengenali, mengelola dan merespon emosi yang muncul dalam dirinya. Selain itu, penelitian ini akan mengkaji bagaimana pandangan Ki Ageng Suryomentaram melalui ajaran *kawruh jiwa* dapat digunakan untuk membantu mahasiswa memahami perasaan senang dan sedih yang muncul dalam dirinya untuk membangun sebuah interaksi sosial yang baik.

Bagi mahasiswa, penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai pentingnya memahami dan memaknai perasaan mereka dalam berinteraksi sosial, baik perasaan senang maupun sedih. Dengan demikian, mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam mengenali, mengelola, dan merespons emosi mereka dengan cara yang lebih konstruktif, terutama dalam menjalin hubungan sosial yang sehat. Hal ini dapat berkontribusi pada

peningkatan kualitas interaksi sosial, pengembangan diri dan kesehatan mental mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, karena bertujuan untuk memahami secara mendalam makna perasaan senang dan sedih (*bungah susah*) yang dialami mahasiswa dalam berinteraksi sosial. Pendekatan fenomenologi dipilih untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa, serta bagaimana mereka memaknai perasaan tersebut dalam kehidupan sosialnya, baik di lingkungan kampus, organisasi, maupun pertemanan sehari-hari. Dalam metode ini, peneliti bertindak sebagai instrumen kunci untuk mengeksplorasi pemaknaan yang bersifat personal, emosional, dan kontekstual.

Penelitian dilaksanakan di Universitas Sanata Dharma Yogyakarta pada bulan Agustus 2025 hingga Januari tahun 2026. Subjek penelitian terdiri dari tiga orang mahasiswa aktif yang telah mengenal dan mempelajari *kawruh jiwa*. Sumber data diperoleh melalui pengamatan dan wawancara untuk menemukan

subjek yang sesuai dengan topik penelitian, yakni mahasiswa yang sedang berada di semester 6 perkuliahan. Identitas subjek dalam penelitian ini disamarkan dengan inisial D, G, dan B guna menjaga kerahasiaan data.

Data yang digunakan dalam studi ini mencakup data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh langsung oleh peneliti dari sumber aslinya di lapangan melalui observasi subjek dan dilanjutkan dengan wawancara mendalam yang berkaitan dengan pemaknaan *bungah susah* dalam interaksi sosial. Sementara itu, data sekunder diperoleh melalui buku, jurnal, artikel, laporan penelitian, dokumen arsip, atau sumber literatur lain yang berkaitan dengan topik penelitian serta informasi dari dosen di lingkungan kampus.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi. Peneliti menggunakan wawancara tidak terstruktur melalui metode tanya jawab langsung untuk mendapatkan informasi yang lebih mendalam dan terbuka mengenai permasalahan yang diteliti. Selain itu, metode observasi digunakan untuk memperoleh informasi tentang

pemaknaan *bungah susah* dengan cara melihat dunia sebagaimana dilihat oleh subjek penelitian melalui pengalaman langsung.

Analisis data dilakukan secara induktif untuk menangkap makna-makna yang tersembunyi dari perasaan yang diceritakan oleh subjek. Prosedur analisis data meliputi pembuatan transkrip wawancara dalam bentuk verbatim, diikuti dengan reduksi data untuk menyederhanakan dan mengelompokkan informasi yang relevan. Selanjutnya, dilakukan proses koding untuk mengategorikan data serta triangulasi sumber untuk membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan informasi yang diperoleh. Tahap akhir melibatkan member checking untuk mengonfirmasi data serta penarikan kesimpulan secara sistematis.

Untuk memastikan validitas dan kredibilitas data, peneliti menggunakan metode triangulasi. Teknik ini dilakukan sebagai pemeriksaan keabsahan data untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data asli yang dikumpulkan. Metode triangulasi dalam penelitian ini mencakup verifikasi data langsung dari subjek, membandingkan hasil wawancara

dengan hasil observasi, serta memeriksa kembali transkrip wawancara yang telah dibuat sebelumnya untuk memastikan akurasi informasi.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk perasaan senang dalam berinteraksi sosial bagi subjek D sangat berkaitan dengan adanya respon atau timbal balik dari lawan bicaranya. D mengungkapkan bahwa dirinya senang kurang lebih sama ketika berinteraksi sosial yaitu ketika masih mendapat *feedback* atau dihargai dan hal itu membuat dirinya merasa senang. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman senang bagi D tidak berdiri sendiri, melainkan lahir dari relasi dua arah yang hidup, di mana penghargaan dan pengakuan dalam percakapan menjadi sumber utama munculnya perasaan senang didalam dirinya.

Subjek G mengungkapkan bentuk perasaan senangnya setelah mengenal dan mempelajari *kawruh jiwa* adalah bentuk penerimaan diri seutuhnya. Perasaan senang bagi dirinya tidak lagi semata-mata karena respon orang lain, melainkan karena adanya penerimaan terhadap

keadaan apa adanya, namun G tetap mengakui bahwa bertemu orang dan bisa diajak berinteraksi sosial sudah cukup membuat dirinya merasa diterima dan senang. Sementara itu, subjek B memaknai perasaan senang sebagai emosi positif yang muncul dalam berbagai intensitas, seperti ketika merasa nyaman dalam kepanitiaan atau menjalin relasi dengan orang baru.

Perasaan sedih yang dialami ketiga subjek muncul dalam situasi sosial terutama ketika dihadapkan pada harapan terhadap interaksi sosial yang tidak terpenuhi sesuai dengan ekspektasi. Pada subjek D, perasaan sedih hadir ketika tidak ada respon atau timbal balik dalam komunikasi, namun dirinya tidak lagi memaknainya sebagai kesalahan orang lain melainkan sebagai bentuk belum saling memahami. Subjek G merasakan sedih dalam bentuk kesepian atau ketika didominasi dalam sebuah percakapan, sedangkan subjek B merasakan kesedihan dalam bentuk rasa sebel atau kecewa ketika tidak didengarkan. Dalam pembahasan ditemukan bahwa perasaan senang pada ketiga subjek sama-sama berangkat dari rasa diterima dan dihargai.

Berdasarkan temuan ini, dapat dirumuskan gagasan bahwa perasaan senang dalam *sesrawungan* (interaksi sosial) mahasiswa yang mengenal *kawruh jiwa* bukan hanya “senang karena terpenuhi”, tetapi “senang karena terhubung”. Perasaan senang menjadi tanda adanya resonansi antarpribadi, bukan sekedar keberhasilan memenuhi ekspektasi, sehingga senang tidak semata-mata bergerak dari dalam diri, tetapi juga dibentuk oleh kualitas hubungan.

Sebaliknya, sedih dalam *sesrawungan* bukan selalu tanda kelemahan emosional, melainkan tanda adanya harapan terhadap hubungan. Sedih menjadi cermin bahwa individu masih peduli pada relasi, dan dalam perspektif *kawruh jiwa*, kesedihan bukan untuk dihindari, tetapi disadari dan dilewati. Mahasiswa secara aktif mengubah cara pandang terhadap respon orang lain, sehingga penyusutan keinginan (*mungkret*) terjadi melalui proses refleksi sadar, bukan otomatis semata.

Melalui ajaran *kawruh jiwa*, ketiga subjek memperoleh pandangan baru dalam memaknai bungah susah. Mereka menyadari bahwa perasaan senang dan sedih bersifat sementara

serta tidak ada yang kekal, sehingga keduanya tidak perlu dilebih-lebihkan. Kesadaran ini membantu mereka untuk tidak larut dalam perasaan, lebih mampu menerima respon orang lain, serta membangun interaksi sosial yang lebih tenang dan reflektif. Ajaran ini berperan membantu mahasiswa membangun keseimbangan batin dan kematangan emosional dalam menjalin interaksi sosial.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori *mulur mungkret* yang menjelaskan bahwa keinginan memanjang dan memendek, sehingga senang dan sedih silih berganti. Namun, penelitian ini menunjukkan internalisasi yang lebih sadar, di mana mahasiswa tidak hanya mengetahui senang itu sementara, tetapi juga melatih diri untuk tidak menggantungkan diri pada perasaan tersebut. Pengalaman emosional baik perasaan senang dan sedih berkaitan dengan kebutuhan untuk dihargai dan dipahami serta bergantung bagaimana penerimaan dari masing-masing diri mereka.

Kontribusi utama penelitian ini menunjukkan bahwa *kawruh jiwa* dapat menjadi kerangka etnopsikologis dalam memahami regulasi emosi mahasiswa di era

modern. Ajaran *kawruh jiwa* mengenai *bungah susah* tidak berhenti sebagai filosofis, tetapi menjadi keterampilan reflektif dalam interaksi sosial modern mahasiswa. Hal ini membuka ruang bahwa *kawruh jiwa* dapat dikembangkan sebagai pendekatan atau pendampingan mahasiswa berbasis kearifan lokal untuk membantu mahasiswa mengelola ekspektasi relasional.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pemaknaan *bungah susah* mahasiswa yang mengenal *kawruh jiwa* ketika berinteraksi sosial, dapat disimpulkan bahwa perasaan *bungah susah* (senang dan sedih) merupakan bagian yang wajar dan tidak dapat dipisahkan ketika mahasiswa berinteraksi sosial. Senang umumnya muncul ketika subjek merasa dihargai, mendapatkan *feedback*, diterima, serta mengalami komunikasi yang timbal balik. Sedangkan perasaan sedih hadir ketika ekspektasi tidak terpenuhi, merasa tidak didengarkan, mengalami dominasi dalam percakapan atau merasakan jarak dalam relasi sosial. Hal ini menunjukkan bahwa kebutuhan untuk dipahami dan dihargai menjadi bagian

penting dalam berinteraksi sosial mahasiswa.

Ketiga subjek dalam penelitian ini memiliki kesamaan dalam memandang perasaan senang dan sedih sebagai perasaan yang silih berganti dan tidak bersifat kekal. Mereka menyadari bahwa manusia dapat sebentar merasa senang dan sebentar merasa sedih, tergantung pada bagaimana dirinya menerima situasi yang terjadi. Melalui ajaran *kawruh jiwa*, ketiga subjek memperoleh pandangan baru di mana senang dan sedih tidak lagi dilebih-lebihkan, serta tidak dipandang sebagai sesuatu yang harus dipertahankan atau dihindari secara berlebihan. Ajaran ini berperan membantu mahasiswa membangun keseimbangan batin dan kematangan emosional dengan menjadi lebih eling dan waspada, lebih reflektif, serta lebih mampu menerima setiap perasaan yang muncul dalam dirinya.

Sebagai saran praktis, bagi mahasiswa penelitian ini diharapkan dapat menjadi refleksi untuk semakin mengenali dan memahami perasaan senang maupun sedih agar dapat belajar mengelola emosinya secara lebih seimbang serta lebih terbuka dalam memahami sudut pandang

orang lain. Bagi pendidik dan lembaga pendidikan, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merancang kegiatan pembelajaran maupun program pengembangan diri yang lebih peka terhadap kondisi emosional mahasiswa dengan mengintegrasikan nilai-nilai reflektif ajaran *kawruh jiwa*. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas subjek penelitian, memperdalam aspek pengalaman emosional dalam konteks yang berbeda, atau mengkaji relevansi ajaran *kawruh jiwa* dalam bidang lain seperti konseling dan pendidikan karakter.

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

- Suryomentaram, K. G. (1989). *Kawruh Jiwa*, Jilid 1. CV. Haji Masagung.
- Suryomentaram, K. G. (1990). *Kawruh Jiwa*, Jilid 2. CV. Haji Masagung.
- Suryomentaram, K. A. (2018). *Kawruh Jiwa: Warisan spiritual Ki Ageng Suryomentaram* (M. Fikriono, Ed.).
- Moleong, L. J. (2016). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi revisi). PT Remaja Rosdakarya.

Jurnal :

- Aji, K. S., & Arjanggih, R. (2023). "*Saiki, neng kene, ngene, aku gelem*": Dinamika *raos begja* pada lansia pelajar *Kawruh Jiwa*.
- Astuti, M., Herlina, *et al.* (2024). Dampak lingkaran (circle) pertemanan terhadap moral dan karakteristik mahasiswa.
- Aulia, F., Lubis, F. O., *et al.* (2025). Keterbukaan diri mahasiswa FISIP Universitas Singaperbangsa Karawang dalam hubungan pertemanan.
- Darmawan, D., & Mardikaningsih, R. (2022). Hubungan kecerdasan emosional dan hasil belajar dengan kualitas komunikasi mahasiswa Fakultas Ekonomi.
- Estikasari, P., & Pudjiati, S. R. R. (2021). Gambaran psikologis remaja selama sekolah dari rumah akibat pandemi *Covid-19*.
- Farhan, A., & Annisa, F. (2025). Pola komunikasi interpersonal dalam membangun hubungan pertemanan di kalangan mahasiswa perantau Sumatera Selatan di Yogyakarta.
- Febrianti, L. D., Fasikhah, S. S., *et al.* (2023). Pengaruh kompetensi emosi terhadap kualitas persahabatan pada mahasiswa.

- Hasanah, A. (2023). Kesesuaian minat karir dengan keputusan memilih jurusan di perguruan tinggi.
- Himawan, R., & Prasetya, B. E. A. (2024). *Coping stress* pada *Kawruh Jiwa* lansia duda pasca kematian pasangan.
- Islamiyah, S., Fadilah, A. N., et al. (2024). Memahami interaksi sosial mahasiswa di perguruan tinggi: Studi kasus di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Kurniadini, S. Z., & Putranto, T. D. (2025). Pola komunikasi interpersonal mahasiswa Indonesia (*Review of Literature*).
- Maitrianti, C. (2021). Hubungan antara kecerdasan interpersonal dengan kecerdasan emosional.
- Novita, N. (2024). Menumbuhkan rasa empati mahasiswa ke sesama melalui program kunjungan ke Panti Asuhan Al-Muzakki.
- Rahmadi, S., Aji, D. B., et al. (2023). *Resilience of Kawruh Jiwa community students in facing the Covid-19 pandemic*.
- Riyanto, A. A. (2022a). *Filosofi mulur mungkret* Ki Ageng Suryomentaram.
- Riyanto, A. A. (2022b). *Konsep kebahagiaan* perspektif Suryomentaram.
- Rizqi, A., Hariastuti, R. T., et al. (2023). *Konseling eksistensi humanistik: Studi Kawruh Jiwa Ki Ageng* Suryomentaram (Kandungan nilai tembang *uran-uran begja*).
- Vauqanuri, Z. M., Ramadhani, T., et al. (2024). Pengaruh emosi terhadap pilihan kata dalam komunikasi mahasiswa PBSI angkatan 2024 kelas A-2.
- Widiharto, C. A. (2022). *Reduksi bullying* di sekolah dengan konsep *karep* Suryomentaram.
- Zustiyantoro, D., Hardyanto, et al. (2022). Urgensi etnopsikologi dalam kajian novel berbahasa Jawa..