

Identifikasi Potensi Psikoterapi Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram sebagai Wisata Kebugaran Berbasis Kearifan Lokal

Arundina Devi, Karlina Maizida*

Program Studi Pariwisata, Universitas Gadjah Mada, Indonesia
karlinamaizida@gmail.com

Abstract

Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram is a local based psychotherapy originally from Yogyakarta, which is based on human feelings principally for self-introspection, hence Kawruh Jiwa means knowledge of feeling (raos). This study aims to identify whether Kawruh Jiwa Psychotherapy has the potential to become a wellness tourism attraction and if so, what potential does Kawruh Jiwa Psychotherapy have. This research is a qualitative descriptive study and data collection is gathered through interviews, observation, and literature study in 2021. The potential for wellness tourism in Kawruh Jiwa Psychotherapy is identified based on seven wellness tourism variables in the Extended Wellness Model (Mueller and Kaufmann, 2001), and supporting data is obtained through students' perceptions of mental health issues. The results obtained from this study indicate that Kawruh Jiwa Psychotherapy has the potential to be developed as a new wellness tourism attraction in Indonesia based on local wisdom. This study revealed that from a total of 7 variables in the wellness tourism dimension, Kawruh Jiwa Psychotherapy supports of 6 variables: Mind (mental activity, education), Body (physical fitness), Self-Responsibility, Relaxation, Social Contacts, and Environmental Sensitivity. Its potential to be one of the wellness tourism attractions in Yogyakarta surely needs support from stakeholders, especially the local government to make Dusun Balong, a location where it takes place will have more proper tourism attractions, accessibility, amenities, and ancillary (4A aspects).

Keywords: Potential identification, local psychotherapy, kawruh jiwa, wellness tourism

Pendahuluan

Perkembangan zaman yang pesat dapat menyebabkan tingkat gangguan kesehatan jiwa manusia turut meningkat. Gangguan kesehatan jiwa menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang signifikan di dunia, termasuk di Indonesia. Perkiraan jumlah penderita gangguan jiwa di dunia adalah sekitar 450 juta jiwa (WHO, 2017). Sedangkan di Indonesia sendiri jumlahnya diperkirakan sekitar 450 ribu jiwa (Rikerdas, 2018). Tekanan kehidupan yang tinggi juga membuat manusia menjadi lebih peduli terhadap permasalahan kesehatan jiwa. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 memberikan definisi kesehatan jiwa adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan sesuatu untuk komunitasnya. Artinya, orang dengan gangguan psikologis atau mental tidak dapat dikategorikan sebagai orang yang sehat. Dalam upaya merawat

kesehatan mental tersebut, segala aktivitas yang berkenaan dengan kehidupan menjadi lebih fokus ke arah merawat dan meningkatkan kesehatan jiwa, termasuk dalam kegiatan berwisatanya. Hal ini kemudian menimbulkan satu tren baru di dalam industri pariwisata yang disebut sebagai *wellness tourism* (Barrell, 2023)

Wellness Tourism termasuk salah satu bentuk pariwisata baru yang mengalami pertumbuhan dalam skala internasional dan domestik paling cepat (Kurniawan, 2018). Tren ini dinilai tidak berubah dalam lima atau sepuluh tahun mendatang. Menurut data *Global Wellness Institute* (GWI), pendapatan dari sektor *wellness tourism* diperkirakan akan mencapai US\$919 miliar di tahun 2022 dan data yang dihasilkan oleh *Global Wellness Economy Monitor* (GWEM) pada tahun 2017 menyebutkan bahwa, Indonesia menduduki posisi ke-17 dari 20 *Wellness Tourism Market* 2015. Meskipun demikian, *wellness tourism* merupakan satu sektor baru dan masih dalam tahap perkembangan dalam industri pariwisata di Indonesia. Pemerintah Indonesia sedang berusaha mengembangkan *wellness tourism* yang berfokus pada industri *spa*, namun sesungguhnya *wellness tourism* memiliki cakupan aktivitas yang lebih luas dan beragam selain dari aktivitas *spa*.

Wellness tourism memiliki cakupan aktivitas dan produk yang luas, salah satunya adalah praktik-praktik penyembuhan organik. Smith dan Puczko (2009) memaparkan sejatinya terdapat berbagai penyembuhan alami di Asia-Pasifik yang berakar pada tradisi dan spiritualitas selain daripada berbasis pada asset alam yang dimiliki. Beberapa negara di Asia sudah memiliki dan mulai mengembangkan upaya penyembuhan secara alami. Contohnya, di India terdapat *Ayurveda* (*‘the science of life’*), di Cina terdapat *‘Three Treasures’* (*energy, jing, shen*) yang berbasis pada filosofi *Feng Shui*, dan di Jepang terdapat praktik *Reiki* dan *Shiatsu* (Smith dan Puczko, 2009). Di Indonesia, terdapat pula *Jamu* yang merupakan minuman bersejarah biasa digunakan sebagai obat alami untuk menjaga kesehatan dan menyembuhkan penyakit (Indonesia.go.id., 2019)

Indonesia merupakan negara yang memiliki potensi besar untuk dapat mengembangkan *wellness tourism* terutama yang berbasis pada nilai-nilai asli lokal (*local indigenous*) karena Indonesia dihuni oleh beragam suku yang hidup dengan memegang teguh nilai-nilai tersebut. *Wellness tourism* di Indonesia masuk ke dalam kategori pariwisata kesehatan. Pariwisata Kesehatan di Indonesia sudah diinisiasi sejak tahun 2012 dan diperkuat dengan penandatanganan Nota Kesepahaman dan Perjanjian Kerja Sama “Pengembangan Wisata Kesehatan” antara Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif (Kemenparekraf) dan Kementerian Kesehatan pada tahun 2017 yang difokuskan pada 4 kategori yaitu; wisata medis (*medical tourism*), wisata kebugaran & herbal (*wellness & herbal tourism*), wisata olahraga kesehatan (*sport health tourism*) dan wisata ilmiah kesehatan (*scientific health tourism*).¹

Indonesia memiliki sekitar 1340 suku bangsa dan 7241 budaya (BPS, 2010), kondisi ini membuat Indonesia memiliki potensi besar dalam mengembangkan *wellness tourism* berbasis lokalitas.

¹ *Journey For Healthy-Life: Skenario Perjalanan Wisata Kebugaran Di Joglosemar, Bali dan Jakarta.* Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif Tahun Anggaran 2019.

Salah satu suku bangsa terbesar yang ada di Indonesia adalah Suku Jawa dengan jumlah populasi sebanyak 41% yang tersebar di seluruh Indonesia dan luar negeri. Di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), yang dianggap sebagai pusat kebudayaan Jawa terdapat praktik psikoterapi lokal yang merupakan buah pemikiran dari putra Sri Sultan Hamengku Buwono VII yaitu Ki Ageng Suryomentaram. Psikoterapi lokal tersebut dikenal dengan nama Kawruh Jiwa.

Kawruh Jiwa sendiri merupakan pengetahuan tentang jiwa dan memiliki teknik murni bersifat alamiah yang berasal dari hal-hal nyata karena menggunakan metode yang jelas dan dipastikan tidak terdapat hal mistis walaupun menunjukkan bias kebudayaan Jawa didalamnya. Melihat Psikoterapi Kawruh Jiwa yang memiliki keunikan dan kekuatan sendiri membuktikan bahwa bangsa Indonesia dapat merumuskan bagaimana ilmu tentang jiwa dan penyembuhannya dari perspektif kebudayaan lokal tanpa bergantung pada pengetahuan dunia Barat. Terdapat kelompok masyarakat yang memegang dan menerapkan Ajaran Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram dalam kehidupan sehari-harinya sampai saat ini. Kelompok masyarakat tersebut terhimpun di sebuah dusun yang bernama Dusun Balong, tepatnya di Desa Timbulharjo, Kecamatan Sewon, Bantul, DIY (Kholik, 2015).

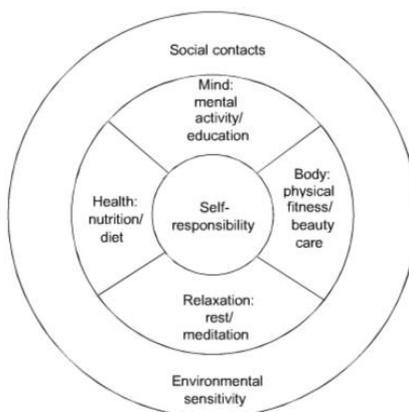
Psikoterapi Kawruh Jiwa bahkan mendapatkan perhatian dari banyak peneliti dan institusi dalam bidang pendidikan, filsafat, dan yang terutama adalah bidang psikologi. Dari berbagai bidang tersebut tentu saja bidang pariwisata juga dapat melihat Psikoterapi Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram dari melalui perspektif ilmu kepariwisataan dimana terdapat kemungkinan Psikoterapi Kawruh Jiwa ini memiliki potensi untuk kemudian dikembangkan sebagai wisata kebugaran berbasis kearifan lokal. Hal ini karena Psikoterapi Kawruh Jiwa sepenuhnya terlahir dari buah pemikiran tokoh lokal berdasarkan nilai-nilai kebudayaan setempat dan pelaksanaannya dilakukan oleh masyarakat lokal (Afthonul, 2012).

Peserta dan pelajar yang tergabung dalam Komunitas Pelajar Kawruh Jiwa datang dari berbagai daerah dan latar belakang profesi serta usia. Selain terdapat di Yogyakarta, Psikoterapi Kawruh Jiwa juga berkembang di beberapa kota lainnya di Indonesia seperti Jakarta, Malang, Surabaya, Kediri dan Solo. Kegiatan yang dilakukan dan diselenggarakan oleh Psikoterapi Kawruh Jiwa meliputi *kandha-takon* (proses tanya jawab) dalam *junggringan* (pertemuan), sekolah dengan konsep seminar, diskusi, dan workshop serta pernah juga terselenggara Festival Kawruh Jiwa. Meskipun Psikoterapi Kawruh Jiwa sudah mendapatkan perhatian dari berbagai perspektif bidang ilmu, namun psikoterapi lokal ini belum dikenal oleh masyarakat luas khususnya masyarakat Indonesia sendiri. Pariwisata merupakan salah satu sektor strategis pemerintah yang dapat mendukung upaya pelestarian budaya sehingga, praktik psikoterapi lokal seperti Kawruh Jiwa penting untuk dilestarikan keberadaannya salah satunya dengan cara melihat potensi praktik ini sebagai atraksi *wellness tourism*. Maka dari itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi apakah Psikoterapi Kawruh Jiwa memiliki potensi sebagai salah satu atraksi *wellness tourism* di Indonesia dan kemudian apa saja yang dapat dikembangkan sehingga praktik ini dapat dikenal

oleh masyarakat luas, berlanjut, dan mampu menambah ragam pilihan wisata kesehatan dan kebugaran di Indonesia.

Myers, (dalam Smith dan Puczko, 2009) mendefinisikan *wellness* atau kebugaran sebagai cara hidup yang berorientasi pada kesehatan dan kesejahteraan yang optimal di mana tubuh, pikiran, dan jiwa terintegrasi oleh individu untuk hidup secara penuh dalam diri manusia dan lingkungan masyarakat. Jelas bahwa kebugaran merupakan konsep multi-dimensi yang menggabungkan aspek kesehatan fisik dan mental, lingkungan, dan faktor sosial. Berkaitan dengan hal tersebut, berwisata dapat memberikan kontribusi pada semua aspek kesehatan jika dapat mempertimbangkan secara fisik dan keuntungan mental dari istirahat dan relaksasi, aspek sosial dari pencampuran dengan turis lain dan masyarakat lokal, dan rangsangan intelektual itu bisa datang dari belajar tentang tempat-tempat baru.

Wisata kesehatan adalah gaya perjalanan holistik yang bertujuan untuk mengembangkan, memelihara, dan meningkatkan tubuh-pikiran-jiwa (Kelly, 2006a, b dalam Smith dan Puczko, 2009). Dalam Smith dan Puczko (2009), kesehatan (*wellness*) jelas merupakan konsep yang kompleks, menggabungkan unsur-unsur gaya hidup, kesejahteraan fisik, mental, dan spiritual, dan hubungan seseorang dengan dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungan. Mueller dan Kaufmann (2001) mendefinisikan *wellness tourism* dalam arti yang lebih sempit sebagai jumlah dari semua hubungan dan fenomena yang dihasilkan dari perjalanan atau tempat tinggal oleh orang-orang yang motif utamanya adalah untuk menjaga atau meningkatkan kebugaran. Dalam praktik *wellness tourism*, wisatawan dapat tinggal di hotel atau tempat khusus yang menyediakan pengetahuan profesional yang sesuai dan perawatan individu dengan penuh tanggung jawab terhadap diri (*self-responsibility*), kebugaran jasmani/perawatan kecantikan (*physical fitness/beauty care*), gizi/diet sehat (*healthy nutrition/diet*), relaksasi/meditasi (*relaxation/meditation*), aktivitas mental/pendidikan (*mental activity/education*), kepekaan lingkungan/kontak sosial (*environmental sensitivity/social contacts*) sebagai elemen yang fundamental. Gambar berikut menunjukkan extended wellness model.



Gambar 1. SEQ Extended Wellness
(Source: Mueller & Kaufmann, 2001)

Berdasarkan definisi tentang wisata kebugaran, dalam penelitian ini potensi Psikoterapi Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram sebagai wisata kebugaran diidentifikasi dengan menggunakan dimensi-dimensi yang ada di dalam *Extended Wellness Model* (Mueller dan Kaufmann, 2001). Sesuai dengan tujuan penelitian untuk mengidentifikasi potensi wisata, maka dalam studi ini potensi wisata diartikan sebagai “*segala hal dalam keadaan baik yang nyata dan tidak dapat diraba yang digarap, diatur, dan disediakan sedemikian rupa sehingga dapat bermanfaat atau dimanfaatkan, diwujudkan sebagai kemampuan faktor dan unsur yang diperlukan atau menentukan pengembangan kepariwisataan, baik itu berupa suasana, kejadian, benda maupun layanan atau jasa-jasa*”. (Damardjati, 1995 :108). Dalam pengembangan pariwisata, salah satu aspek yang perlu menjadi perhatian adalah aspek 4A. Sehingga selain mengidentifikasi praktik Psikoterapi Kawruh Jiwa menggunakan *Extended Wellness Model*, penelitian ini juga melihat aspek 4A sebagai untuk melengkapi analisis tentang potensi wisata yang ada di lokasi.

Terdapat empat aspek utama (4A) untuk menciptakan destinasi pariwisata unggulan (Cooper 1993), yaitu 1. Atraksi (*Attractions*) merupakan *what to see and what to do* oleh wisatawan di suatu destinasi yang meliputi daya tarik utama pada kekayaan alam, budaya maupun buatan, seperti event yang sering disebut wisata minat khusus (*special interest*). 2. Aksesibilitas (*Accesibility*) yang mencakup dukungan sistem transportasi pada suatu destinasi yang meliputi : ketersediaan jalur transportasi seperti jalan raya, jembatan, terminal, bandara, pelabuhan dan moda transportasi lain. 3. Amenitas (*amenity*) Yaitu yang mencakup fasilitas penunjang dan pendukung kegiatan wisata di destinasi yang meliputi : akomodasi penginapan, warung/rumah makan, retail, toko cinderamata, penukaran uang asing, agen perjalanan, pusat informasi wisata, dan fasilitas kenyamanan lainnya. 4. Pelayanan tambahan (*Ancillary*) terkait ketersediaan organisasi atau orang yang mengelola destinasi tersebut. Hal ini penting karena meskipun suatu destinasi sudah memiliki atraksi, aksesibilitas dan amenitas yang baik, namun jika tidak ada regulasi atau pengelola, pasti destinasi pariwisata tersebut akan ditinggalkan di kemudian hari.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk menguraikan potensi Psikoterapi Kawruh Jiwa sebagai wellness tourism. Metode penelitian kualitatif didefinisikan sebagai jenis penelitian yang temuan-temuannya tidak didapatkan melalui prosedur penghitungan statistik atau bentuk-bentuk hitungan lainnya (Strauss dan Corbin, 2003). Dalam penelitian ini data dituangkan secara deskriptif yang berisi kutipan-kutipan data (fakta) yang diungkap di lapangan untuk memberikan dukungan terhadap apa saja yang disajikan (Anggito & Setiawan, 2018).

Dalam penelitian dengan metode kualitatif ini, peneliti menganalisis apakah Psikoterapi Kawruh Jiwa berpotensi sebagai wisata wellness (kebugaran) berbasis lokalitas yang didasarkan pada *Expanded wellness model 3*, dimana *wellness tourism* (wisata kebugaran) merupakan salah satu sub kategori dari pariwisata kesehatan (Kaspar, 2007). Lokus penelitian berada di Dusun Balong, Desa Timbulharjo, Sewon, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Pemilihan lokus

penelitian didasarkan pada Dusun Balong sebagai satu-satunya desa Di Indonesia yang menerapkan Ilmu Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram dalam kehidupan sehari-hari.

Sumber data primer diperoleh melalui wawancara dan observasi berbagai aktivitas yang dilakukan di lokasi. Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah *in-depth interview* atau wawancara mendalam. Miles (2014) menjelaskan bahwa wawancara mendalam menggunakan metode terbuka, berorientasi pada penemuan yang memungkinkan pewawancara untuk menjelajahi responden secara mendalam. Dengan menggunakan wawancara mendalam, peneliti dapat menggali pengalaman partisipan yang mengikuti psikoterapi Kawruh Jiwa secara lebih lengkap. Karakteristik utama dari wawancara mendalam adalah pertanyaan terbuka, semi terstruktur, mencari pemahaman dan interpretasi serta hasil dari wawancara mendalam direkam melalui perekam suara.

Wawancara dalam penelitian dilakukan secara langsung melalui proses tanya-jawab dengan sumber yang memiliki pengaruh penting dalam pengelolaan Psikoterapi Kawruh Jiwa di Dusun Balong. Partisipan wawancara dari penelitian ini terbagi menjadi dua pihak, yaitu pihak pengelola dan pihak pelajar (sebutan bagi orang yang mempelajari kawruh jiwa dan mengikuti Psikoterapi Kawruh Jiwa). Dari pihak pengelola, partisipan yang terlibat adalah ketua Komunitas Pelajar Kawruh Jiwa Yogyakarta yang juga merupakan kerabat dari Ki Ageng Suryomentaram. Partisipan dari pihak pelajar kawruh jiwa dipilih berdasarkan pengalaman mengikuti dan mempelajari Psikoterapi Kawruh Jiwa yang berasal dari latar belakang dan usia yang beragam. Wawancara kepada pihak pengelola Psikoterapi Kawruh Jiwa dilakukan secara langsung di lokasi penelitian sedangkan wawancara kepada pelajar kawruh jiwa dilakukan secara daring via aplikasi *WhatsApp* (*video call*). Pengambilan data wawancara dimulai sejak Desember 2020 hingga Maret 2021. Tujuan wawancara adalah untuk memberikan kejelasan informasi tentang hal apa saja yang terdapat di dalam praktik Psikoterapi Kawruh Jiwa yang dapat berpotensi sebagai *wellness tourism* atau wisata kebugaran.

Wawancara dilakukan atas persetujuan partisipan dengan waktu dan tempat yang disesuaikan dengan jadwal mereka. Pertanyaan yang diajukan kepada partisipan dari pihak pengelola merupakan penjabaran dari variabel dan sub variabel yang diperoleh dari *Extended wellness model* (Mueller dan Kaufmann, 2001) Model ini digunakan untuk mengidentifikasi bagaimana aktivitas yang ada dalam psikoterapi Kawruh Jiwa dapat dikategorikan dalam variabel jiwa (*mind*), tubuh (*body*), relaksasi (*relaxation*), kesehatan (*health*), tanggung jawab diri (*self responsibility*), hubungan dengan lingkungan sosial (*social contact*), sensitifitas terhadap lingkungan (*environmental sensitivity*) sesuai dengan Tabel. 1. Selain itu, wawancara dengan pihak pengelola juga dilakukan untuk menggali aspek 4A (atraksi, aksesibilitas, amenitas, dan *anciliary* atau kelembagaan) yang ada di Dusun Balong. Selanjutnya, pertanyaan yang diajukan kepada pihak pengunjung (pelajar atau pasien) merupakan pertanyaan yang terdapat di dalam Tabel 2 *Interview Prompt* (Dillette, 2016) untuk menggali pengetahuan, motivasi, dan pengalaman mereka dalam mengikuti Psikoterapi Kawruh Jiwa.

Tabel 1. Variabel pertanyaan Extended Wellness Model (Mueller dan Kaufmann. 2001)

Variabel pertanyaan yang diajukan untuk pengelola Psikoterapi Kawruh Jiwa
Extended Wellness Model (Mueller and Kaufmann, 2001)

Variabel	Sub-variabel	Indikator
<i>Mind</i>	1. <i>Mental activity</i> 2. <i>Education</i>	1. Kegiatan yang berhubungan dengan aktifitas mental 2. Nilai-nilai pendidikan
<i>Body</i>	1. <i>Physical fitness</i> 2. <i>Beauty care</i>	1. Kegiatan fisik 2. Fasilitas kecantikan
<i>Relaxation</i>	1. <i>Rest</i> 2. <i>Meditation</i>	1. Fasilitas peristirahatan 2. Aktivitas meditasi
<i>Health</i>	1. <i>Nutrition</i> 2. <i>Diet</i>	1. Nutrisi makanan 2. Makanan, obat-obatan
<i>Self Responsibility</i>		Nilai-nilai yang mengajarkan tentang tanggung jawab terhadap diri sendiri
<i>Social Contacts</i>		Nilai-nilai yang mengajarkan tentang bagaimana hidup bermasyarakat
<i>Environmental sensitivity</i>		Nilai-nilai dan kegiatan yang mengajarkan tentang lingkungan

(Sumber: Muller & Kaufman, 2021)

Tabel 2. Variabel pertanyaan Interview Prompt (Dillete, 2016)

Variabel pertanyaan yang diajukan untuk Pelajar Kawruh Jiwa
Appendix A, Interview Prompt (Dillette, 2016)

Variabel	Indikator
A. Pertanyaan umum mengenai kesehatan dan wisata (<i>General wellness and travel question</i>)	1. Gambaran hidup sehat secara holistic dalam Psikoterapi Kawruh Jiwa. 2. Cara menjaga kesejahteraan hidup dalam Psikoterapi Kawruh Jiwa. 3. <i>Wellness tourism</i> dan Psikoterapi Kawruh Jiwa.
B. Pertanyaan mengenai motivasi wisata kesehatan (<i>Wellness tourism motivation question</i>)	1. Hal yang memotivasi untuk mengikuti kegiatan Psikoterapi Kawruh Jiwa. 2. Hal yang dicari saat menentukan tujuan wisata kebugaran dan apakah Kawruh Jiwa dapat memenuhi kriteria <i>wellness tourism</i> tersebut.
C. Pertanyaan untuk mengeksplorasi manfaat dan hasil dari wisata kesehatan (<i>Questions to explore the benefits and outcomes of wellness tourism</i>)	1. Manfaat yang dirasakan. 2. Memberikan rekomendasi kepada orang lain.

(Sumber: Dillette, 2016)

Hasil dan Pembahasan

Hasil dari identifikasi potensi yang terdapat dalam Psikoterapi Kawruh Jiwa pada variabel dimensi *wellness tourism* adalah, Psikoterapi Kawruh Jiwa berpotensi untuk dikembangkan sebagai daya tarik *wellness tourism* baru di Indonesia. Dari jumlah total 7 variabel di dalam dimensi *Extended wellness model* (Mueller dan Kaufmann, 2001), Psikoterapi Kawruh Jiwa memuat 6 variabel di dalamnya, yaitu pada variabel *Mind (Mental activity, education)*, *Body (Physical fitness)*, *Self-Responsibility*, *Relaxation*, *Social Contacts* dan *Environmental Sensitivity*.

Identifikasi Psikoterapi Kawruh Jiwa berdasarkan *Extended Model Wellness Tourism*

Mind (Jiwa)

Aktivitas atau kegiatan yang berkenaan dengan mental yang dilaksanakan dalam Psikoterapi Kawruh Jiwa adalah dialog bersama “*ngudari reribet*” atau memecahkan permasalahan. Proses berdialog tersebut disebut dengan “*kandha takon*”. *Khandha takon* merupakan sarana melatih *raosi pun piyambak* dalam *nyawang karep* yang tujuannya untuk selalu peka dan sadar terhadap rasanya sendiri juga untuk menyampaikan pendapat tentang pengalaman rasa sehat, tenteram, damai, tabah, *tatag* dan Bahagia (Kholik, 2017). Di dalamnya ada pihak yang *kandha* (menyampaikan pendapat atau informasi) dan ada pihak yang *takon* (menanyakan sesuatu). *Kandha takon* dalam kawruh jiwa berbicara tentang aturan-aturan, etika atau norma di dalam *junggringan*.

“Kandha takon ini kan sebuah proses kita menggali dan meneliti rasa. Dipertemuan itu nanti bisa saling menyampaikan dan bertanya terkait dengan rasa-rasa yang dialami sehingga nanti bisa bertukar pengalaman tentang rasa. Diharapkan ketika ada yang datang *kandha takon* disitu punya masalah rasa bisa terurai dengan baik, bisa terselesaikan dengan baik. Meskipun proses penguraian dan penyelesaian masalahnya itu mengalir. Saling menyampaikan dan saling bertanya. Kalaupun nanti bisa terselesaikan masalah rasanya itu ya hasil dari dia neliti rasanya sendiri.” (Wawancara dengan, akademisi pelajar Kawruh Jiwa, 3 Februari 2021, pukul 11:00)

Aktivitas mental dalam kegiatan Psikoterapi Kawruh Jiwa (*kandha takon*) merupakan aktivitas mental yang dapat terbilang unik karena mencerminkan sisi tradisi budaya jawa yang telah ada seperti *srawung*. Pada masyarakat pedesaan, tradisi *srawung* yang dilakukan lebih dari satu orang atau kelompok ini menjadi media untuk saling bercerita tentang realitas kehidupan, membentuk rasa dan menimba inspirasi (*ngangsu kawruh*)

Dalam sejarahnya, selama kurang lebih 40 tahun perjalanan Ki Ageng Suryomentaram dalam percariannya menemukan kawruh jiwa, ia banyak bertemu dan bekerja sama dengan tokoh-tokoh yang bergerak di bidang pendidikan, seperti Ki Hajar Dewantara (sistem *among* pada pendidikan anak-anak di Tamansiswa), Ki Ahmad Dahlan (pendidikan Muhammadiyah), Driyarkara (pendidikan Kristiani). Sedangkan Ki Ageng Suryomentaram sendiri di dalam kawruh jiwa terdapat ilmu *kawruh pamomong* yang dalam Bahasa Indonesia diartikan sebagai Ilmu Pendidikan. *Kawruh pamomong* merupakan pengetahuan lokal yang sesuai dengan nilai-nilai luhur bangsa dan nilai-

nilai lokal masyarakat Jawa mengenai petunjuk untuk mendidik anak. *Kawruh Pamomong* berfungsi untuk mendidik anak (*nggulawentah lare*) dengan tujuan agar anak merasa nyaman dalam pergaulannya dengan orang lain dan pandai dalam penghidupannya.

Kawruh Pamomong memiliki tiga konsep, yaitu; 1.) *Lare dipun udi ngantos sumerep (ngertos) dhateng barang ingkang leres, tuwin remen mikir ingkang leres* (anak dilatih untuk berpikir dan bertindak benar). 2.) *Lare kaudi sageda remen anggadahi "sih" dhateng tiyang sanes* (anak dilatih agar memiliki rasa kasih kepada orang lain). 3.) *Lare gaudi sageda remen dhateng barang ingkang endah* (anak dilatih untuk melihat semua barang itu indah). Selain *Kawruh pamomong*, ceramah-ceramah Ki Ageng Suryomentaram telah dituliskan, dibukukan dan disampaikan kepada banyak orang. Dipelajari secara khusus dan mendalam oleh Komunitas Pelajar Kawruh Jiwa yang tersebar di beberapa kota di Indonesia dan *junggringan kawruh jiwa* juga sudah mulai dilakukan di beberapa kampus di Yogyakarta, seperti Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada dan Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta. Kedua universitas tersebut telah menyelenggarakan sebanyak 3 kali sejak tahun 2013 seminar dan sekolah mengenai kawruh jiwa Ki Ageng Suryomentaram. (Wawancara dengan Ki Prasetyo, kerabat Ki Ageng Suryomentaram, 9 Desember 2020, pukul 15:00).

Body (Tubuh)

Dalam pelaksanaan kegiatan Psikoterapi Kawruh Jiwa tidak terdapat nilai-nilai yang menjelaskan bahwa menjaga kesehatan fisik itu juga penting. Diajarkan bagaimana caranya agar dapat menyeimbangkan kesehatan non-fisik dengan kesehatan fisik.

“Kan kalau wellness itu kan keseimbangan antara *body mind spirit*, nah kawruh jiwa itu gayeng istilahnya, tiga komponen utama itu. Rogo itu badan, manah itu perasaan hati, pikir itu rasio nah itu bisa gayeng. Gayeng itu tidak sekedar harmonis tapi bisa saling menyokong.” (Wawancara dengan Ki Prasetyo, kerabat Ki Ageng Suryomentaram, 9 Desember 2020, pukul 15:00)

Pada acara Festival Kawruh Jiwa di Dusun Balong yang diselenggarakan tahun 2015 yang lalu di dalamnya terdapat kegiatan mengolah kesehatan fisik yaitu olahraga bersama.

Relaxation (Relaksasi)

Meskipun dalam praktik Psikoterapi Kawruh jiwa tidak terdapat aturan atau kegiatan meditasi secara khusus/spesifik namun, setiap individu yang mempelajari dan mengikuti Psikoterapi Kawruh Jiwa memiliki kebebasan masing-masing untuk melakukan kegiatan meditasi. Hal ini menurut peserta, bertujuan untuk rileksasi. Rileksasi dalam keberlangsungan kegiatan Psikoterapi Kawruh Jiwa terjadi selama kegiatan *Kandha takon* berlangsung, peserta merasakan dirinya menjadi rileks karena suasana dibuat nyaman mungkin dan ada proses reduksi ketegangan selama proses tersebut berlangsung. Hal tersebut dapat terjadi apabila menggunakan kaidah-kaidah *kandha takon* yang tepat.

“Tidak ada perintah untuk melakukan meditasi dan sebagainya tapi tidak melarang, kawruh jiwo itu sudah sangat modern lah karena selisihnya jauh ya sama filsafat-filsafat yang terdahulu yang banyak melarang, ini memang Ki Ageng menghindari. Jadi manusia itu terserah mau milih yang mana tapi dia memberi patokan-patokan yang mana orang bisa bahagia, tidak susah dan sebagainya. Nah makanya itu kawruh jiwa suka diomongke ora aton lan ora menging, aton itu menyuruh dan menging itu melarang jadi tidak menyuruh dan melarang jadi sangat netral, hanya memberi tahu, mau kamu jalankan boleh kalau nggak ya tidak apa-apa. Tidak mengikat karena ini bukan agama. Tidak menyuruh orang meditasi tapi ya juga tidak melarang” (Wawancara dengan Ki Prasetyo, kerabat Ki Ageng Suryomentaram, 15 Desember 2020, pukul 17:00).

Social Contacts (Hubungan dengan Sosial)

Terdapat empat dimensi dalam pemikiran dan kegiatan Ki Ageng Suryomentaram, yaitu dimensi teologis, filsafat, psikologi dan sosial kemasyarakatan (Sugiarto, 2015). Pada variabel *social contacts* ini berkenaan dengan dimensi sosial kemasyarakatan dimana dengan mempelajari kawruh jiwa bukan hanya untuk kebaikan diri sendiri melainkan juga dapat memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sosialnya.

Selain itu, terdapat juga beberapa tema wejangan Ki Ageng Suryomentaram yang menyangkut berbagai segi kehidupan masyarakat, bangsa dan negara, seperti *Jimat Perang*, *Raos Pancasila*, *Jiwa Persatuan*, *Jiwa Buruh*, *mBangun Jiwa Warga Negara*, *Gotong Royong* dan *mBangun Negara Indonesia Langgeng* (Sugiarto, 2015). Dalam dimensi sosial kemasyarakatan, Ki Ageng Suryomentaram menjelaskan bahwa konsep bahagia adalah bahagia bersama. *Windhu Kencana* merupakan suatu keadaan dimana orang hidup guyub, tenteram, damai dan bahagia sebagai wujud dari tumbuhnya perasaan *raos sami* (rasa sama), hal tersebut melahirkan ‘kekayaan bersama’ dan guyub

“Dengan memahami hakekat jiwa manusia sendiri itu to dan berbagai halangan untuk dapat hidup bergaul secara sehat seperti yang dimaksud ke dalam ukuran keempat, maka seseorang diharapkan dapat menyingkirkan halangan tersebut sehingga dapat bergaul menuju tata pergaulan yang tenteram, damai, guyub, rukun dan bahagia bersama” (Wawancara dengan Ki Prasetyo, kerabat Ki Ageng Suryomentaram, 15 Desember 2020, pukul 17:00).

Self responsibility (Rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri)

Dalam kawruh jiwa terdapat istilah *pangawikan pribadi* yang berarti pengertian dan pengetahuan terhadap rasanya sendiri, mengetahui rasa dan perasaan apa saja yang hadir dalam setiap individu. Tingkat kedalaman dalam mengetahui dan memahami diri sendiri berpijak pada tiga kemampuan dasar jiwa manusia yakni untuk memotret, menggagas dan mencipta (Sugiarto, 2015). Memotret merupakan bagaimana manusia menangkap dan merekam segala sesuatu yang terjadi. Selanjutnya adalah menggagas atau mengarang yang berarti hasil rekaan pikiran manusia atas suatu kenyataan yang telah di potret. Hal terakhir yaitu mencipta. Selain menggagas, manusia juga bisa mencipta atau mewujudkan gagasan tersebut menjadi suatu hal yang nyata adanya.

“Justru Kawruh Jiwa itu sangat mementingkan bahwa persoalan itu di diri kita bukan di orang lain, itu kan dasar dari tanggung jawab pribadi jadi tidak menyalahkan orang lain. Kalau ada persoalan itu istilahnya orang jawa dikurungi atau di sangkari di dalam diri kita. Di teliti sebenarnya apasih yang menyebabkan kita punya masalah dengan orang lain. Mungkin diri kita yang terlalu banyak keinginan dan sebagainya to? Punya keinginan boleh tapi kan belum tentu orang lain bisa memenuhi, mereka juga punya keterbatasan. Nah, kadang-kadang kita sulit mengerti. Ini kan kebalikan dari selfish toh. Kawruh jiwa ini kan sangat tidak selfish, tidak mementingkan diri sendiri. Mementingkan diri sendiri dalam arti untuk yang baik gitu. Jadi, basis hubungan kita dengan orang lain tu pemahaman kita tentang diri kita, tidak berusaha untuk menyalahkan orang lain. Pangawikan pribadi itu kan memahami diri kita, itu bentuk tanggung jawabnya disitu.”

Environmental Sensitivity (Kepekaan terhadap lingkungan)

NemSa (6Sa) merupakan sebuah rumus yang penerapannya digunakan setelah melewati proses *nyawang karep*. Secara berurutan *NemSa* (6Sa) adalah *Sabutuhe* (*need*) benar-benar membutuhkan, *Sacukupe* (*sufficient*) modal yang dimiliki cukup untuk mendapatkannya, *Saperlune* (*necessity*) ada tujuannya, *Sabenere* (*real and valid*) yang diinginkan nyata ada wujud fisiknya dan cara untuk mendapatkannya, *Samestine* (*fit and proper*) layak dan pantas dimiliki, *Sapenake* jika 5 syarat di atas terpenuhi maka akan merasa enak/senang.

“Ya kalau Ki Ageng itu prinsipnya ya gesang pinurut aturan alam jadi hidup sesuai aturan alam ya tentu ada intervensi dari teknologi manusia ya tapi lebih tetap kembali melihat ke alam. Di kawruh jiwo ada *NemSa*, Jadi membangun itu berkembang tetapi tidak rakus, tidak merusak lingkungan” (Wawancara dengan Ki Prasetyo, kerabat Ki Ageng Suryomentaram, 15 Desember 2020, pukul 17:00)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, Kawruh Jiwa bukan hanya ilmu tentang jiwa melainkan juga didalamnya terdapat ajaran-ajaran yang untuk menjaga lingkungan alam dan sekitar. Hal tersebut dapat pula mengedukasi pelajar Kawruh Jiwa untuk melestarikan lingkungan dengan cara tidak berlebihan dalam memanfaatkannya.

Persepsi Partisipan Pelajar terhadap Praktik Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram

Berdasarkan hasil wawancara terhadap empat orang peserta (pelajar atau pasien yang mengikuti sesi Psikoterapi Kawruh Jiwa dan menginap selama beberapa hari di Dusun Balong) yang memiliki latar belakang beragam, menyatakan bahwa aktivitas ini memiliki manfaat dan berpotensi untuk menjadi sebuah daya tarik wisata. Responden pertama sebagai stakeholder pariwisata dari Kementerian Pariwisata, responden kedua sebagai akademisi, responden ketiga dan keempat adalah peserta yang secara rutin datang maupun menginap untuk mengikuti aktivitas Psikoterapi Kawruh Jiwa.

Menurut partisipan, gambaran hidup sehat secara holistik adalah dengan kesehatan fisik, individu dapat berdamai atau mengendalikan penyakit yang dibawanya dalam kehidupan sehari-hari, dan tidak memiliki gangguan penyakit psikosomatis. Sedangkan menurut narasumber dari akademisi

terkait dengan sehat secara holistik adalah ketika fisik, emosi dan mental terjadi pada saat keberfungsian masing-masing berjalan dengan baik.

“... untuk fisik di kawruh jiwa itu bagaimana fisiologis kita itu dapat merasakan rasanya, untuk emosi dan mental ya sama yaitu ketika rasa-rasa emosi bisa kita rasakan. Nah yang menarik di Kawruh jiwa itu kalau kita mau menuju ke sehat secara holistik tidak hanya bisa merasakan rasa-rasanya tadi tetapi juga dengan bagaimana hasilnya dari merasakan. Dikatakan sehat ketika perilaku yang dihasilkan itu membuat enak orang lain.” (Wawancara daring dengan Pak Sunarno, akademisi pelajar Kawruh Jiwa, 3 Februari 2021, pukul 11:00)

Bagi peserta lain, untuk sehat secara holistik yang berhubungan dengan *wellness* adalah ketika ia berada di posisi *ayem*/tenang. Itu terjadi saat banyak hal yang sedang dilakukan dan akan dilakukan bisa berjalan beriringan dan tidak saling berbenturan. Ditambahkan pula, individu akan merasakan sehat secara holistik ketika sering berolahraga dan pada secara bersamaan juga mengikuti kegiatan pelajar kawruh jiwa di Dusun Balong. Kesimpulan yang dapat dirangkum dari empat narasumber yang ada adalah bahwa sehat secara holistik menyangkut kesehatan secara fisik dan kesehatan secara psikis.

Dalam kegiatan Psikoterapi Kawruh Jiwa, hidup sehat secara holistic itu bisa dirasakan dan bisa juga disertai dengan pemahaman-pemahaman yang muncul dengan sendirinya secara bertahap. Peserta menyampaikan bahwa pada saat *kandha takon* berlangsung kondisinya belum sehat karena memiliki permasalahan dan dengan adanya kelas kawruh jiwa itu dapat membantunya mengurai permasalahan yang dihadapinya.

“... dan jelas secara tidak langsung merasakan badan saya juga sehat karena ada proses reduksi ketegangan ketika proses tersebut berlangsung. Tentunya dengan kaidah-kaidah *kandha takon* yang tepat ya...dari yang awalnya dulu bingung kalo ada persoalan sekarang jadi bisa lebih tenang sambil cari solusi dari tiap persoalan tersebut” (Wawancara dengan peserta Psikoterapi Kawruh Jiwa, 20 Februari 2021 pukul 17.00)

Kandha Takon (kelas psikoterapi kawruh jiwa) dapat menjadi media dalam membantu seseorang untuk dapat merasakan sehat secara holistik (fisik dan psikis) dalam hidupnya.

Selanjutnya, tentang kesejahteraan hidup (*wellbeing*) narasumber menyampaikan bahwa individu harus mampu mengenali kemampuan atau kapasitas yang dapat dituangkan untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan, sehingga bisa hidup dengan cukup. Selain itu, menurut narasumber akademisi untuk menjaga kesejahteraan hidup, dengan berupaya untuk mencukupi kebutuhan ‘rasanya’, yaitu *rasa raga*, *rasa pikir*, dan *rasa manah*. Menjaga kesejahteraan ketiga rasa itu penting karena ketika tidak diolah dengan baik dapat menambah masalah hidup. Dalam menjaga kehidupan sehari-hari, narasumber juga menyampaikan, untuk dapat tetap merasa sejahtera individu perlu menganalisis kondisinya sendiri

“sejahtera itu kalau kita bisa menganalisis seperti sedang berada di titik mana kemudian memikirkan beberapa langkah ke depan yang akan diambil supaya tidak merasa terjebak keadaan” kemudian, mempraktekkan dan mengimplementasikan nilai-nilai yang ada di dalam kawruh jiwa salah satunya yang berkenaan dengan pola pikir untuk menjaga kesejahteraan psikologi atau istilahnya *psychological well-being* dirinya”.

Dari pendapat peserta tersebut, dapat dilihat bahwa setiap orang memiliki cara sendiri dalam menjaga kesejahteraan hidupnya. Dalam kehidupan sehari-hari, *kawruh jiwa* dapat membantu menyelaraskan antara keinginan dan kebutuhan, sehingga dapat mempertimbangkan hal-hal yang penting dan tidak penting dalam kehidupan sehari-hari. Caranya dengan mengolah rasa dan mawas diri dari ketiga rasa tadi. Ada proses olah rasa dan mawas diri sampai tahapan ngerti dan merasakan rasa-rasa tersebut. Ketika seseorang sampai kepada tahapan tersebut, maka nanti akan menemukan suatu kondisi kesejahteraan baik fisik dan emosional. Di dalam Kawruh Jiwa terdapat nilai-nilai yang membahas mengenai cara untuk menjaga kesejahteraan hidup karena banyak hal yang dapat di aplikasikan ke kehidupan sehari-hari sendiri untuk mengolah rasa atau untuk mendapatkan rasa bahagia itu sendiri.

“Jelas ada, Jadi gini, ada patokan-patoakan dalam berpikir yang harus selalu kita jaga agar selalu jernih dalam melihat peristiwa yg kita hadapi biar peristiwa tersebut tidak kita anggap sebagai peristiwa yang tidak bisa diterima. Dengan patokan-patokan berpikir yg ada dalam nilai-nilai KJ, kita bisa merasionalkan peristiwa yg kita hadapi untuk selanjutnya kita terima sebagai pengalaman hidup yang membawa pelajaran (*kawruh*). Karena bagi saya penyangkalan terhadap peristiwa hidup yang kita “anggap” tidak menyenangkan akan membawa gangguan psikologis kedepannya. Bahkan mendeterminasi sikap kita dalam menghadapi suatu peristiwa di masa depan.” (Wawancara dengan peserta Psikoterpai Kawruh Jiwa, 20 Februari 2021 pukul 18.30).

Dari pernyataan partisipan dapat disimpulkan bahwa di dalam *kawruh jiwa* terdapat nilai-nilai dan proses yang dapat membantu manusia untuk menjaga kesejahteraan hidupnya.

Menurut penilaian peserta tentang potensi *Kawruh Jiwa* sebagai salah satu alternatif pilihan *wellness tourism* di Indonesia, keempat narasumber menyampaikan persetujuannya. Bagi peserta, *wellness tourism* merupakan suatu aktivitas perjalanan yang akan membuat wisatawan mencapai kondisi yang sejahtera, baik secara fisik maupun psikis. Persepsi narasumber ketika mendengar *wellness tourism* adalah, kegiatan wisata yang masih di area *physical*, wisata lingkungan alam yang rekreatif, dan membugarkan psikologis para pengunjung yang jauh dari hiruk pikuk kota. Dari keseluruhan narasumber, dapat dilihat bahwa yang selama ini terlihat atau terlintas dibenak mayoritas orang-orang, kegiatan *wellness tourism* masih berupa kegiatan fisik saja yang kemudian dapat membuat kondisi psikis menjadi lebih baik.

Menurut partisipan yang merupakan seorang *stakeholder* pariwisata, Psikoterapi *Kawruh Jiwa* berpotensi untuk menjadi daya tarik *wellness tourism*. Untuk dapat mencapai kebugaran, maka pikiran juga harus lepas dari beban. Dengan mempelajari dan mendalami *kawruh jiwa*, wisatawan

dapat melihat cara menata kehidupan yang berbeda dan alternatif pemecahan masalah untuk dapat mencapai ketenangan jiwa. Apabila ditambahkan dengan kegiatan yang bersifat wisata yang rekreatif, menyenangkan dan bermanfaat, maka psikisnya akan menjadi bugar dan bersemangat. Sedangkan narasumber dari akademisi mengatakan kesehatan mental, kepribadian yang sehat, kebahagiaan atau kesejahteraan merupakan *goals* yang didapatkan dari belajar kawruh jiwa. Jadi potensi ini sudah dimiliki dan sudah ada di dalam kawruh jiwa. Keduanya berharap ketika potensi ini ada maka bagaimana agar memberikan dampak yang lebih massif kepada banyak orang.

“... ketika kemarin mbak ini mau mencoba masuk ke bagaimana kawruh jiwa ini menjadi *wellness tourism*, saya merasa wah ini menarik sekali, terus terang ini menarik. Bagaimana kawruh jiwa, potensi kekuatan lokal ini menjadi media wisata kebugaran” (wawancara dengan peserta yang merupakan akademisi, 17 Februari 2021 pukul 16.00)

Selanjutnya menurut peserta yang lain, kawruh jiwa berpotensi untuk menjadi daya tarik *wellness tourism* dengan beberapa pengembangan yang harus dilakukan sebelumnya.

“... apalagi dari pengalaman desa kawruh jiwa yang kemaren antusias dan jumlah peserta yang banyak. Banyak konsep yang bisa dikembangkan dengan kawruh jiwa sebagai wisata kebugaran.”

“... kawruh jiwa tentu sangat memungkinkan untuk menjadi *wellness tourism*. Semacam film Julia Robert. ‘*Eat, pray, love*’ Karena dengan nilai-nilai KJ yang tentunya bisa dipraktekkan lewat *kandha takon*, orang diajak untuk bisa memahami diri sendiri dengan segala pengharapan dan luka-luka batinnya. Menurut saya sangat bermanfaat juga bagi orang-orang yang menjalani kehidupan dengan tuntutan yang berat. Bisa digabungkan dengan wisata alam di pedesaan yang jelas menenangkan. Hanya saja harus di manage dengan baik. Dan jelas gak mudah” (Wawancara dengan narasumber dari peserta Psioterapi Kawruh Jiwa, 20 Februari pukul 18.30)

Dapat disimpulkan bahwa bagi keempat orang narasumber yang pernah mengikuti kegiatan Psikoterapi Kawruh Jiwa mereka berpendapat bahwa kegiatan ini dapat berpotensi untuk menjadi daya tarik *wellness tourism* baru di Indonesia. Potensi yang ada dapat menjadi suatu produk wisata namun masih harus menjalani proses yang tidak mudah dan membutuhkan beberapa kegiatan wisata penunjang lainnya. Hasil analisis tentang identifikasi potensi Psikoterapi Kawruh Jiwa sebagai atraksi wisata *wellness tourism* berdasarkan konsep *Extended Wellness Model* adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Rangkuman Hasil Penelitian Berdasarkan Extended wellness model (Mueller and Kaufmann, 2001)

Variabel	Sub-variabel	Pengelola	Peserta
Mind	<i>Mental activity</i> (aktivitas mental)	<i>Kandha Takon</i> merupakan aktivitas mental untuk 'merasa', atau mengenali emosi diri.	<i>Kandha Takon</i> (kelas psikoterapi kawruh jiwa) dapat menjadi media dalam membantu seseorang untuk dapat merasakan sehat secara holistik (fisik dan psikis) dalam hidupnya.
Mind	<i>Education</i> (pembelajaran)	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Kawruh Pamomong</i> (pendidikan anak). 2. Buku-buku ajaran Ki Ageng Suryomentaram yang dapat dipelajari masyarakat luas 3. Terselenggaranya Seminar dan sekolah Kawruh Jiwa 	Dalam kawruh jiwa terdapat pembelajaran nilai-nilai dan proses yang dapat membantu manusia untuk menjaga kesejahteraan hidupnya.
Body	<i>Physical fitness</i> (kesehatan fisik)	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Gayeng</i> (keseimbangan antara <i>body, mind, spirit</i>). 2. Mengadakan olahraga fisik dalam kegiatan Festival Kawruh Jiwa. 	Dengan mengikuti kegiatan kawruh jiwa dapat menjadi sehat secara psikis yang kemudian mampu membuat fisik atau tubuh merasa sehat juga. Fisik di kawruh jiwa itu tentang bagaimana tubuh dapat merasakan, terlebih lagi jika mampu mengembangkan atraksi wisata tambahan yang berkenaan dengan aktifitas fisik maka akan menjadi lebih menarik.
Body	<i>Beauty care</i> (perawatan tubuh dan kecantikan)	Tidak ada fasilitas kecantikan sehingga masih memerlukan pengembangan kegiatan	Belum terdapat fasilitas khusus perawatan tubuh dan kecantikan
Relaxation	<i>Rest</i> (Beristirahat)	Pelajar dapat bermalam dirumah warga Dusun Balong.	Partisipan merasakan dirinya menjadi rileks karena ada proses reduksi ketegangan selama proses <i>kandha takon</i> berlangsung. Hal tersebut dapat terjadi apabila menggunakan kaidah-kaidah <i>kandha takon</i> yang tepat.

Relaxation	<i>Meditation</i> (kegiatan bermeditasi)	Tidak terdapat kegiatan meditasi namun tidak melarang untuk melakukannya.	Partisipan tidak melakukan aktivitas meditasi khusus.
Health	<i>Nutrition</i>	Natural dan organik, tidak menggunakan obat-obatan.	
Health	<i>Diet</i>	Mengonsumsi makanan tradisional khas Bantul, Yogyakarta.	
Self Responsibility		<i>Pangawikan pribadi</i> (pengertian dan pengetahuan terhadap rasanya sendiri)	Setelah belajar, partisipan merasa kawruh jiwa sangat bermanfaat dan berperan dalam menyelesaikan atau menghadapi permasalahan hidup karena menjadi lebih memahami diri sendiri.
Social contacts		Mengajarkan pentingnya hidup bermasyarakat dengan menumbuhkan jiwa persatuan dan semangat gotong royong.	Partisipan dalam kawruh jiwa dapat dikatakan sehat ketika perilaku yang dihasilkan dari mengolah rasanya sendiri itu dapat membuat nyaman orang lain (tidak bersifat egois dalam hidup dilingkungan masyarakat/sosial).
Environmental sensitivity		Prinsip NemSa (6Sa) (<i>Sabutuhe, Sacukupe, Saperlune, Sabenere, Samestine dan Sopenake</i>).	Di dusun Balong sebagai tempat Psikoterapi Kawruh Jiwa dapat mengembangkan atraksi wisata alam yang berkelanjutan.

(Sumber: Hasil analisis penulis, 2021)

Psikoterapi Kawruh Jiwa dapat dikatakan berbasis kearifan lokal karena berdasarkan fakta yang diperoleh dari lapangan, Psikoterapi Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram merupakan hasil pemikiran orisinil yang terlahir dari tokoh masyarakat lokal, nilai-nilai yang terkandung didalamnya bersifat kelokalan. Kegiatannya berlangsung secara tradisional dan dilakukan oleh masyarakat setempat dengan memanfaatkan sumber daya alam yang ada. Dusun Balong sebagai tempat terlaksananya kegiatan Psikoterapi Kawruh Jiwa di Yogyakarta sudah merencanakan untuk menjadikan dusunya sebagai desa wisata dengan daya tarik utama Psikoterapi Kawruh Jiwa, seperti yang dikatakan oleh Ki Prasetyo sebagai pengelola.

“... dusun Balong sudah merencanakan untuk menjadi desa wisata, paling 2022 lah, 2021 belum tau sudah siap atau belum tapi arah kesana ada, kita sudah menghubungi orang-orang, sudah sepakat mau membuat ini. Kalau dari kemampuan masyarakat dusun juga sudah mumpuni tinggal jalan saja.”

Untuk kemudian Psikoterapi Kawruh Jiwa dapat menjadi daya tarik *wellness tourism* sendiri masih memerlukan proses yang panjang karena dari pihak Dinas Pariwisata Kabupaten Bantul belum merekognisi Psikoterapi ini untuk menjadi daya tarik wisata baru.

“Sejauh ini sih hanya tau sebagai salah satu pengobatan alternatif saja, dari kacamata kita belum dijadikan asset. Untuk kedepannya dapat dijadikan sebagai asset atau tidak, sepertinya belum ada peninjauan ke arah situ.”

Dalam analisis 4A sebagai aspek penting suatu daya tarik wisata, Dusun Balong yang merupakan tempat praktik psikoterapi Kawruh Jiwa masih memerlukan beberapa pengembangan. Dalam aspek pertama yaitu atraksi, terdapat aktivitas junggringan; seminar dan sekolah kawruh jiwa; serta festival kawruh jiwa yang merupakan potensi unggulan untuk dapat dikembangkan. Pada aspek aksesibilitas, untuk menuju lokasi Dusun Balong dapat ditempuh dengan menggunakan transportasi umum dan transportasi pribadi secara mudah, dari Kota Yogyakarta. Dusun Balong terletak di dekat jalan utama yaitu Jalan Parangtritis yang menjadi akses utama bagi para wisatawan untuk mengunjungi tempat-tempat wisata terkenal di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) seperti Gumuk Pasir, Bukit Paralayang, berbagai macam pantai (Pantai Parangtritis, Pantai Depok, Pantai Parangkusumo, Pantai Samas dsb), wisata gua (Gua Cerme, Gua Jepang, Gua Sunan Mas dsb) dan masih terdapat beragam objek wisata lainnya. Di sepanjang jalan menuju ke lokasi, terdapat berbagai macam fasilitas umum seperti ATM, rumah makan, fasilitas kesehatan (puskesmas dan klinik), swalayan, toko cinderamata, pasar tradisional, tempat ibadah dan lain sebagainya.

Permasalahan yang ditemukan adalah terkait aspek keempat (kelembagaan). Sejauh ini masyarakat setempat menjadi pengelola aktivitas *kawruh jiwa* di Dusun Balong bersama dengan Komunitas Pelajar Kawruh Jiwa, pemerintah daerah, dan akademisi. Namun, keterlibatan *stakeholder* yang lebih luas masih diperlukan jika akan dikembangkan sebagai salah satu tujuan atraksi wisata kebugaran (*wellness tourism*) salah satunya dengan pihak swasta.

“... untuk investor sebenarnya sudah banyak yang tertarik. Nanti kita lihat bagaimana kedepannya.” (Wawancara dengan pengelola)

Selain itu keberadaan amenities khusus di Dusun Balong saat ini masih minim karena belum diadakannya pembangunan fasilitas yang dapat mendukung aktivitas Psikoterapi Kawruh Jiwa sebagai sebuah atraksi wisata.

“Pembangunan fisik belum ada. Kita kalau untuk pembangunan fisik kesana kan mau fisik apa? Paling kita buat satu kantor, satu pelayanan to? Terus mungkin untuk homestay ndak usah besar-besar lah. Untuk homestay yang rumah masyarakat paling ditingkatkan kebersihannya, kamar tidur dan kamar mandinya tidak harus besar yang penting bersih. Nanti kita akan gandeng pemerintah supaya bisa membantu misalnya memberi bantuan untuk rumah warga terutama untuk kamar dan kasur yang lebih baik. Tapi yang lain tetep seperti orang desa beneran, apa adanya” (Wawancara dengan pengelola)

Sebagai tambahan, dari jawaban yang diberikan oleh semua partisipan yang merupakan peserta Psikoterapi Kawruh Jiwa dapat ditarik kesimpulan bahwa Psikoterapi Kawruh Jiwa sudah memenuhi kriteria wisata kebugaran dan berpotensi untuk menjadi daya tarik *wellness tourism* di Indonesia. Partisipan menilai bahwa potensi tersebut akan lebih maksimal jika dapat dikembangkan bersama dengan aktivitas wisata lainnya yang dikelola secara baik.

Simpulan

Potensi Psikoterapi Kawruh Jiwa terdapat di dalam 6 variabel dimensi *wellness tourism* menurut, yaitu pada variabel *Mind (Mental activity, education)*, *Body (Physical fitness)*, *Relaxation*, *Self Responsibility*, *Social Contacts* dan *Environmental Sensitivity*. Pada variabel *Mind, mental activity* yang terdapat dalam Psikoterapi Kawruh Jiwa adalah dialog bersama “*ngudari reribet*” atau memecahkan permasalahan. Proses berdialog tersebut disebut dengan “*kandha takon*”. Dalam hal *education* atau pendidikan terdapat *Kawruh Pamomong* yang berfungsi untuk mendidik anak (*nggulawentah lare*) dan ceramah-ceramah Ki Ageng Suryomentaram telah dituliskan, dibukukan dan dipelajari sebagai sebuah bidang keilmuan, seminar dan sekolah Kawruh Jiwa di beberapa universitas. Pada variabel *Body (Physical fitness)*, perlu dikembangkan lagi bentuk kegiatannya namun dalam Psikoterapi Kawruh Jiwa sudah terdapat nilai-nilai yang menjelaskan bahwa menjaga kesehatan fisik merupakan hal yang penting kemudian akan diajarkan bagaimana caranya agar dapat menyeimbangkan kesehatan non-fisik dengan kesehatan fisik. Pada variabel selanjutnya, yaitu *Relaxation*, Psikoterapi Kawruh Jiwa memang tidak mengadakan kegiatan meditasi namun pada saat kegiatan *Kandha Takon* berlangsung, suasana dibuat senyaman mungkin sehingga para peserta yang mengikuti merasa rileks dan dalam hal peristirahatan (*rest*) Psikoterapi Kawruh Jiwa menyediakan fasilitas menginap di Dusun Balong. Selanjutnya, pada variabel *Self Responsibility* yang terdapat dalam Psikoterapi Kawruh Jiwa dapat disebut dengan istilah *pangawikan pribadi* yang berarti pengertian dan pengetahuan terhadap rasanya sendiri, mengetahui rasa dan perasaan apa saja yang hadir dalam setiap individu menjadikan individu tersebut menjadi pribadi yang bertanggungjawab. Berikutnya adalah dalam dimensi sosial kemasyarakatan atau *Social Contacts*, Ki Ageng Suryomentaram dalam Psikoterapi Kawruh Jiwa menjelaskan bahwa konsep bahagia adalah bahagia bersama dan mengajarkan bahwa pentingnya hidup bermasyarakat dengan menumbuhkan jiwa persatuan dan semangat gotong royong. Variabel terakhir adalah dimensi *Environmental Sensitivity* yang terdapat dalam Psikoterapi Kawruh Jiwa adalah kawruh jiwa bukan hanya ilmu tentang jiwa melainkan juga didalamnya terdapat ajaran-ajaran untuk menjaga lingkungan alam dan sekitar salah satunya dengan prinsip *NemSa (6Sa)* (*Sabutuhe, Sacukupe, Saperlune, Sabenere, Samestine* dan *Sapenake*).

Selanjutnya bila dilihat dari perspektif persepsi pelajar yang pernah mengikuti kegiatan Psikoterapi Kawruh Jiwa berpendapat bahwa dalam Kawruh Jiwa terdapat nilai-nilai yang membahas mengenai bagaimana cara menjaga kesejahteraan hidup yang kemudian selama kegiatan berlangsung mereka dapat merasakan sehat secara holistik dan juga merasakan manfaat

positif lainnya seperti; dapat membantu untuk mengatasi permasalahan hidup yang dihadapi, membentuk kehidupan yang lebih bahagia dan dari sehat secara psikis yang dirasakan tersebut mampu membuat fisik atau tubuh merasa sehat juga. Dari hal-hal tersebut keempat responden kemudian berpendapat bahwa Psikoterapi Kawruh Jiwa dapat memenuhi preferensi kriteria wisata kebugaran dan berpotensi untuk menjadi daya tarik wellness tourism di Indonesia apabila dikembangkan dengan aktifitas wisata lain yang dikelola secara baik. Namun, untuk kemudian Psikoterapi Kawruh Jiwa dapat menjadi daya tarik *wellness tourism* sendiri masih memerlukan proses yang panjang seperti mengidentifikasi lebih lanjut bagaimana model pengembangan yang diperlukan dan selanjutnya perlu juga untuk mengoptimalkan keterlibatan berbagai stakeholder seperti Dinas Pariwisata dan Dinas Kebudayaan setempat, akademisi, Komunitas Pelajar Kawruh Jiwa, masyarakat lokal, dan tidak menutup kemungkiannya adanya keterlibatan pihak swasta.

Daftar Pustaka

- Afthonul, Afif (dkk). (2012). *Matahari dari Mataram. Menyelami Spiritualitas Jawa Rasional Ki Ageng Suryomentaram*. Kepik: Depok.
- Barrell, Sarah. (2023). *The rise of wellness travel, from rewilding to yoga and pilgrimage*. <https://www.nationalgeographic.com/travel/article/wellness-travel-rewilding-yoga-pilgrimages>
- Cooper, C. (1993). *Tourism Principles & Practice*. England: Longman Group Limited.
- Damardjati, R.S. (1995). *Istilah-Istilah Dunia Pariwisata*. Jakarta: Pradnya Paramita.
- Dilette, A.K. (2016). *Wellness Tourism: An Application of Positive Psychological Theory to Overall Quality of Life*. PhD Dissertation). <https://etd.auburn.edu/handle/10415/5370>
- Kaspar, C. (1996), "Gesundheitstourismus im Trend", in Kaspar, C. (Ed.), *Jahrbuch der Schweizer Tourismuswirtschaft 1995/96*, Institute of Tourismus und Verkehrswirtschaft, St Gallen.
- Kholik, Abdul. (2015) Konsep Psikoterapi Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram. *E-Jurnal Gama Jop* Vol. 120 (1).
- Kurniawan, L. L. (2017). *Health and wellness tourism: A strategic plan for tourism entrepreneurship. Proceeding 14th International Annual Symposium on Management. Riau Islands, Indonesia*.
- Miles, Matthew B. dkk. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook 3rd Edition*. SAGE Publication.
- Mueller and Kaufmann, Lanz. (2007). *Wellness Tourism: Market analysis of a special health tourism segment and implications for the hotel industry*. Research Institute for Leisure and Tourism, University of Berne.
- Prideaux, B., Berbigier, D., and Thompson, M. (2014). Wellness tourism and Destination competitiveness, in Cornelia Voigt and Christof (eds.) *Wellness Tourism: A Destination Perspective*.

- Smith, M. and Puczkó, L. (2009). *Health and Wellness Tourism*. Butterworth- Heinemann is an imprint of Elsevier, Linacre House, Jordan Hill, Oxford OX2 8DP, UK 30.
- Stange, P. (1998). *Politik Perhatian (Rasa dalam Kebudayaan Jawa)*. Yogyakarta: LKIS.
- Sugiarto, Ryan (dkk). (2015). *Handbook Ilmu Kawruh Jiwa Suryomentaram, Riwayat, dan Jalan Menuju Bahagia*. Yogyakarta: Dinas Kebudayaan Daerah Istimewa Yogyakarta.
- Sugiarto, Ryan. (2015). *Psikologi Raos Saintifikasi Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram*. Yogyakarta: Pustaka Ifada.
- Strauss, A., & Corbin, J. M. (1990). *Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques*. Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan (Indonesian Law on Health)
- World Health Organization. (1948). *WHO definition of health (online)*.
<http://www.who.int/about/definition/en/print.html> Diakses pada 03 Maret 2021.
- <https://indonesia.go.id/ragam/komoditas/sosial/sejarah-dan-perkembangan-jamu-minuman-tradisional-indonesia>