

## Regulasi Diri Penganut Ajaran Ki Ageng Suryomentaraman

**Musta'in, Mochamad Widjanarko**

Fakultas Psikologi, Universitas Muria Kudus  
kelintingmustain@gmail.com, m.widjanarko@umk.ac.id

### **ABSTRACT**

*The Javanese people have a religious and godly character, as can be seen from historical facts that they believe in a God who protects and protects each other, thus giving rise to inner peace, which combines belief or mysticism. In this way, harmonious relationships can be established with each other to respect each other and not hurt each other. This influences self-regulation, which is a personality process in which individuals try to control thoughts, feelings, impulses and desires from external stimuli so that they are in line with their goals and aspirations. The aim of this research is to provide an understanding of self-regulation, especially for adherents of KAS teachings. This research uses a qualitative research method with a phenomenological approach. The results show that: First, after carrying out self-regulation by following KAS teachings, they felt better in controlling themselves when facing life problems. Second, feel happier and get many benefits after carrying out this self-regulation. Lastly, feeling much better after implementing self-regulation and supporting environmental factors.*

**Keywords:** KAS teaching; Self-regulation

### **ABSTRAK**

Masyarakat Jawa memiliki karakter religius dan bertuhan, terlihat dari fakta sejarah bahwa mereka mempunyai kepercayaan adanya Tuhan yang mengayomi dan melindungi satu sama lain sehingga memunculkan ketenangan batin, yang mengombinasikan antara kepercayaan atau kebatinan. Dengan demikian, terjalinnya hubungan harmonis dengan sesama untuk saling menghargai dan tidak menyakiti. Hal tersebut mempengaruhi regulasi diri, merupakan proses kepribadian pada individu untuk berusaha mengendalikan pikiran, perasaan, dorongan dan hasrat dari rangsangan luar diri agar sesuai dengan apa yang menjadi tujuan dan cita-cita. Tujuan dari penelitian ini untuk memberikan pemahaman tentang regulasi diri khususnya pada penganut ajaran KAS. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Hasilnya menunjukkan bahwa: Pertama, setelah melakukan regulasi diri dengan mengikuti pengajaran KAS merasa lebih baik dalam mengontrol diri ketika menghadapi masalah kehidupan. Kedua, merasa lebih bahagia dan memperoleh banyak manfaat setelah melakukan regulasi diri tersebut. Terakhir, perasaan yang jauh lebih baik setelah melakukan regulasi diri dan faktor lingkungan yang mendukung.

**Kata kunci:** Ajaran KAS; Regulasi Diri

### **PENDAHULUAN**

Indonesia merupakan negara yang mayoritas penduduknya Jawa memiliki karakter yang religius dan bertuhan. Hal tersebut terlihat dari fakta sejarah bahwa mereka mempunyai kepercayaan adanya Tuhan yang mengayomi dan melindungi,

serta adanya agama-agama yang dianut masyarakat Jawa, seperti Hindu, Budha, Kristen, dan Islam. Namun, dalam beragama masyarakat Jawa muncul golongan dengan pandangan yang bersifat sinkretis (Nazmudin, 2018), berarti bahwa mereka (masyarakat Jawa) cenderung berpandangan tidak mempersoalkan benar atau salah dalam beragama, murni atau tidaknya agama. Sehingga, semua agama dilihatnya benar (Widyarini, 2016). Hal ini berkaitan erat dengan istilah kejawen yang telah ada sejak ribuan tahun lalu dan keberadaan tersebut ditunjukkan dengan tanda alam yang diriwayatkan oleh (*Gusti Inggang Murbeng Dumadi*) melalui (*Dalem Kaki Semar*) (Pranoto, 2008). Orientasi ini memberikan ketenangan batin yang menciptakan keseimbangan laku hidup antara tanggapan (*grahita*) dan keinginan (*hesthi*), sehingga terjalinnya hubungan harmonis dengan sesama untuk saling menghargai dan tidak menyakiti yang didasarkan pada konsep kebenaran dan membenaran (kebenaran hakiki yaitu berdasar atas kebenaran Tuhan) (Kushendrawati, 2012).

Dalam sudut pandang *social cognitive*, regulasi diri diartikan sebagai cara aktif dalam mengendalikan tingkah laku untuk pencapaian suatu tujuan. Zimmerman sebagai salah satu tokoh dari perspektif ini menyatakan bahwa regulasi diri merupakan usaha sistematis untuk mengarahkan pikiran, perasaan dan tindakan, terhadap pencapaian tujuan. Menurutnya, *proses self regulatory* dan disertai adanya *beliefs* dibagi kedalam tiga fase, diantaranya fase *forethought*, *performance* dan *self-reflection*. Pertama, *forethought* (pemikiran awal) merupakan suatu proses yang terjadi sebelum adanya beberapa usaha untuk bertindak dan berpengaruh terhadap usaha tersebut dengan melakukan persiapan pelaksanaan tindakan yang akan dilakukan. Kedua, *performance or volitional control* melibatkan proses yang terjadi selama usaha itu berlangsung dan pengaruhnya terhadap persiapan yang telah dibuat dan tindakan yang dilakukan. Terakhir, *self reflection* melibatkan proses yang terjadi setelah adanya beberapa usaha pada fase *performance* dan mempengaruhi reaksi individu terhadap pengalamannya tersebut.

Rencana tulisan ini berasal dari beberapa kajian dari hasil penelitian terdahulu, di antaranya:

(Bauer, 2011) beranggapan bahwa regulasi diri merupakan proses dalam kepribadian yang penting bagi individu untuk berusaha mengendalikan pikiran, perasaan, dorongan dan hasrat dari rangsangan luar diri agar sesuai dengan apa yang menjadi tujuan dan cita-cita. Sedangkan menurut (Bandy, 2014), beranggapan bahwa dalam pengaturan diri juga penting bagi anak karena ketika anak tumbuh mereka belajar mengendalikan emosi yang baik, seperti dapat tetap tenang di kelas dan mengangkat tangan untuk meminta izin, atau ketika mereka berbicara atau mengendalikan amarahnya, seperti menangis berlebihan. Selain itu, menurut Bandura, manusia merupakan produk pembelajaran. Meskipun sebagian besar perilaku individu dibentuk oleh lingkungan, namun perilaku dapat mempengaruhi lingkungan yang dapat mempengaruhi kognisi dan perilaku individu kognisi terbentuk oleh interaksi perilaku dan lingkungan. Oleh karena itu, perlu mengembangkan *self system* untuk membantu menjelaskan konsistensi perilaku manusia. *Self System* adalah himpunan struktur kognitif yang melibatkan persepsi,

evaluasi dan regulasi perilaku. Sehingga, memungkinkan individu untuk mengevaluasi perilaku individu dalam hal pengalaman sebelumnya dan mengantisipasi konsekuensi masa mendatang. Berdasarkan evaluasi ini, kemudian individu berlatih kontrol atas perilaku individu atau regulasi diri (*Self Regulation*).

Dengan demikian, bukan hanya pelajaran kebatinan dan pengetahuan budi pekerti agar dapat mengatur individu dalam berperilaku yang baik dan benar namun, tetapi dengan ilmu dalam sistematikanya menggunakan penalaran yang mengarahkan orang untuk berpikir benar, mampu memilah dan memilih persoalan ke dalam kategori benar, sehingga melahirkan kejernihan pikir dan keteraturan tindakan (Afif, 2020). Bagi penganut ajaran Ki Ageng Suryomentaram agar punya tujuan yang jelas ketika beliau mempelajarinya dan tidak salah memahami ajaran agar tidak terjadi kesalahan pemahaman yang akhirnya juga menjadi tindakan yang tidak sesuai konteks ajaran seperti tentang ajaran kebahagiaan yang diartikan tidak perlu ada tujuan hidup yang awalnya ajaran hidup justru diartikan sebagai ajaran kepercayaan. Puncak kedirian manusia adalah individu tanpa ciri, yaitu manusia yang sudah tidak bergantung atribut keduniawian yang bersumber dari keinginan manusia, dengan cara mawas diri yakni menyinergikan antara laku pikir dan laku rasa (Muniroh, 2017).

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai regulasi diri yang dilakukan oleh penganut ajaran Ki Ageng Suryomentaram yang memberikan pemahaman bahwa dengan ajaran tersebut mengombinasikan antara kepercayaan atau kebatinan dengan regulasi diri khususnya pada penganut ajaran Ki Ageng Suryomentaram, sehingga peneliti mencoba dalam judul "Regulasi Diri pada Penganut Ajaran Ki Ageng Suryomentaram".

## **METODE PENELITIAN**

Dalam hal ini penulis memilih menggunakan jenis metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi (Sugiyono, 2020). Jenis metode ini bertujuan untuk memahami masalah-masalah manusia dalam konteks sosial dengan menciptakan gambaran menyeluruh dan kompleks yang disajikan, melaporkan pandangan terperinci dari para sumber informasi, serta dilakukan dalam *setting* yang alamiah tanpa adanya intervensi apa pun dari peneliti..

Dengan demikian, peneliti menggambarkan objek penelitian melalui fenomena yang digambarkan berdasarkan keadaan nyata dan sebenarnya sehingga akan mampu memberikan kesan naturalistis sesuai definisi fenomenologi. Dalam penelitian ini, kriteria yang dipilih untuk menjadi informan adalah para penganut ajaran Ki Suryomentaram yang bergabung di kampus *Kawruh Jiwa* perkumpulan *Kondo Takon* minimal telah melakukan pengajaran selama 5 tahun.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Istilah regulasi diri pertama kali dimunculkan oleh Albert Bandura dalam teori belajar sosialnya, yang diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengontrol perilakunya sendiri. Regulasi diri merupakan motivasi internal, yang berakibat pada timbulnya keinginan seseorang untuk menentukan tujuan-tujuan dalam hidupnya, merencanakan strategi yang akan digunakan, serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan dilakukan Cervone & Pervin (Alfiana, 2013). Regulasi diri dapat dimunculkan oleh seseorang dengan cara berlatih, atau mengatur aktivitas-aktivitas yang akan dilakukannya. Hal yang serupa juga dipaparkan oleh Aarsal (2009).

Baumeister, dkk (2006) beranggapan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial agar sesuai dengan nilai, moral, dan aturan yang berlaku dalam lingkungan masyarakat, serta regulasi diri juga merupakan kemampuan menghasilkan pikiran, perasaan, dan tindakan serta kemampuan adaptasi secara terus menerus agar tercapai tujuan yang diinginkan setiap individu, dan dapat meningkatkan kesehatan fisiknya. Bandura (Alwisol, 2009) sendiri membagi regulasi diri menjadi dua bagian yaitu dengan faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang dikemukakan Bandura memiliki tiga bentuk, pertama regulasi diri yang dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan dan orisinalitas tingkah laku, kedua proses penilaian atau mengadili tingkah laku, ketiga regulasi diri berdasarkan pengamatan dan tingkah laku. Faktor eksternal memiliki dua bentuk, pertama memberi *standard* untuk mengevaluasi tingkah laku, kedua mempengaruhi regulasi diri dalam bentuk penguatan.

Seluruh pemikiran KAS terkait ilmu kebahagiaan tentang kebahagiaan yang berupa tulisan KAS dan beberapa tausiahnya yang bisa memunculkan beberapa pemikiran baru. Dimana tulisan serta beberapa karya-karya KAS banyak diminati serta dipelajari oleh beberapa mahasiswa akademis khususnya pada daerah Yogyakarta (Haq, 2011). KAS menjadi seorang guru terkhusus dalam aliran kebatinan *kawruh jiwo* atau yang sering disebut dengan ilmu *begja* (ilmu bahagia). Secara umum *Kawruh jiwa* merupakan pengetahuan tentang jiwa manusia. Jiwa sendiri adalah sesuatu yang tidak kasat mata (*intangibile*) namun keberadaannya dapat dirasakan (*saged dipun raosaken*) dan diteliti. Itulah mengapa KAS sendiri menyampaikan berkali-kali bahwa *Kawruh jiwa* merupakan ilmu tentang rasa (*raos*) atau *kawruh raos* (Afif, 2020). Belajar tentang ilmu *kawruh jiwa* bisa mendapatkan pencapaian tertinggi karena untuk mencapai kehidupan yang bahagia, serta yang merdeka, yang tidak tergantung pada suatu tempat, waktu, ataupun suatu keadaan apa pun. Seperti bahasan di atas bahwa ilmu *kawruh jiwa* adalah rasa untuk memahami rasa sendiri untuk dapat memahami diri sendiri. Dengan itu bisa juga dikatakan dengan humanisme yang memfokuskan manusia sebagai objek kajian dari KAS (Afif dkk, 2019).

Berdasarkan temuan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada informan I, informan II, informan III yang merupakan para penganut ajaran KAS mengungkapkan bahwa terkait dengan regulasi diri yang telah dilakukannya tersebut memberikan dampak yang nyata dalam kehidupan yang dijalani, sejalan dengan itu, Dias dan Castillo (Manab, 2016) Melihat juga bahwa regulasi diri merupakan proses psikologis yang dapat menentukan seseorang untuk melakukan tindakan, serta juga regulasi diri bisa diatur mekanismenya pada setiap individu untuk menghasilkan perilaku yang positif agar tercapai cita-cita yang diinginkan. Taylor (2006) mengatakan bahwa regulasi diri (*self regulation*) mengacu pada cara orang mengontrol dan mengarahkan tindakan sendiri.

Saat melakukan regulasi diri ketiga informan tersebut mengungkapkan perasaannya yang berbeda-beda dan dengan pandangan yang berbeda-beda dan juga pengalaman yang tentunya berbeda pula. Informan I mengungkapkan perasaannya bahwa setelah melakukan regulasi diri dengan mengikuti pengajaran KAS tersebut informan merasa lebih baik lagi dalam mengontrol diri dalam menghadapi masalah kehidupan, informan I juga mengatakan pengalamannya dalam melakukan regulasi diri dalam lingkungan pengajaran KAS yang mana sangat membantunya dalam melakukan regulasi diri. Informan II mengemukakan perasaannya setelah melakukan regulasi diri yang telah dilakukannya tersebut bahwa informan II merasa lebih bahagia dengan kehidupan yang telah dijalannya dan juga informan II juga menuturkan beragam manfaat yang telah di dapatkannya dari melakukan regulasi diri tersebut, tak hanya itu informan II juga membagi pengalamannya dengan mengatakan bahwa dalam lingkungan yang baik tersebut serasa memiliki keluarga baru. Informan III mengungkapkan perasaannya yang jauh lebih baik setelah melakukan regulasi diri tersebut, informan II menuturkan banyak sekali manfaat yang telah diperolehnya tak hanya itu lingkungan yang mendukung merupakan dukungan yang luar biasa tuturnya kepada peneliti.

Hal ini selaras dengan Manap (2016) regulasi diri merupakan proses individu untuk mengatur dan memperbaiki diri serta mempunyai tujuan yang ingin dicapai atau target, dan ketika selesai pada pencapaian, maka ada proses mengevaluasi pencapaian tersebut, ketika proses maksimal dapat tercapai individu biasanya merasakan kepuasan dalam dirinya. Dalam proses penilaian ketiga informan tersebut menyatakan hal yang sama dalam konteks nya bahwa mereka mengalami perubahan yang signifikan setelah melakukan regulasi diri tersebut sesuai dengan apa yang mereka inginkan atau bahkan lebih dari itu, walaupun proses yang di lakukan untuk dalam melakukan penilaian pada setiap informan berbeda.

Hal tersebut sesuai dengan Bandura (Alwilsol, 2009) Proses penilaian ini di lakukan dengan menggunakan standar pribadi yang berdasar pada pengalaman yang bersumber dari model yang telah diamati misalnya guru, orang tua ataupun idola. Berdasarkan sumber-sumber itu seseorang mulai melakukan proses kognitif menyusun ukuran-ukuran atau norma yang sifatnya sangat pribadi. *Standard* pribadi ini sangat terbatas oleh karena perlu faktor eksternal sebagai pembanding baik itu perbandingan dengan orang lain, perbandingan dengan standar norma ataupun

standar kolektif. Jadi seseorang dapat menilai seberapa besar dirinya menjadi penyebab suatu perubahan yang telah dilakukan. Selanjutnya mengenai regulasi diri berdasarkan pengamatan tingkah laku informan I, informan II dan Informan III memberikan jawaban yang sama walaupun ada sedikit yang berbeda. Informan I mengungkapkan bahwa setelah apa yang telah dicapai informan I tetap akan melanjutkan untuk melakukan proses pengajaran yang mana hal tersebut dilakukan untuk meningkatkan atau membentuk capaian baru dalam dirinya dan informan satu juga mengungkapkan akan terus melakukannya sampai ajal menjemputnya. Begitu pula dengan informan II mengatakan hal yang serupa dengan informan I karena informan II merasakan kebahagiaan dan terus akan melakukan hal tersebut agar dapat memberikan manfaat kepada sesama. Informan III sedikit berbeda dalam hal pelaksanaannya karena informan III karena ada tanggung jawab berupa keluarga yang menjadikannya sulit untuk membagi waktu namun informan III memastikan akan terus melakukan hal tersebut untuk membuatnya lebih baik lagi.

Hal ini sejalan dengan Menurut Carver dan Scheier (King, 2012) regulasi diri adalah proses dimana organisme mengejar tujuan yang penting. Aspek penting regulasi diri adalah mendapatkan umpan balik tentang bagaimana kerja individu dalam usaha mencapai tujuan yang diinginkan. Suasana hati dianggap sebagai salah satu cara menerima umpan balik. Bandura (Alwisol, 2009) bagaimana orang bertingkah laku dalam situasi tertentu tergantung kepada resiprokal antara lingkungan dengan kondisi kognitif, khususnya faktor kognitif yang berhubungan dengan keyakinan bahwa dia mampu atau tidak mampu melakukan tindakan yang memuaskan.

Faktor berikutnya mengenai memberikan *standard* untuk mengevaluasi tingkah laku dalam hal ini ketiga informan memberikan informasi yang sama persis, yang mana ketiganya memberikan *standard* pada diri mereka untuk dapat menjadi pribadi yang lebih baik lagi atau bahkan dapat seperti idola mereka dalam ajaran yaitu KAS itu sendiri hal ini disebabkan oleh kekaguman informan kepada sosok KAS yang luar biasa dalam menjalani hidup dengan tingkah laku yang sangat baik.

Regulasi diri dipengaruhi oleh kondisi lingkungan berupa ada tidaknya kesempatan untuk meregulasi diri dan ketersediaan sumber belajar (Boekaerts & Niemivirta, 2000; Pintrich, 2000); faktor sosial berupa hubungan sosial yang mempengaruhi tujuan, usaha dan pengawasan (Finkel & Fitzsimons, 2011); faktor perkembangan di mana disebutkan bahwa kemampuan regulasi diri merupakan hasil dari perkembangan kemampuan kognitif dan kemampuan representasional, yang dipengaruhi oleh adanya bimbingan dari orang tua atau agen sosialisasi lainnya (Parke & Gauvain, 2009) dan dipengaruhi oleh tugas perkembangan individu (Heckhausen, 1999).

Selanjutnya terkait dengan memberi penguatan regulasi diri dalam berbagai bentuk. Ada berbagai bentuk dalam penguatan regulasi diri baik itu dari lingkungan keluarga, lingkungan sekitar ataupun teman adapun bentuk penguatan yang diberikan pun beragam ada yang berupa materi ataupun non materi. Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam wawancara yang telah dilakukan informan I, informan II,

informan III mengungkapkan bahwa mereka menerima penguatan dari orang terdekat mereka walaupun untuk informan II ada yang pada awalnya tidak memberikan dukungan atas tindakan yang telah di lakukannya namun lambat laun hal tersebut menjadi dukungan yang sangat baik. Ketiganya juga mengungkapkan bahwa mereka menerima dukungan baik itu berupa materi ataupun non materi.

Hal tersebut sejalan dengan Teori Sosial Kognitif memiliki kesamaan dalam penekanan akan pentingnya kepercayaan, persepsi dan observasi perilaku orang lain dalam menentukan apa yang kita pelajari dan bagaimana kita bertindak (Wade & Travis, 2007). Baron dan Byrne (2004) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman atau anggota keluarga. Sarafino (2006) menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada pemberian kenyamanan pada orang lain, merawatnya atau menghargainya. Pierce (dalam Kail and Cavanaugh, 2000) mendefinisikan dukungan sosial sebagai sumber emosional, informasional atau pendampingan yang diberikan oleh orang-orang di sekitar individu untuk menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi sehari-hari dalam kehidupan.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini yang membahas tentang regulasi diri penganut ajaran KAS menunjukkan bahwa dari hasil penelitian yang telah di lakukan terkait regulasi diri berdasarkan kualitas dan orisinalitas Saat melakukan regulasi diri ketiga informan tersebut mengungkapkan perasaannya yang berbeda-beda dan dengan pandangan yang berbeda-beda dan juga pengalaman yang tentunya berbeda pula. Informan I mengungkapkan perasaannya bahwa setelah melakukan regulasi diri dengan mengikuti pengajaran KAS tersebut informan merasa lebih baik lagi dalam mengontrol diri dalam menghadapi masalah kehidupan, informan I juga mengatakan pengalamannya dalam melakukan regulasi diri dalam lingkungan pengajaran KAS yang mana sangat membantunya dalam melakukan regulasi diri. Informan II mengemukakan perasaannya setelah melakukan regulasi diri yang telah di lakukannya tersebut bahwa informan II merasa lebih bahagia dengan kehidupan yang telah dijalannya dan juga informan II juga menuturkan beragam manfaat yang telah di dapatkannya dari melakukan regulasi diri tersebut, tak hanya itu informan II juga membagi pengalamannya dengan mengatakan bahwa dalam lingkungan yang baik tersebut serasa memiliki keluarga baru. Informan III mengungkapkan perasaannya yang jauh lebih baik setelah melakukan regulasi diri tersebut, informan II menuturkan banyak sekali manfaat yang telah diperolehnya tak hanya itu lingkungan yang mendukung merupakan dukungan yang luar biasa tuturnya kepada peneliti.

Dalam proses penilaian ketiga informan tersebut menyatakan hal yang sama dalam konteksnya bahwa mereka mengalami perubahan yang signifikan setelah melakukan regulasi diri tersebut sesuai dengan apa yang mereka inginkan atau bahkan lebih dari itu, walaupun proses yang di lakukan untuk dalam melakukan penilaian pada setiap informan berbeda.

Selanjutnya mengenai regulasi diri berdasarkan pengamatan tingkah laku informan I, informan II dan Informan III memberikan jawaban yang sama walaupun ada sedikit yang berbeda informan I mengungkapkan bahwa setelah apa yang telah dicapai informan I tetap akan melanjutkan untuk melakukan proses pengajaran yang mana hal tersebut di lakukan untuk meningkatkan atau membentuk capaian baru dalam dirinya dan informan satu juga mengungkapkan akan terus melakukannya sampai ajal menjemputnya. Begitu pula dengan informan II mengatakan hal yang serupa dengan informan I karena informan II merasakan kebahagiaan dan terus akan melakukan hal tersebut agar dapat memberikan manfaat kepada sesama. Informan III sedikit berbeda dalam hal pelaksanaannya karena informan III karena ada tanggung jawab berupa keluarga yang menjadikannya sulit untuk membagi waktu namun informan III memastikan akan terus melakukan hal tersebut untuk membuatnya lebih baik lagi.

Selanjutnya terkait dengan memberi penguatan regulasi diri dalam berbagai bentuk. Ada berbagai bentuk dalam penguatan regulasi diri baik itu dari lingkungan keluarga, lingkungan sekitar ataupun teman adapun bentuk penguatan yang diberikan beragam (materi ataupun non materi). Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam wawancara yang telah dilakukan informan I, informan II, informan III mengungkapkan bahwa mereka menerima penguatan dari orang terdekat mereka walaupun untuk informan II ada yang pada awalnya tidak memberikan dukungan atas tindakan yang telah di lakukannya namun lambat laun hal tersebut menjadi dukungan yang sangat baik.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Afif, A. (2012). *Ilmu Bahagia Menurut Ki Ageng Suryomentaram*. Depok: Pustaka Ifada.
- Afif, Afthoul. (2020). *Psikologi Suryomentaram*. Yogyakarta :IRCiSoD
- Bandy, T., & Moore, K., A. (2014). Assessing self - regulation: A guide for out-of-school time program practitioners. *Journal Research to result trends child*. Publication #2014 - 23.
- Bauer, I., & Baumeister, R. (2011). *Handbook of self regulation, research, theory, and application*. (2nd ed). New York: The Guilford Press
- Baumeister, R., F. (1987). How the self became a problem: A psychological review of historical research. *Journal of personality and social psychology*, 52, (163-176).
- Daito, A. (2011). *Pencarian Ilmu Melalui Pendekatan Ontologi, Epistemologi, Aksiologi*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Darmasugita, Ki.(1963) *Serat Pepali Ki Ageng Sela*, Surabaya: Yayasan Penerbitan Djojoboyo.
- Dinas Kebudayaan DIY. (2015). *Ilmu Kawruh Jiwa Suryomentaram, Riwayat, dan Jalan Menuju Bahagia*. DIY: Dinas Kebudayaan DIY.

- Endraswara, S. (2010). *Etika Hidup Orang Jawa: Pedoman Beretika dalam Menjalani Kehidupan Sehari-hari*. Yogyakarta: Narasi.
- Ghufron, M.N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori Psikologi*, Yogyakarta, Ar-Ruzz Media.
- Jantz, C. (2011). Self Regulation And Online Developmental Student Success. *Journal Of Online Learning And Teaching*, (6),
- Karomi, K. (2013). *Tuhan dalam Mistik Islam Kejawen (Kajian atas Pemikiran Raden Ngabehi Ranggawarsita)* (Vol. 11, Issue 2).
- Kushendrawati, S.M. 2012. Rasa Hidup dan Rasa Bebas sebagai Falsafah Kemanusiaan dalam Afif, A.Matahari Dari Mataram Menyelami Spiritualitas Jawa Rasional Ki Ageng Suryomentaram. Depok: Kepik.
- Manab, A. (2022,Mei). *S E M I N A R A S E A N 2 nd PSYCHOLOGY & HUMANITY Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual*.
- Muhadjir, N. (2004). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Rake Sarasin
- Muniroh, A. (2017). *KEBAHAGIAAN DALAM PERSPEKTIF KAJIAN PSIKOLOGI RAOS. Jurnal Studi Islam* (Vol. 4).
- Nazmudin, N. (2018). Kerukunan dan Toleransi Antar Umat Beragama dalam Membangun Keutuhan Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI). *Journal of Government and Civil Society*, 1(1), 23. <https://doi.org/10.31000/jgcs.v1i1.268>
- Pranoto, T. HP.T. (2008). *Spiritualitas Kejawen Ilmu Kasunyatan, Wawasan & Pemahaman, Penghayatan & Pengamalan*. Yogyakarta: Kuntul Press
- Prastiti & Prihartanti. (2012). Konsep Mawas Diri Suryomentaram Dengan Regulasi Emosi. *Jurnal Penelitian Humaniora*, Vol 13, No 1.
- Santosa, I.B. (2012). *Spiritualisme Jawa Sejarah, Laku, dan Intisari Ajaran*. Yogyakarta: Memayu Publishing.
- Soesilo. (2000). *Sekilas tentang Ajaran Kejawen*. Jakarta:CV.Medayu Agung
- Sugiarto, Ryan. 2015. Psikologi Raos: Sainifikasi Kawruh Jiwa Ki Aageng Suryomentaram. Jakarta: CV Media Press
- Widyarini, N. (2016). *KAWRUH JIWA SURYOMENTARAM: KONSEP EMIK ATAU ETIK?*. *Jurnal Psikologi* (Vol.4)
- Yana, M.H. (2012). *Falsafah dan Pandangan Hidup Orang Jawa*. Yogyakarta: Bintang Cemerlang.