

GAYA HIDUP "PRIHATIN" DALAM AJARAN SERAT WULANG REH

Muchson AR

Dosen Dasar-dasar Pendidikan Moral dan Filsafat Pancasila di Jurusan
Pendidikan Kewarganegaraan dan Hukum FISE UNY

Abstrak

This article is adopted from the research on the contents of character education values in the book of 'Serat Wulang Reh', written by Paku Buwana IV (1768-1820). The value of character education revealed is about a distinctive lifestyle which is in a Java terminology called 'laku prihatin'.

The research employs the content analysis method. The data collected from the content of the book are constructed into two units; syntactical and thematic one. Analysis of data in this study includes descriptive analysis and inferential analysis.

The result of study shows that 'Serat Wulang Reh' teaches 'laku prihatin'. Those include reducing of eating and sleeping, appliance of simple and non excessive style of living, practice of self suppression, and feel of sufficiency with the existing livelihood. 'Laku prihatin' in a high or extreme level is in the form of habituation of the sufferance and of ascetism practices.

Kata kunci: penelitian isi, prihatin, mengurangi makan dan tidur, hidup sederhana.

Pendahuluan

Industrialisasi yang berlangsung sejak Orde Baru mencanangkan pembangunan membawa konsekuensi penggunaan perangkat teknologi dalam skala besar dalam proses produksi. Akibatnya berbagai produk barang membanjiri pasar dan masyarakat luas pun hanyut dalam pola hidup yang konsumtif. Perkembangan teknologi yang sangat pesat juga menawarkan kemudahan-kemudahan bagi manusia dalam memenuhi berbagai kebutuhan hidupnya. Dalam kehidupan masyarakat masa kini, hampir tidak ada aspek kehidupan manusia yang bebas dari sentuhan teknologi. Mulai dari kebutuhan rumah tangga sehari-hari, kesehatan, pendidikan, transportasi, komunikasi, rekreasi dan hiburan, hingga kebutuhan-kebutuhan sekunder yang lain. Sedemikian pentingnya fungsi teknologi, manusia seakan-akan sulit hidup tanpa bantuan teknologi. Manusia kini sangat tergantung pada instrumen yang diciptakannya sendiri. Teknologi secara

efektif telah beralih fungsinya, bukan lagi sekedar instrumen, melainkan telah menjadi “ideologi” yang memberi arah terhadap sistem kebudayaan, termasuk gaya hidup masyarakat.

Dengan berbagai kemudahan dan kesenangan yang dinikmatinya berkat teknologi, masyarakat luas pun tidak hanya menjadi konsumtif, tetapi juga telah bersifat hedonistis. Hedonisme berasal dari Bahasa Yunani, yaitu dari kata *hedone* yang berarti kenikmatan atau kesenangan. Hedonisme adalah aliran filsafat moral yang menyatakan bahwa kebaikan tertinggi bagi manusia adalah kesenangan. Pandangan ini mudah dimengerti dan mempunyai pengaruh yang luas, sebab hampir setiap orang menginginkan kesenangan dan menghindari ketidaksenangan bagi dirinya. Hedonisme sudah muncul sejak zaman Yunani Kuno, dengan tokohnya Aristippos (sekitar 433-355 s.M.). Pada awalnya hedonisme dianggap sebagai ajaran yang mengada-ada oleh kaum moralis ortodoks dan asketis, sehingga ajaran ini hampir lenyap sampai dihidupkannya kembali pada abad XVII dan XVIII, dengan tokohnya yang utama adalah Jeremy Bentham. Para kritikus heran terhadap logika yang mendasarinya, mengapa hedonisme digolongkan sebagai aliran filsafat moral atau teori etika. Mereka mempersoalkan nilai etis dari teori etika itu. Apakah manusia dalam segala usahanya hanya mencari kesenangan dan apakah manusia akan selalu menjadi bahagia jika nik kesenangan itu telah diperoleh.

Dalam pandangan masyarakat Indonesia pada umumnya, hedonisme mempunyai konotasi yang kurang baik, meskipun diam-diam semakin banyak orang yang mengikutinya (Bertens, 1993: 235-237; Magnis Suseno, 1993: 113-115). Dalam wacana mutakhir, persoalan tersebut memperoleh sorotan dalam pertemuan Majelis Guru Besar (MGB)/Dewan Guru Besar (DGB) enam Perguruan Tinggi Badan Hukum Milik Negara (PT BHMN) di UGM, Kamis 11 Maret 2010. Ketua DGB Universitas Indonesia (UI) Biran Affandi mengatakan bahwa tantangan kampus semakin berat karena anak-anak sekarang banyak yang dibiasakan hidup mewah. Misalnya baru duduk di bangku sekolah sudah diberi fasilitas mewah, misalnya telepon seluler dan mobil. Dalam potret semacam itu

tentu sulit diharapkan generasi muda yang tangguh dalam karakter. Sementara itu Ketua MGB Institut Teknologi Bandung (ITB) Harijono A. Tjokronegoro mengatakan bahwa di tengah modernisasi, perguruan tinggi dituntut berjuang lebih keras agar nilai budaya lingkungannya terjaga. Keberhasilan nilai budaya, seperti menggembleng mahasiswa agar berkarakter dan tangguh, jauh lebih bermakna dibanding menggenjot nilai akademik, jumlah mahasiswa, atau mencatatkan berapa mahasiswa yang lulus dengan predikat *cum laude* (Kompas, 12 Maret 2010).

Penolakan yang cukup ekstrim terhadap industrialisasi sesungguhnya sudah lama muncul di kalangan para pemimpin Asia, seperti yang dianjurkan oleh Gandhi. Bagi Gandhi, kehidupan modern yang berorientasi pada pemenuhan kebutuhan-kebutuhan lahiriah yang setinggi-tingginya telah memaksa manusia menjadi budak mesin-mesin yang menjadi sarana mutlak pemenuhan kebutuhan-kebutuhan itu. Menurut pendapatnya, sangatlah berbahaya bagi bangsa India dan Asia pada umumnya jika ingin mengikuti bangsa-bangsa Barat dengan kehidupan industrialnya itu. Ia menganjurkan agar tidak menempuh jalan yang berbahaya itu dalam mencapai kebahagiaan. Penolakannya itu didasarkan pada pertimbangan moral, yakni kerugian jiwa yang akan diderita oleh bangsanya akibat menerima kehidupan industrial tersebut. Memang, pendapat yang demikian hanya mungkin tumbuh dalam isolasi Gandhi dan India dari dunia luar. Pandangan ini sukar bertahan menghadapi kondisi objektif yang berupa kemelaratan serta desakan kekuatan-kekuatan luar. Oleh karena itu tak mengherankan jika India dalam pembangunan ekonominya tidak mengikuti jejak Gandhi, namun pengaruhnya secara moral masih terasa sampai sekarang (Soedjatmoko, 1986: 11). Pandangan Gandhi itu melahirkan ajaran *swadesi*, yang menganjurkan penggunaan barang-barang buatan bangsa sendiri. Secara politis, ajaran tersebut mirip dengan seruan Bung Karno yang menggelorakan politik ‘berdikari’ (berdiri di atas kaki sendiri), yaitu politik yang mengandalkan pada kemampuan bangsanya sendiri dan tidak tergantung pada bantuan modal asing.

Secara moral, ajaran Gandhi itu membawa implikasi sikap dan gaya hidup yang sangat sederhana, jauh dari sifat hedonistik. Meskipun gemanya tidak seluas

ajaran Gandhi, di kalangan masyarakat Jawa dikenal adanya ajaran *laku prihatin*, suatu gaya hidup yang sangat bertolak belakang dengan pandangan hedonisme. *Laku prihatin* merupakan gaya hidup khas Jawa yang dijalani dengan menempa diri lahir dan batin serta menekan berbagai kebutuhan yang bersifat badani. Bahkan di kalangan spiritualis Jawa yang dikenal sebagai penganut aliran kebatinan, gaya hidup seperti itu dijalani dengan ekstrim. Dalam beberapa hal, *laku prihatin* seakan merupakan praktik dari faham fatalisme, yaitu faham atau ajaran bahwa hidup manusia itu dikuasai oleh nasib. Mulder (1984: 12) mengatakan bahwa orang-orang kebatinan, lebih-lebih yang tidak berdaya, menganut kebijaksanaan bahwa lebih baik orang tidak usah mengharapkan apa-apa, puas dengan yang sedikit, melakukan kebajikan dengan jalan menderita, berpaling pada praktik-praktik hidup adiduniawi, mistik, dan religius.

Dalam etika Jawa, *laku prihatin* tidak dikhususkan sebagai kewajiban hidup orang-orang yang tidak berdaya, namun juga bagi para pemimpin, lebih-lebih jika ia melihat keadaan yang timpang dalam kehidupan masyarakat. Steenbrink (1984: 24) mengutip *Babad Diponegoro* yang ditulis oleh Ricklefs tentang *laku prihatin* yang dijalani Pangeran Diponegoro (1785-1855), seorang ningrat yang berpengaruh di karaton Yogyakarta pada saat itu. Kala itu ia baru berusia 20 tahun, tinggal bersama *eyang* (nenek) *buyut*-nya di Tegalrejo. Karena suasana yang kurang nyaman, akibat dominasi Belanda dan intrik di kalangan bangsawan, ia jarang menghadap *eyang* (kakek)-nya di karaton, kecuali pada perayaan *garebeg*. Meskipun ia seorang muslim yang taat, namun juga melakukan praktik-praktik mistis dan asketis. Dalam kegalauan hatinya, ia menjalani *laku prihatin* dengan menggunakan nama samaran Syeh Ngabdurahim, yang dikisahkan dalam *Tembang Sinom*, bait 16-17, sebagai berikut :

*Prapti ing guwa Siluman
Lajeng anyare sawengi
Enjingnya anulya lumampah
Nut irah-irahaning ardi
Samana sampun prapti
Seh Ngabdurahim puniku
Guwa Segala-gala
Anulya dipun lebeti
Kalih dalu nyare Segala-gala*

*Enjing anulya lumampah
Lajeng andeder wukir
Guwa Langse kang sinedya
Dirgama wus tan kaesti
Samana sampun prapti
Guwa Langse lampahipun
Seh Ngadurahim nulya
Neng riku amati ragi
Awatara neng guwa setengah candra*

Terjemahannya ke dalam Bahasa Indonesia adalah :

Sampai di gua Siluman
Lalu bermalam semalam
Paginya kemudian berjalan
Menyusuri celah-celah bukit
Kemudian sampailah
Syeh Ngabdurahim itu
Di gua Segala-gala
Kemudian dimasuki
Dua malam tidur di Sagala-gala

Paginya kemudian berjalan
Lalu mendaki gunung
Gua Langse yang dituju
Bahaya tak dipedulikan lagi
Kala itu sudah sampailah di
Gua Langse perjalanannya
Syeh Ngabdurahim segera
Di situ *amati raga* (mematikan raga)
Di gua itu kira-kira setengah bulan

Ajaran untuk menjalani hidup dengan cara menekan berbagai kebutuhan yang bersifat badani tidak hanya berkembang di kalangan masyarakat Jawa, terutama di masa lalu. Secara historis, ajaran semacam itu juga berkembang di dunia Barat di masa lampau dalam tradisi etis Kristen, yang dikenal sebagai asketisme. Bahkan, asketisme jauh lebih berat dalam menjalani ritual penekanan diri sendiri dibanding tradisi *laku prihatin* kultur Jawa. Sebagaimana dikemukakan oleh Hazlitt (2003: 264), asketik adalah istilah yang sering dikenakan pada rabib (pertapa di biara Kristen), berasal dari bahasa Yunani yang berarti *laku* (menjalani). *Laku* itu berisi begitu banyak alat atau cara yang mereka jalani untuk menyiksa diri mereka

sendiri. Kurang lebih selama dua abad (abad keempat dan kelima), pengurusan badan yang mengerikan dipandang sebagai bukti tertinggi bagi kebaikan. St. Sabinus hanya makan jagung yang sudah membusuk setelah direndam air selama satu bulan. St. Besarion menghabiskan waktu selama 40 hari 40 malam di tengah semak berduri, dan selama empat tahun tidak pernah merebahkan badan ketika tidur. Beberapa santo, seperti St. Marcian, membatasi diri hanya makan sekali dalam sehari, sedemikian sedikitnya sehingga mereka secara terus-menerus tersiksa oleh rasa lapar. Dengan begitu mereka berpikir bahwa dengan cara itu akan membuat mereka disenangi Tuhan.

Ajaran *laku prihatin* merupakan ajaran moral yang berakar, tumbuh, dan berkembang dalam kehidupan masyarakat Jawa. Ajaran moral ini dipengaruhi oleh faktor psikologis, sosiologis, historis, dan kultural masyarakat Jawa. Dari sisi ini, ajaran *laku prihatin* dapat dikategorikan sebagai ajaran moral yang bersifat relativistik-kontekstual. Jika demikian, kebaikannya bersifat relatif, tergantung, tidak pasti, dan tidak absolut. Nilai kebaikannya tidak bebas dari dimensi ruang dan waktu. Namun dari substansi moralnya, sesungguhnya dapat dikategorikan sebagai ajaran moral yang bersifat objektivistik-universal. Kebaikannya bersifat pasti dan dapat diterima di mana saja dan kapan saja. Sebagai contoh, meskipun lebih ringan dari *laku prihatin*, ajaran tentang hidup sederhana dan tidak berlebihan diakui kebaikannya oleh semua orang, di mana pun dan kapan pun juga.

Ajaran *laku prihatin* selain banyak ditemukan tradisi lisan juga dapat ditemukan dalam berbagai sumber tertulis. Magnis Suseno (1987; 14) secara spesifik menyebut buku *Serat Wulang Reh* sebagai contoh sumber ajaran moral. Isi buku tersebut secara selintas cukup dikenal oleh berbagai kalangan, namun isi yang lebih spesifik masih belum banyak diungkapkan. Tulisan ini bertujuan untuk mengungkapkan ajaran moral yang bersifat spesifik yang terkandung di dalam *Serat Wulang Reh*, yaitu ajaran tentang *laku prihatin*. Ajaran *laku prihatin* itu diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pembangunan karakter bangsa, setidak-tidaknya sebagai penyeimbang kecenderungan gaya hidup hedonistik.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian analisis isi (*content analysis*), guna mengungkap ajaran moral tentang *laku prihatin* yang terkandung di dalam *Serat Wulang Reh*. Langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian ini mengacu pada rancangan Krippendorff (1980: 61, dengan beberapa penyesuaian. Langkah-langkah tersebut meliputi: (i) pengadaan data, (ii) validitas, dan (iii) analisis.

Kelebihan penelitian analisis isi adalah telah tersedianya data, sehingga tidak terkontaminasi oleh kesalahan prosedur pengumpulan data. Oleh karena datanya sudah tersedia di dalam kedua buku *Serat Wulang Reh* tersebut, maka kegiatan yang dilakukan adalah penetapan unit dan pencatatan. Unit yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah unit sintaksis dan unit tematik. Unit sintaksisnya adalah kata-kata yang mencerminkan ajaran moral tentang *laku prihatin* yang tersebar di masing-masing macam tembang (*pupuh*). Unit tematiknya adalah tema-tema yang relevan dengan *laku prihatin*, meliputi tema-tema: kurangi makan dan tidur, hidup sederhana dan tidak berlebihan, tekan diri sendiri, serta ikhlas menerima takdir Tuhan. Pencatatan dilakukan terhadap semua kata yang bernilai ajaran moral tentang *laku prihatin* yang tersebar di semua macam tembang (*pupuh*), selanjutnya dilakukan pengelompokan sesuai dengan tema-tema tersebut.

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas semantik dan validitas prediktif. Validitas semantik menyangkut ketepatan dalam mengartikan setiap kata dalam Bahasa Jawa ke dalam Bahasa Indonesia yang telah dicatat dalam unit sintaksis. Validitas prediktif menyangkut ketepatan dalam memaknai secara mendalam (prediksi makna) kata-kata yang sudah dikelompokkan dalam unit tematik.

Analisis isi dalam penelitian ini meliputi analisis deskriptif dan analisis inferensial. Analisis deskriptif dimaksudkan untuk mendeskripsikan kata-kata yang bernilai ajaran moral tentang *laku prihatin* yang sudah dicatat dalam unit sintaksis. Analisis inferensial dimaksudkan untuk memaknai secara mendalam kata-kata yang bernilai ajaran ajaran moral tentang *laku prihatin* yang sudah

dikelompokkan ke dalam empat unit tematik. Dalam kajian ini, uji validitas dan analisis dilakukan secara terintegrasi.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Secara harfiah, *Serat Wulang Reh* berasal dari kata-kata : *serat* yang berarti tulisan; *wulang* yang berarti pelajaran atau pendidikan; dan *reh* yang berarti perintah. Maksudnya adalah tulisan mengenai pendidikan yang berisi pesan-pesan moral atau budi pekerti, yang menuntun ke arah sikap dan perilaku yang baik. Pada bagian akhir *Serat Wulang Reh*, yaitu pada dalam *pupuh Girisa pada/bait* 22 dinyatakan bahwa buku tersebut berupa tembang. Tembang-tembang dalam *Serat Wulang Reh* dikategorikan dalam jenis tembang *macapat*. Buku tembang tersebut terdiri dari 13 *pupuh*/macam tembang, yaitu: *Dandanggula*, *Kinanthi*, *Gambuh*, *Pangkur*, *Maskumambang*, *Megatruh*, *Durma*, *Wirangrong*, *Pocung*, *Mijil*, *Asmaradana*, *Sinom*, dan *Girisa*.

Pada *pada/bait* 25 dinyatakan dengan *candra sangkala* (bahasa angka sandi) yang menunjukkan buku itu selesai ditulis pada tahun Jawa 1735 bertepatan dengan tahun Masehi 1808. Naskah asli *Serat Wulang Reh* ditulis dengan tulisan tangan dalam huruf Jawa, sehingga sangat mungkin hanya ada satu buah naskah asli yang tidak mudah didapatkan. Selain itu juga tidak mudah untuk membacanya secara tuntas, kecuali oleh para ahli. Dengan demikian buku-buku *Serat Wulang Reh* yang beredar hingga saat ini merupakan hasil reproduksi. Adapun buku reproduksi *Serat Wulang Reh* yang diungkapkan isinya di sini adalah: (1) Buku *Serat Wulang Reh*, tanpa nama penulis, terbitan Toko Buku Indah Jaya Surakarta tahun 1977 dan (2) Buku *Serat Wulang Reh*, karya Darusuprpto, CV Citra Jaya Surabaya tahun 1982.

Buku *Serat Wulang Reh* adalah karya Sri Susuhunan Paku Buwana IV (*pupuh Girisa pada/bait* 24), raja Surakarta yang juga dikenal dengan panggilan Sinuhun Bagus. Paku Buwana IV (1768-1820) adalah raja Surakarta kedua (bertahta pada 1788), setelah kerajaan Mataram dibagi dua (*palihan nagari*) menjadi Surakarta Hadiningrat dan Ngayogyakarta Hadiningrat. Dengan karyanya yang berisi ajaran moral dan yang sangat penting untuk pendidikan karakter, Paku Buwana IV

menjadi sosok pribadi yang menarik untuk dibahas. Pemegang kekuasaan pemerintahan dan sekaligus pembawa pesan moral seakan dua peran yang sulit dijalankan oleh sosok pribadi yang sama dalam kurun waktu yang bersamaan. Ini peran ganda yang kontradiktif, yang hanya mungkin dilakukan oleh seorang raja yang dalam terminologi Jawa disebut *raja pinandhita* (raja yang berwatak pendeta).

Dalam tradisi sastra Jawa, buku-buku tembang pada umumnya berisi ajaran moral atau tuntunan budi pekerti yang luhur. Hal itu berbeda dengan *gendhing-gending dolanan* yang isinya lebih bersifat hiburan. Sebagai buku yang berisi pesan-pesan moral, di dalam *Serat Wulang Reh* terdapat ungkapan-ungkapan yang menuntun ke arah budi pekerti yang baik, seperti *marsudeng budi* (mengutamakan budi); *jatmika hing budi* (bagus budi pekertinya); *patrap tata krama* (perilaku sopan); *tindak tanduk kang hutama* (perilaku yang mulia); *lelabetan kang hutama* (pengorbanan yang mulia). Kebalikan dari itu adalah *tindak tanduk kang nistha* (perilaku yang hina).

Analisis deskriptif dimaksudkan untuk mendeskripsikan kata-kata yang bernilai ajaran moral tentang *laku prihatin* yang sudah dicatat dalam unit sintaksis. Ajaran moral tentang *laku prihatin* dideskripsikan menjadi dua kategori, yaitu perilaku yang baik dan perilaku yang buruk.

1. Perilaku yang baik adalah: *hamungkul* (mengesampingkan urusan duniawi) (dalam *Pupuh Dandanggula*); *haja pijer mangan nendra* (jangan terlalu banyak makan dan tidur), *pesunen sariranira* (kendalikan dirimu), *sudanen dhahar lan guling* (kurangilah makan dan tidur), *cegah dhahar lawan guling* (mengurangi makan dan tidur), *hanganggoa sawetawis* (hiduplah secara tidak berlebihan), *haja hasukan-sukan* (jangan mengumbar kesenangan) (dalam *Pupuh Kinanthi*); *cegah dahar lawan guling* (mengurangi makan dan tidur) (dalam *Pupuh Durma*); *narima hing Widhi* (ikhlas pada takdir Tuhan) (dalam *Pupuh Mijil*); *sukur lan rila* (syukur dan ikhlas), *narima hing sapancene* (menerima dengan ikhlas terhadap apa yang menjadi bagiannya) (dalam *Pupuh Asmaradana*); *hangurangi dahar guling* (mengurangi makan dan tidur), *hambanting diri* (sengaja bersusah payah), *nyegah turu sethitik sarta*

nyuda dhaharipun (menahan tidur sedikit serta mengurangi makannya) (dalam *Pupuh Sinom*); *lara sajroning kepenak* (menghayati rasa sakit ketika sedang sehat), *suka sajroning prihatin* (menumbuhkan rasa senang ketika sedang prihatin), *mati sajroning hurip* (menghayati kematian dalam hidup) (dalam *Pupuh Sinom*); *betah hatapa* (tahan bertapa) (dalam *Pupuh Girisa*).

2. Perilaku yang buruk adalah: *nora hana mareme* (tidak pernah puas, merasa kurang), *lawamah* (merasa kurang) (dalam *Pupuh Pangkur*); *nora prasaja* (tidak bersikap apa adanya) (dalam *Pupuh Durma*); *kurang hing panrima* (kurang bersyukur) (dalam *Pupuh Mijil*); *luamah* (nafsu lawwamah, tidak ada puasnya) (dalam *Pupuh Sinom*); *katungkul mangan hanendra* (terlena makan dan tidur) (dalam *Pupuh Girisa*).

Analisis inferensial dimaksudkan untuk memaknai secara mendalam kata-kata yang bernilai ajaran moral tentang *laku prihatin* yang sudah dikonstruksi ke dalam unit tematik. Dalam kajian ini, uji validitas dan analisis dilakukan secara terintegrasi. Sesuai rancangan analisis, unit tematik dalam penelitian ini meliputi tema-tema: kurangi makan dan tidur, hidup sederhana dan tidak berlebihan, tekan diri sendiri, serta ikhlas menerima takdir Tuhan. Oleh karena itu, analisis inferensial ajaran moral tentang *laku prihatin* dilakukan sesuai dengan tema-tema tersebut.

1. Ajaran moral untuk mengurangi makan dan tidur

Ajaran ini diungkapkan dalam berbagai *pupuh*/macam tembang, yaitu dalam *pupuh Kinanthi*, *Durma*, dan *Sinom*. Dalam *pupuh Kinanthi* diungkapkan dalam dua *pada/bait*, yaitu pada *pada/bait* pertama dan kedua. Demikian pula dalam *pupuh Durma*, ajaran itu diungkapkan dalam dua *pada/bait*, yaitu pada *pada/bait* keenam dan kesembilan. Dalam *pupuh Kinanthi* pada *pada/bait* pertama, ajaran itu diungkapkan dengan kata-kata *haja pijer mangan nendra* (jangan terlalu banyak makan dan tidur) dan *sudanen dhahar lan guling* (kurangilah makan dan tidur). Adapun bunyi *cakepan* (lirik tembangnya) sebagai berikut.

Padha gulangen hing kalbu

*hing sasmita hamrih lantip
haja pijer mangan nendra
kaprawiran den kaesthi
pesunen sariranira
sudanen dahar lan guling.*

Terjemahannya ke dalam Bahasa Indonesia adalah :

Hendaklah kalian melatih hati
agar tajam dalam menangkap pesan/pelajaran
jangan terlalu banyak makan dan tidur
pegang-teguhlah sifat kesatria
tekanlah dirimu
kurangi makan dan tidur

Pada *pada/bait* kedua, ajaran itu diungkapkan dengan kata-kata yang hampir sama, yaitu *cegah dhahar klawan guling* (mengurangi makan dan tidur). Adapun bunyi *cakepan* (lirik tembangnya) adalah sebagai berikut.

*Dadiya lakunireku
cegah dhahar klawan guling
lan haja hasukan-sukan
hanganggoa sawetawis
hala wateke wong suka
nyuda prayitnaning batin*

Terjemahannya ke dalam Bahasa Indonesia adalah :

Jadikan kebiasaan hidupmu
cegah (tahan; batasi) makan dan tidur
dan jangan menuruti kesenangan secara berlebihan
lakukan menurut kepantasan
orang yang menuruti kesenangan secara berlebihan itu tidak baik
mengurangi kewaspadaan batin

Kata-kata *cegah dhahar lawan guling* (mengurangi makan dan tidur) ditemukan lagi dalam *pupuh Durma* pada *pada/bait* pertama. Adapun bunyi *cakepan* (lirik tembangnya) sebagai berikut.

*Dipun sami hambanting sariranira
cegah dhahar lan guling
darapon sudaha
nafsu kang ngambra-ambra
rerema hing tyasireki
dadi sabarang*

karsanira lestari

Terjemahannya ke dalam Bahasa Indonesia adalah :

Hendaklah kalian membanting diri (bersusah payah)
cegahlah makan dan tidur
agar dapat berkurang
nafsu yang tak terkendali
agar tenteram dalam hati
jadi semuanya
berlangsung dengan selamat

Dalam *pupuh Sinom*, ajaran untuk mengurangi makan dan tidur diungkapkan pada *pada/bait* keenam dan kesembilan. Pada *pada/bait* keenam diungkapkan dengan kata-kata *hangurangi dahar guling* (mengurangi makan dan tidur). Adapun bunyi *cakepan* (lirik tembangnya) *pada/bait* keenam sebagai berikut.

*Lan haja na lali padha
mring leluhur hingkang dhingin
satindake kawruhana
hangurangi dhahar guling
nggone hambanting dhiri
hamasuh sariranipun
temene kang sinedya
mungguh wong medha hing Widhi
lamun lawas hanggone tinekan*

Terjemahannya ke dalam Bahasa Indonesia adalah :

Dan jangan dilupakan
pada para leluhur yang dahulu
segala langkahnya hendaknya kau ketahui
mengurangi makan dan tidur
menyucikan dirinya
sungguh-sungguh dalam bercita-cita
sebagai orang yang memohon pada Tuhan
jika lama tercapainya

Sedangkan pada *pada/bait* kesembilan diungkapkan dengan kata-kata *nyegah turu sethitik sarta nyuda dhaharipun* (mengurangi tidur sedikit serta

mengurangi makannya). Adapun bunyi *cakepan* (lirik tembangnya) sebagai berikut.

*Mring luhur hing kuna-kuna
hanggone hambanting dhiri
hiya sakuwasanira
sakuwate hanglakoni
nyegah turu sethitik
sarta nyuda dhaharipun
pira-pira bisaha
kaya hingkang dhingin-dhingin
hanirua sapratelon saprapatan*

Terjemahannya ke dalam Bahasa Indonesia adalah :

Terhadap leluhur di zaman kuna
(tirulah) dalam hal membanting diri
ya semampunya
seberapa kuat menjalani
menahan tidur sedikit
serta mengurangi makannya
alangkah baiknya jika bisa
seperti orang yang dulu-dulu
tirulah sepertiga atau seperempatnya

Dalam *pupuh Girisa* pada *pada/bait* ke-13 diajarkan agar anak-cucu tidak meniru perilaku orang tua yang ketika masa mudanya dihabiskan untuk makan dan tidur (*katungkul mangan hanendra*). Orang yang demikian sungguh rugi (*tuna*), bodho (*bodoh*), dan tumpul pikirannya (*kethul tan duwe grahita*).

2. Ajaran moral untuk hidup sederhana dan tidak berlebihan

Ajaran ini diungkapkan dalam *pupuh Kinanthi* dan *Asmaradana*. Dalam *pupuh Kinanthi* pada *pada/bait* kedua, ajaran itu diungkapkan dalam pesan *haja hasukan-sukan* (jangan mengumbar kesenangan) dan *hanganggoa sawetawis* (hiduplah secara tidak berlebihan). Pada akhir *pada/bait* tersebut dikatakan bahwa orang yang menuruti kesenangan itu tidak baik, sebab akan mengurangi kewaspadaan batin. Bunyi *cakepan* (lirik tembangnya) telah disajikan pada butir 1. Sementara itu dalam *pupuh Dandanggula* pada *pada/bait* keempat dikemukakan tentang ajaran moral yang lebih ekstrim dari hidup sederhana dan tidak berlebihan, yang disebut *wus hamungkul* (telah

mengesampingkan urusan duniawi). Sesuatu yang cukup menarik, ajaran moral itu lebih dimaksudkan sebagai salah satu karakter seorang guru.

Dalam *pupuh Asmaradana* pada *pada/bait* keenam diajarkan agar tidak terlena pada keindahan duniawi. Adapun bunyi *cakepan* (lirik tembangnya) sebagai berikut.

*Poma-poma wekas mami
anak putu haja lena
haja ketungkul uripe
lan haja duwe kareman
marang pepaes donya
siyang dalu dipun hemut
yen hurip manggih hantaka*

Terjemahannya ke dalam Bahasa Indonesia adalah :

Maka pesan saya
anak cucu jangan terlena
angan terfokus pada hidupnya di dunia
dan jangan terlalu menyenangkan
pada keindahan dunia
siang dan malam hendaknya diingat
bahwa hidup akan menemui kematian

3. Ajaran moral untuk berlatih menekan diri sendiri

Ajaran ini diungkapkan dalam berbagai *pupuh*/macam tembang, yaitu dalam *pupuh Kinanhti*, *Sinom*, dan *Girisa*. Dalam *pupuh Kinanhti pada/bait* pertama diungkapkan dengan kata-kata *pesunen sariranira* (kendalikan dirimu), sedangkan pada *pada/bait* kedua diungkapkan dengan kata-kata *haja hasukan-sukan* (jangan mengumbar kesenangan). Adapun bunyi *cakepan* (lirik tembangnya) telah disajikan pada butir 1. Dalam *pupuh Sinom* pada *pada/bait* keenam dan kesembilan, ajaran ini diungkapkan dengan kata-kata *hambanting diri* (sengaja bersusah payah). Bunyi *cakepan* (lirik tembangnya) kedua *pada/bait* tersebut juga telah disajikan pada butir 1.

Pada *pada/bait* kesepuluh *pupuh Sinom*, terungkap ajaran yang lebih ekstrim, yaitu melatih *lara sajroning kepenak* (menghayati rasa sakit ketika sedang sehat), *suka sajroning prihatin* (menumbuhkan rasa senang ketika

sedang prihatin), dan *mati sajroning hurip* (menghayati kematian dalam hidup). Sementara itu dalam *pupuh Girisa* pada *pada/bait* ke-23 terdapat pesan yang tidak kalah ekstrim agar meniru perilaku para leluhur yang dikatakan dengan ungkapan *sudira betah hatapa* (berani tahan bertapa). Adapun bunyi *cakepan* (lirik tembang) *pada/bait* kesepuluh *pupuh Sinom* sebagai berikut.

*Hana ta silih bebasan
padha sinahuwa ugi
lara sajroning kepenak
suka sajroning prihatin
mapan suka hing jronipun
hiku den sinahuwa
lan mati sajroning hurip
hng wong kuna pan mangkono kang den gulang*

Terjemahannya ke dalam Bahasa Indonesia adalah :

Ada juga sebuah peribahasa
hendaklah engkau pelajari juga
menghayati rasa sakit ketika sedang sehat
merasa senang ketika sedang prihatin
lantaran senang di dalamnya
itu hendaknya kau pelajari
dan merasakan kematian dalam hidup
pada orang kuna yang demikian itu menjadi latihannya

4. Ajaran moral untuk merasa cukup dengan rezeki yang ada

Ajaran ini diungkapkan dalam berbagai *pupuh*/macam tembang, yaitu dalam *pupuh Asmaradana*, *Mijil*, *Pangkur*, *Sinom*, dan *Girisa*. Dalam *pupuh Asmaradana* pada *pada/bait* ke-23 terdapat pesan agar *sukur lan rila* (syukur dan ikhlas) dan *narima hing sapancene* (menerima atau tidak merasa kurang dengan apa yang menjadi jatah atau haknya). Pesan itu lebih ditujukan kepada para *punggawa* atau pejabat karaton. Adapun bunyi *cakepan* (lirik tembangnya) sebagai berikut.

*Poma padha den pekeling
nganggowa sukur lan rila
narima hing sapancene
lan haja hamrih sarama
lan haja hamrih sarama*

*mring wadya nandang karya
lan padha hamriha iku
harjaning desa-desa*

Terjemahannya ke dalam Bahasa Indonesia adalah :

Senantiasa hendaklah diingat
tunjukkan sukur dan ikhlas
menerina (tidak merasa kurang) dengan apa yang menjadi porsinya
dan janganlah menerima upeti
kepada bawahan yang melaksanakan pekerjaan
dan hendaklah yang diinginkan hanyalah
kemakmuran desa-desa

Dalam *pupuh Mijil* pada *pada/bait* ketiga diungkapkan pesan yang bernuansa religius, agar menerima dengan ikhlas atas rezeki dan garis hidup yang telah ditakdirkan oleh Tuhan. Hal itu diungkapkan pada *pada/bait* ketiga dengan kata-kata *haja kurang hiya panrimane, yen wus tinitah maring Hyang Widhi, hing badan puniki, wus pepancenipun* (jangan kurang dapat menerima, jika sudah menjadi takdir Tuhan, terhadap diri ini, sudah menjadi bagian hidupnya). Pesan seperti itu juga terdapat pada *pada/bait* ke-10 dan 11. Juga dalam *pupuh Girisa* pada *pada/bait pertama* dengan kata-kata *haja na kurang panrima hing papasthening sarira* (jangan ada yang kurang man menerima terhadap takdir atas dirinya). Sifat-sifat buruk yang seharusnya dihindari dinyatakan dalam *pupuh Pangkur* pada *pada/bait* ke-11 dengan kata-kata *nora hana mareme hing jro ngati* (tidak ada puasnya di dalam hati) dan *luhamah* (nafsu lawwamah, tidak pernah merasa puas). Pesan untuk menghindari nafsu *luhamah*, selain nafsu *amarah*, juga ditemukan dalam *pupuh Sinom* pada *pada/bait* ke-15

Uraian yang telah disajikan menunjukkan bahwa *Serat Wulang Reh* mengajarkan *laku prihatin* dengan cara mengurangi makan dan tidur, hidup sederhana dan tidak berlebihan, berlatih menekan diri sendiri, dan merasa cukup dengan rezeki yang ada. *Laku prihatin* sangat kental dalam tradisi masyarakat Jawa di masa lalu, sebagai suatu ritual yang sebaiknya dijalani dalam siklus kehidupan manusia. *Laku prihatin* bukan suatu penderitaan, bahkan jika dijalani

dengan penuh kesadaran justru akan menimbulkan kepuasan batin. Suwardi Endraswara (2006: 76) mengemukakan bahwa *laku prihatin* bertujuan untuk melatih ruhani, agar jiwa menjadi tenang dalam menghadapi segala persoalan. *Laku prihatin* lebih terkait dalam hubungan manusia dengan Tuhan.

Pesan penting dalam *laku prihatin* yang diulang beberapa kali dalam *Serat Wulang Reh* adalah agar mengurangi makan dan tidur (*haja pijer mangan nendra; cegah dahar lawan guling*). Ritual ini menjadi tuntunan etis bagi orang-orang yang sedang menghadapi berbagai kesulitan dan tantangan hidup, juga dianjurkan bagi anak-anak muda agar tercapai cita-citanya. *Laku prihatin* dengan jalan mengurangi makan dan tidur merupakan ritual dalam tingkatan dan kualitas biasa (standar). Pesan untuk mengurangi tidur juga cukup dikenal dalam moralitas Jawa. Berangkat tidur yang baik justru lebih malam, sambil mengisi waktunya dengan berbagai penenangan batin. Dalam sebuah tembang *Asmaradana* yang cukup populer dipesankan sebagai berikut.

*Haja turu sore kaki
hana dewa nganglang jagad
nyangking bokor kencanaane
Iisine donga tetulak
sandang kalawan pangan
yaiku bageyanipun
wong melek sabar narima*

Terjemahannya ke dalam Bahasa Indonesia adalah :

Jangan tidur terlalu sore nak
ada dewa mengitari jagad
membawa bokor emas
berisi doa penolak bala
sandang dan pangan
itu menjadi hak yang diberikan kepada
orang yang terjaga, sabar, dan ikhlas

Defri Werdiono mengutip penggalan syair tembang yang berbunyi : *Ana kidung rumeksa hing wengi / teguh hayu luputa hing lara / luputa bilahi kabeh ...* (Ada lagu yang berjaga di malam hari / yang menjadikan kuat selamat terbebas dari segala penyakit / terbebas dari semua petaka ...). Sepenggal syair

Dandanggula karya Sunan Kalijaga tersebut dikutip oleh Sultan Hamengku Buwana X dalam sambutan yang dibacakan oleh GBPH Joyokusumo pada prosesi *lampah madya ratri* (ritual tengah malam) yang bertema '*Ngesti Budaya Mrih Manunggaling Bangsa*'. Prosesi simbolik tersebut laksana mantra *tolak balak*, dengan semakin mendekati diri kepada Tuhan agar terhindar dari segala kutukan dan malapetaka (Kompas, Jumat 22 Mei 2009). Dalam kultur Jawa, 'malam' mempunyai makna khusus, terutama untuk maksud-maksud penenangan batin dan pendekatan diri pada Tuhan, sehingga ritual semacam *tirakatan* selalu dilaksanakan pada malam hari

Arus utama fikiran modern menganggap ajaran ini tidak rasional, karena kebiasaan hidup dengan mengurangi makan dan tidur hanya akan mengganggu kesehatan dan daya tahan tubuh. Bagi kaum hedonis, ajaran ini tidak realistik, karena hampir semua orang menyukai kesenangan dan tidak menginginkan kesusahan. Namun ternyata, meskipun dengan niat dan tujuan yang berbeda, beberapa agama mengajarkan ritual yang demikian. Dalam Islam misalnya, ada ajaran berpuasa wajib dan sunat, yang dijalani dengan mencegah makan dan minum. Ada juga ajaran *shalat lail* yang dijalani setelah lewat tengah malam, yang dengan ibadah itu manusia akan diangkat pada *maqam* (derajat) yang lebih mulia.

Laku prihatin dalam tingkatan dan kualitas yang tinggi (berat, ekstrim) adalah *hambanting sarira*, yaitu melatih diri untuk merasakan penderitaan atau lebih berat lagi *betah hatapa*, yaitu tahan bertapa. Dengan kualitas spiritual itu seseorang mampu menciptakan suasana batin yang sangat bertolak belakang dengan kenyataan lahiriah yang dialami. Ilustrasinya seseorang akan mampu merasakan *suka sajroning prihatin*, yaitu menumbuhkan rasa senang ketika sedang prihatin; *lara sajroning kepenak*, yaitu menghayati rasa sakit ketika sedang sehat; dan *mati sajroning hurip*, yaitu menghayati kematian dalam hidup. Praktik-praktik semacam itu, yang mirip dengan praktik asketis yang dilakukan oleh para rahib di Eropa beberapa abad yang silam, sekarang ini tentu sudah sangat langka.

Ajaran *laku prihatin* dalam tingkatan dan kualitas yang sangat ringan adalah ajaran untuk hidup sederhana dan tidak berlebihan, serta merasa cukup dengan rezeki yang ada. Ajaran ini kiranya tetap aktual dan relevan untuk diterapkan sampai kapanpun, termasuk pada masa sekarang. Dalam moralitas Jawa terdapat istilah *ngangsa*, suatu sifat tercela dalam masyarakat karena terlalu mengejar kekayaan materi (*duniawi*). Sifat tersebut tidak jauh berbeda dengan ungkapan-ungkapan dalam *Serat Wulang Reh*, yaitu sifat-sifat *nora hana mareme* (tidak pernah puas, merasa kurang), *luhamah* atau *lawamah* (merasa kurang), dan *kurang hing panrima* (kurang bersyukur). Ajaran *narima hing sapancene* (menerima dengan ikhlas atau tidak merasa kurang dengan jatah yang diberikan kepada dirinya) atau sering diistilahkan *narima ing pandum* atau *narima* saja, sering dimaknai secara salah oleh mereka yang kurang memahami moralitas Jawa. Ajaran itu sering diartikan sebagai sifat pasif, apatis, fatalistik, dan tidak mau berusaha. Sedangkan sebenarnya ajaran itu lebih bermakna syukur dan ikhlas terhadap pemberian Tuhan. Dalam moralitas Islam terdapat ajaran tentang sifat yang terpuji, yang disebut *qana'ah*, yaitu merasa cukup dengan rezeki yang diberikan Tuhan.

Apresiasi terhadap ajaran *laku prihatin* tidak dimaksudkan untuk membiasakan kembali ritual atau praktik lahiriah ajaran tersebut di masa kini, apalagi praktik *laku prihatin* dalam kualitas yang berat. Apresiasi itu lebih ditujukan pada semangat yang terkandung dalam ajaran *laku prihatin* tersebut. Semangat *prihatin* untuk konteks masa kini tetap diperlukan, setidaknya untuk menjadi penyeimbang atau alat kontrol terhadap kecenderungan gaya hidup yang hedonistik. Dari sudut pandang moral maupun dari sisi manapun, baik dari sisi ekonomi, psikologi, sosiologi dan kultural, gaya hidup hedonistik lebih banyak efek negatifnya bagi kehidupan pribadi maupun masyarakat.

Simpulan dan Saran

Dalam *Serat Wulang Reh* ditemukan ajaran *laku prihatin* yang meliputi ajaran untuk mengurangi makan dan tidur, hidup sederhana dan tidak berlebihan, berlatih menekan diri sendiri, dan merasa cukup dengan rezeki yang ada. *Laku*

prihatin dengan jalan mengurangi makan dan tidur merupakan ritual dalam tingkatan dan kualitas biasa (standar). *Laku prihatin* dalam tingkatan dan kualitas yang tinggi (berat, ekstrim) adalah *hambanting sarira*, yaitu melatih diri untuk merasakan penderitaan atau lebih berat lagi *betah hatapa*, yaitu tahan bertapa. Ritual *prihatin* yang berat ini cenderung pada praktik-praktik asketisme di masa lalu.

Ajaran *laku prihatin* sebaiknya tetap memperoleh apresiasi, terutama pada semangat yang terkandung dalam ajaran tersebut. Apresiasi terhadap *laku prihatin* di masa kini dapat menjadi penyeimbang atau alat kontrol terhadap kecenderungan gaya hidup yang hedonistik.

DAFTAR PUSTAKA

Buku yang diteliti :

Anonim. 1977. *Serat Wulang Reh*. Surakarta : Toko Buku Indah Jaya.

Darusuprpto. 1982. *Serat Wulang Reh Anggitan Sri Paku Buwana IV*. Surabaya: Penerbit Citra Jaya.

Buku referensi :

Barcalow, Emmet. 1998. *Moral Philosophy; Theories and Issues*. Belmont, CA-Washington: Wadsworth Publishing Company.

Bertens, K. (1993). *Etika*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Endraswara, Suwardi. (2006). *Falsafah Hidup Jawa*. Yogyakarta: Cakrawala.

Fraenkel, Jack R. 1977. *How to Teach About Values*. London: Prentice-Hall International.

- Hazliit, Henry. 2003. *Dasar-dasar Moralitas* (Penerjemah: Ananta Wijaya). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Holmes, Robert L. 1998. *Basic Moral Philosophy*. Belmont, CA-Washington: Wadsworth Publishing Company.
- Krippendorff, Klaus. 1980. *Content Analysis ; An Introduction to Its Methodology*. Beverly Hills-London: Sage Publications.
- Lickona, Thomas., editor. 1976. *Moral Development and Behavior: Theory; Research and Social Issues*. New York: copyright by Holt, Rinehart, and Winston.
- _____. 1991. *Educating for Character*. New York: Bantam Books.
- Magnis Suseno, Franz. 1986. *Kuasa dan Moral*. Jakarta: PT Gramedia.
- _____. 1987. *Etika Dasar : Masalah-Masalah Pokok Filsafat Moral*. Yogyakarta: Yayasan Kanisius.
- Mulder, Niels. 1984. *Kebatinan dan Hidup Sehari-hari Orang Jawa*. Jakarta: PT Gramedia.
- _____. 2009. *Mistisisme Jawa; Ideologi di Indonesia*. Yogyakarta: LKiS
- Ryan, Kevin, et al. 1999. *Building Character in Schools*. San Fransisco: Yossey-Bass.
- Soedjatmoko. 1986. *Dimensi Manusia dalam Pembangunan*. Jakarta: LP3ES.
- Steenbrink, Karl A. 1984. *Beberapa Aspek Tentang Islam di Indonesia Abad Ke-19*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Harian Kompas, 22 Mei 2009; 11 Maret 2010; 12 Maret 2010.