

PENDAHULUAN

Era globalisasi merupakan era keterbukaan dunia dengan segala kemajuannya serta perkembangan dan penemuan teknologi dengan gencarnya untuk memudahkan segala akses dan kebutuhan manusia dalam menjalani kehidupan, pada era ini terjadi pertukaran pandangan, pemikiran dan aspek-aspek kebudayaan dunia. Kemajuan infrastruktur transportasi dan telekomunikasi merupakan faktor utama dalam globalisasi yang semakin mendorong saling ketergantungan dalam aktivitas ekonomi serta budaya. Pada era ini manusia berlomba-lomba untuk mengejar kemajuan baik di bidang ekonomi maupun budaya, sehingga terkadang mereka dituntut untuk melakukan hal yang sebenarnya tidak sanggup mereka lakukan, mereka juga dipaksa untuk beradaptasi dengan zaman baik oleh diri sendiri maupun oleh lingkungan. Akibatnya banyak dari mereka memaksakan diri dan pikirannya hanya untuk mengejar kemajuan zaman yang menyebabkan bertambahnya tingkat stres manusia seiring berjalannya waktu.

Stres merupakan keadaan yang mengena tanpa batasan usia, jenis kelamin, pekerjaan ataupun status sosial seseorang. Penyebab stres juga beragam, terkadang disadari oleh penderitanya, namun kebanyakan tidak

Beberapa faktor yang mendominasi terjadinya stres diantaranya adalah faktor keluarga, masalah ekonomi, serta kepribadian maupun karakter yang melekat pada diri seseorang tersebut. Keluarga merupakan rumah bagi seseorang yang sedang mengalami kekacauan perasaan maupun pikiran yang disebabkan oleh berbagai macam permasalahan,

Sejumlah faktor kecil dalam negeri juga dapat menjadi penyebab seperti kemacetan lalu lintas, dan kenaikan harga ditambah dengan ketidakstabilan terus menerus di bidang ekonomi membuat tekanan semakin bertambah. Beban terlalu berat menyebabkan perasaan tidak berdaya, tidak memiliki harapan akan membuat penderitanya merasa kelelahan secara

[illegible]

Berdasarkan hasil penelitian terbaru yang dilakukan oleh Regus, survei ini diteliti berdasarkan opini lebih dari 16.000 pekerja di seluruh dunia, ditemukan bahwa penduduk yang mengalami gangguan mental emosional secara nasional adalah sebesar 6%, lebih dari setengah pekerja di Indonesia (64%) mengatakan bahwa tingkatan stres mereka bertambah dibandingkan dengan tahun lalu.³

³ <http://jaringnews.com/hidup-sehat/umum/23168/dibawah-tekanan-stres-yang-dialami-pekerja-siap-memuncak>

dan menangis karena takut menghadapi kenyataan (dalam *Kawruh Jiwa* disebut *raos sumelang* atau rasa khawatir).

Oleh karenanya penulis ingin mendalami mengenai kajian gangguan stres dan menjabarkannya dalam sebuah skripsi yang berjudul ***“Teknik Pengelolaan Stres Dalam Ajaran Kawruh Jiwa Suryomentaram Pada Seorang Anggota Paguyuban Pelajar Kawruh Jiwa Malang”*** dengan penelitian ini, penulis berharap akan membawa sumbangsih baik dalam bidang akademis maupun sosial terkait dengan pengelolaan stres yang semakin marak di tengah kehidupan bermasyarakat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana Teknik Pengelolaan Stres Dalam Ajaran *Kawaruh Jiwa* Suryomentaram Pada Seorang Anggota Paguyuban Pelajar *Kawruh Jiwa* Malang?
2. Bagaimana hasil akhir pelaksanaan Teknik Pengelolaan Stres Dalam Ajaran *Kawaruh Jiwa* Suryomentaram Pada Seorang Anggota Paguyuban Pelajar *Kawruh Jiwa* Malang?

C. Tujuan Penulisan

Berdasarkan rumusan masalah yang tertera di atas, penelitian ini memiliki beberapa tujuan yang krusial untuk diketahui, yaitu:

Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai instrument dalam penanganan stres dengan menggunakan Teknik Pengelolaan Stres Dalam Ajaran *Kawruh Jiwa* Suryomentaram Pada Seorang Anggota Paguyuban Pelajar *Kawruh Jiwa* Malang

3. Bagi mahasiswa umum

Penelitian ini bisa dijadikan contoh konkret pengaplikasian konseling dengan menggunakan pendekatan Teknik Pengelolaan Stres Dalam Ajaran *Kawruh Jiwa* Suryomentaram Pada Seorang Anggota Paguyuban Pelajar *Kawruh Jiwa* Malang.

E. Definisi Konsep

1. Teknik Pengelolaan Stres

Lazarus dan Folkman menyatakan, stres adalah sebuah hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu tersebut sebagai hal yang membebani atau sangat melampaui kemampuan seseorang atau membahayakan kesejahteraannya.⁵

Adapun secara *terminologi* atau istilah, stres merupakan reaksi yang dirasakan seseorang karena mendapatkan tekanan dari luar. Stres merupakan suatu kekuatan atau tekanan fisik yang ditimpakan pada suatu objek yang mempunyai konsekuensi yang tak terhindarkan. Atau dengan pengertian lain, stres merupakan interaksi antara kemampuan seseorang dalam menyelesaikan diri dengan tuntutan situasi yang menekan. Stres adalah tanggapan atau reaksi

⁵ Aprilia Rahma, *Coping Stres Pad, Wanita Hamil Resiko Tinggi Grnd Multi*, (Skripsi: Fakuultas Psikologi UNAIR Surabaya, 2007) hlm. 11

tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban atasnya yang bersifat non spesifik.⁶

Setiap orang pasti menghadapi stres pada tingkatan yang berbeda, ada beberapa tipe stres yang seringkali ditemui di berbagai lapisan masyarakat, berikut ini adalah beberapa kualifikasi stres pada tiap-tiap orang;

- 1) Stres ringan, merupakan tipe stres yang harus dihadapi oleh setiap orang dari waktu ke waktu, seperti pertemuan, tenggat waktu dalam pekerjaan, atau ujian.⁷ namun pada umumnya dirasakan oleh setiap orang, misalnya: lupa ketiduran, kemacetan, dikritik. Pada kualifikasi ini biasanya stres tidak merusak aspek fisiologis, hanya saja situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam. Situasi seperti ini nampaknya tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus-menerus.⁸
- 2) Stres berlebihan, merupakan tipe stres yang dialami ketika menghadapi ketegangan yang terus menerus dan berlebihan. Pada kualifikasi stres ini, terjadi lebih lama beberapa jam sampai beberapa hari, contohnya; kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebih, mengharapkan pekerjaan baru, anggota keluarga pergi dalam waktu yang lama, situasi semacam ini dapat bermakna bagi individu yang mempunyai faktor predisposisi suatu penyakit koroner.⁹

⁶ Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, Kamus Besar Indonesia, (Jakarta: Balai Pustaka, 1990) hlm. 44

⁷ Med Ekspres, *Bebas Stres*, (Yogyakarta: Kanisius, 2009) hlm. 6

⁸ Rasmun, *Stres, Koping dan Adaptasi* (Jakarta: Anggota IKAPI, 2009) hlm. 26

⁹ Rasmun, *Stres, Koping dan Adaptasi*, (Jakarta: Anggota IKAPI, 2009) hlm. 26

3) Stres kronis, merupakan tipe stres dikarenakan adanya tekanan yang terus-menerus dan tidak sesuai dengan kehidupan yang sehat.¹⁰ Stres kronis terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun, misalnya; hubungan suami yang tidak harmonis, kesulitan finansial, dan penyakit fisik yang lama.¹¹

Adapun teknik mengelola stres yang digunakan oleh Suryomentaram dalam ajarannya *Kawruh Jiwa* yakni dilakukan tanpa melakukan meditasi, melainkan dilakukan melalui kegiatan *olah raos* dan mawas diri. Diantara gagasan yang menunjuk itu, seperti yang dinyatakan Suryomentaram, adalah bagaimana agar kita tidak *keceplung gagasan*, menyimpan *raos ajrih* (rasa takut), dan mengalami keadaan bahagia justru ketika tidak punya apa-apa.¹²

Yang dimaksud mawas diri (*pangawikan pribadi*) adalah proses *meruhi awaking piyambek* (proses memahami diri sendiri). *Weruh* dalam hal ini tidak sekedar bermakna melihat secara fisik, namun juga melihat secara batiniah. Sehingga *pangawikan pribadi* sering diartikan sebagai evaluasi diri, intropeksi dan mawas diri, atau *self-examination*.

Mawas diri juga merupakan *mindfulness* dalam memahami hakekat dan keadaan diri yang membuat seseorang merasa tenang. Pemahaman diri dan sikap penuh perhatian merupakan faktor-faktor sehat yang utama yang

[illegible]

apabila keduanya muncul dalam suatu keadaan jiwa, maka faktor-faktor sehat yang lain akan bermunculan juga.¹³

Yang dimaksud penulis Ajaran *Kawruh Jiwa* Suryomentaram adalah sebuah ajaran yang bertujuan untuk memperoleh kebahagiaan dengan cara mengelola stres tingkat ringan dan tingkat berlebihan melalui kegiatan *olah raos* (rasa) dan mawas diri yang telah diajarkan oleh Suryomentaram.

3. Anggota Paguyuban Pelajar *Kawruh Jiwa* Malang

Paguyuban ini disingkat PPKJ (Paguyuban Pelajar *Kawruh Jiwa*) yakni perkumpulan orang-orang yang belajar ilmu jiwa Suryomentaram, dalam paguyuban ini tidak ada guru dan murid, karena yang menjadi guru dan murid adalah dirinya sendiri, adapun kegiatan yang dilakukan pada waktu *junggringan* (kumpul) ialah *kondho-takon* yakni berdiskusi saling mengutarakan permasalahan yang sedang dihadapi oleh setiap individu dan berusaha *ngudari reribet* dalam artian memilah dan memisahkan permasalahan yang dihadapi oleh setiap individu. *Junggringan* diadakan setiap Selasa Kliwon dan setiap hari Kamis. Paguyuban pelajar *Kawruh Jiwa* tersebar diberbagai tempat hampir diseluruh Indonesia dengan kordinator di masing-masing daerah.

Anggota Paguyuban Pelajar *Kawruh Jiwa* sebagian besar diikuti oleh para orang tua baik dari kalangan masyarakat biasa maupun akademisi atau pensiunan namun ada juga yang dari kalangan pelajar atau mahasiswa.

¹³ Ryan Sugiarto, *Psikologi Raos*, (Yogyakarta: Pustaka Ifadah, 2015) hlm. 117-118

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pada penelitian ini penulis menggunakan pendekatan Kualitatif Deskriptif. Yang mana pada penelitian ini, permasalahan belum jelas karena objek yang diteliti bersifat dinamis, penuh makna dan pola pikir induktif atau kualitatif dan terkadang hasil penelitian lebih menekankan makna dari generalisasi (proses penalaran yang bertolak dari fenomena individual menuju kesimpulan umum).¹⁴

b. Jenis Penelitian

¹⁴ Sugiyono, DR, *Metode Penelitian Bisnis*, (Bandung: Alfabeta, 2012) hlm. 1, 14, 482

[illegible]

dan peristiwa, datanya disajikan dalam bentuk sewajarnya atau bagaimana adanya, dengan memaparkan kerja secara sistematis, terarah dan dapat dipertanggungjawabkan, sehingga tidak kehilangan sifat ilmiahnya. Penelitian kualitatif menggunakan metode kualitatif yaitu pengamatan, wawancara dan penelaah dokumen. Data yang dikumpulkan berupa kata-kata, gambar dan bukan angka-angka. Semua hal yang telah terkumpul kemungkinan akan menjadi kunci terhadap apa yang telah diteliti.¹⁶

Pada penelitian ini, penulis akan melewati beberapa tahapan penelitian, diantaranya:

Penelitian yang akan dilakukan berangkat dari permasalahan dalam lingkup peristiwa yang dampaknya terus berlangsung dan bisa diamati serta diverifikasi secara nyata pada saat berlangsungnya penelitian, dalam hal ini yang akan diteliti oleh penulis adalah kebiasaan dan kepribadian objek. kebiasaan dan kepribadian tersebut merupakan cerminan dari gejala yang telah terjadi pada saat tertentu terhadap objek penelitian.

Sesuai dengan permasalahan yang diangkat oleh penulis pada penelitian ini, penulis akan melakukan penelitian di tempat-tempat yang terkait dengan objek penelitian. Peneliti akan melakukan penelitian di Rumah ki Prijono selaku kordinator Paguyuban Pelajar *Kawruh Jiwa* di Malang, yakni bertempat di Jl. Candi Mendut Selatan No. 27 Rt. 02 Rw. 11, kelurahan Tulusrejo, Kecamatan

Lowokwaru Malang, sekaligus tempat-tempat terkait sesudah atau ketika peristiwa berlangsung.

c. Mengurus Perizinan

Sesuai dengan permasalahan dan objek yang ditentukan, penulis memilih untuk melakukan penelitian dengan terlebih dahulu menyiapkan berkas-berkas perizinan yang akan diberikan kepada pihak-pihak yang berwenang, salah satunya adalah di rumah ki Priyono selaku kordinator Paguyuban Pelajar *Kawruh Jiwa* di Malang, yakni bertempat di Jl. Candi Mendut Selatan No. 27 Rt. 02 Rw. 11, kelurahan Tulusrejo, Kecamatan Lowokwaru Malang, dengan akses administratif melalui Bagian administrasi paguyuban pelajar *Kawruh Jiwa*.

d. Melakukan pendekatan

Langkah berikutnya adalah melakukan pendekatan terhadap objek penelitian, sebagai langkah permulaan dalam membangun, sehingga dengan pendekatan yang kita lakukan akan memudahkan kita untuk mendapatkan data yang kita inginkan.

e. Mengorek informasi

Dalam tahapan ini ada dua informasi yang dimaksudkan, yaitu:

1) informasi terkait kelembagaan

Informasi kelembagaan yang dimaksud adalah informasi yang berasal dari paguyuban pelajar *Kawruh Jiwa* yang terkait dengan data dan informasi mengenai objek penelitian.

2) Informasi objek penelitian

Yang dimaksud dengan informasi mengenai objek penelitian adalah informasi yang berkaitan dengan peristiwa yang telah dialami dan dampak yang berpengaruh sampai saat ini melalui pendekatan dan komunikasi.

3) Melakukan asesmen

Setelah melakukan pendekatan dan memperoleh informasi yang tidak diragukan lagi validitasnya, maka tahapan selanjutnya bagi penulis adalah melakukan assesmen kepada objek penelitian, sebagai tindak lanjut dari tahapan penelitian, untuk mengetahui objektivitas teori terhadap permasalahan yang diangkat.

4) Menganalisa hasil

Setelah mengetahui informasi dan melakukan assesment, penulis kemudian melakukan analisa untuk mengetahui hasil dari assesment yang diberikan.

5) Menyajikan data

Setelah melakukan assesmen dan mengetahui hasil, tahapan terakhir adalah menyajikan data sebagai hasil terakhir dari penelitian yang telah dilakukan.

4. Jenis dan Sumber Data

a. Jenis data

Data adalah pernyataan atau keterangan bahan dasar yang dipergunakan untuk menyusun hipotesa atas segala sesuatu yang diteliti. Dalam penelitian ini jenis data yang digunakan adalah kualitatif, dimana data kualitatif merupakan data yang tidak berupa angka tetapi berupa kata-kata dan kategori-kategori.

Adapun jenis data penelitian ini, penulis menggunakan dua sumber data, yakni: data primer dan data sekunder.

1) Data Primer

Data primer adalah data yang diambil dari sumber pertama di lapangan. Dalam hal ini, diperoleh dari deskripsi tentang latar belakang dan masalah yang dihadapi objek, pelaksanaan hasil akhir penelitian.

2) Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber kedua, Adapun data sekunder penulis memperoleh dan mengumpulkannya dari beberapa sumber yang ada, yang diperoleh dari keadaan lingkungan objek, perilaku keseharian objek, dan wawancara untuk mengetahui lebih jelas permasalahannya.

b. Sumber Data

Sumber data yang dimaksud adalah subyek dari mana data diperoleh. Dalam penelitian ini sumber data berupa kata-kata atau kalimat-

Dari keterangan diatas maka peneliti membagi sumber data pada penelitian ini menjadi dua, yaitu:

Sumber data langsung memberikan data pada penulis, atau data yang diperoleh dari sumbernya, diamati, dicatat untuk pertama kalinya. Data primer diperoleh dari klien.

2) Data sekunder

[illegible]

a. Observasi

Nasution menyatakan bahwa observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan sengaja, yang dilakukan melalui pengamatan dan pencatatan gejala-gejala yang diselidiki. Observasi merupakan kemampuan seseorang untuk menggunakan pengamatannya menggunakan hasil kerja pancaindera mata serta dibantu dengan panca indera lainnya.¹⁷

Pada penelitian ini Peneliti akan menggunakan teknik pengumpulan data *observasi partisipatif*. Observasi Partisipatif merupakan kegiatan pengamatan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian, sambil melakukan pengamatan, peneliti ikut melakukan apa yang dikerjakan oleh sumber data.

Dalam hal ini peneliti akan melakukan observasi terhadap objek yang berada di paguyuban pelajar *Kawruh Jiwa* dengan ikut terlibat dalam berbagai kegiatan yang ada di dalamnya guna mengetahui secara pasti apa saja yang dikerjakan dan dirasakan oleh objek penelitian.

Adapun observasi partisipatif yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah *Observasi Partisipatif Pasif*, yakni penulis datang ke

[illegible]

tempat kegiatan yang diamati, tetapi tidak ikut terlibat aktif di dalam kegiatan tersebut.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan beberapa objek yang dijadikan sebagai fokus dalam observasi penelitian ini meliputi;

- 1) Space; ruang dalam aspek fisiknya
- 2) Actor; semua orang yang terlibat dalam situasi Sosial
- 3) Activity; seperangkat kegiatan yang dilakukan oleh objek penelitian
- 4) Object; benda-benda yang terdapat di tempat tersebut
- 5) Act; perbuatan atau tindakan-tindakan tertentu
- 6) Event; rangkaian aktivitas yang dikerjakan orang-orang yang berhubungan dengan obyek penelitian
- 7) Time; urutan kegiatan yang dilakukan oleh objek penelitian
- 8) Feeling; perasaan dan emosi yang dirasakan oleh objek penelitian

b. Wawancara

Esterberg mendefinisikan wawancara sebagai pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu.

Ada juga pendapat yang mengatakan bahwa wawancara merupakan proses percakapan dengan maksud untuk mengonstruksi orang, kejadian, kegiatan, organisasi, motivasi, perasaan, dan sebagainya, yang dilakukan oleh kedua belah pihak, yaitu Interview.¹⁸

¹⁸ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: PT. Grafindo, 2001) hlm. 108

Analisis data dalam metode penelitian dilakukan dengan terus menerus dari awal hingga akhir penelitian, dengan induktif, mencari pola, tema, model dan teori.¹⁹

Teknik analisis data ini dilakukan setelah proses pengumpulan data diperoleh. Penelitian ini bersifat Deskriptif, untuk itu analisa data yang digunakan adalah teknik analisis *Deskriptif Komparatif* yaitu setelah data terkumpul dan diolah maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Analisis dilakukan dengan dua langkah, yaitu:

- [illegible]

Suryomentaram Pada Seorang Anggota Paguyuban Pelajar *Kawruh Jiwa* Malang di lapangan.

2. Teknik analisis data dalam melihat hasil penelitian dengan cara membandingkan hasil akhir dari pelaksanaan Teknik Pengelolaan Stres Dalam Ajaran Kawaruh Jiwa Suryomentaram Pada Seorang Anggota Paguyuban Pelajar *Kawruh Jiwa* Malang. Apakah terdapat perbedaan kondisi, sikap dan kepribadian antara sebelum dan sesudah dilakukannya Teknik Pengelolaan Stres Dalam Ajaran Kawaruh Jiwa Suryomentaram Pada Seorang Anggota Paguyuban Pelajar *Kawruh Jiwa* Malang.

7. Teknik Keabsahan Data

Pada penelitian ini, penulis menggunakan beberapa teknik untuk memperoleh keabsahan data, agar ditemukan interpretasi yang valid, maka perlu diteliti kredibilitasnya melalui beberapa tahap, yakni;

a. Perpanjangan pengamatan

Perpanjangan pengamatan berarti penulis harus kembali ke lapangan, melakukan pengamatan, wawancara lagi dengan sumber data yang pernah ditemui maupun yang baru.

b. Peningkatan ketekunan

Meningkatkan ketekunan berarti melakukan pengamatan secara lebih cermat dan berkesinambungan. Dengan cara tersebut maka

[illegible]

I. Pedoman Wawancara

Narasumber :

Hari/tanggal :

Tempat :

Pertanyaan :

(Data Sekunder)

1. Apa yang anda ketahui tentang objek?
2. Apa yang seringkali menyebabkan objek marah?
3. Apakah yang objek lakukan ketika marah?
4. Dalam hal apa objek merasa kebingungan?
5. Apa penyebab kebingungan dari objek?
6. Apa yang dilakukan objek ketika ada seseorang teman yang ingkar kepadanya?
7. Apa yang akan dilakukan objek saat anggotanya tidak mematuhi perintahnya?
8. Apa yang membuat objek merasa sangat sedih?
9. Apa yang dilakukan objek untuk meredakan kesedihannya?

