BABI

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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

menyadarinya. Stres merupakan reaksi yang dirasakan oleh seseorang karena mendapatkan tekanan dari luar. Stres merupakan suatu kekuatan atau tekanan fisik yang ditimpakan pada suatu objek dan mempunyai konsekuensi yang tidak terhindarkan. Atau dengan pengertian lain stres merupakan interaksi antara kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan situasi yang menekan. Stres adalah tanggapan reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban atasnya yang bersifat non spesifik.¹

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,

Stres dapat mempengaruhi kehidupan pada tahap manapun dan usia berapapun, salah satu penyebab stres yang paling umum adalah tekanan pekerjaan yang semakin menyita waktu ketika seseorang dituntut untuk mengerjakan banyak tugas sekaligus.

Sejumlah faktor kecil dalam negeri juga dapat menjadi penyebab seperti kemacetan lalu lintas, dan kenaikan harga ditambah dengan ketidak stabilan 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

•

¹ Dadang Hawari, *Al Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Danu Bhakti Yasa, 1999) hlm 44

fisik dan emosional. Selain dari itu, tipe kepribadian juga berperan sebagai penyebab, diantaranya adalah karena karakteristik kepribadian yang memiliki perasaan kompetitif yang sangat berlebihan, kemauan yang sangat keras, tidak sabar, mudah marah dan sifat yang bermusuhan menjadikan peluang stres semakin besar.²

Berdasarkan hasil penelian terbaru yang dilakukan oleh Regus, survei ini diteliti berdasarka 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

Hasil survei yang dipaparkan oleh Direktur Jenderal Bina Upaya Kesehatan, Kementrian Kesehatan, Supriyantoro, menyatakan bahwa dari populasi orang dewasa di Indonesia yang mencapai 150 juta jiwa, sekitar 11,6 persen atau 17,4 juta jiwa mengalami gangguan mental emosional atau gangguan kesehatan jiwa berupa gangguan stres. Sementara Kepala Dinas Kesehatan DKI Jakarta Dien Emawati, menyatakan bahwa jumlah gangguan stres mental emosional hingga triwulan kedua tahun 2014 mencapai 306.621 orang, naik dari 159.029 orang pada tahun 2013. Secara keseluruhan, jumlah gangguan penderita gangguan stres mental emosional

² Jhon W. Santrock, *Psychology: Essentials*, (Boston: MC Graw-Hill, 2003) hlm. 233

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

di Jakarta mencapai angka 14,1 persen dari jumlah penduduk. Jumlah itu di atas angka nasional sebesar 11,6 persen.⁴

Angka tersebut diperoleh dari survei kesehatan daerah tentang gangguan jiwa mental dan emosional oleh Kementrian Kesehatan. Kondisi tersebut tentu saja sangat memprihatinkan. Penderita gangguan stres mental emosional kurang bisa menjalani kehidupan dengan produktif dan proaktif, sebab kesehariannya cenderung banyak bermasalah dengan dirinya sendiri.

Dengan banyaknya tingkat stres tersebut, banyak dari mereka yang melampiaskannya dengan melakukan kebiasaan yang merusak seperti penyalah gunaan narkoba, melakukan tindak kekerasan, bahkan amorilitas seksual. Tak sedikit penderita gangguan stres yang masih berusia remaja yang melarikan diri dari rumah atau membolos dari sekolah mereka, bahkan mereka bisa saja mengambil keputusan yang keliru.

Seperti halnya kasus yang terjadi pada seorang anggota paguyuban pelajar Kawruh Jiwa yang mengalami stres akibat kebangkrutan yang dialaminya dan tuntutan untuk menyekolahkan anaknya ke jenjang perkuliahan. Permasalahan yang sedang dialami oleh klien mengakibatkan klien Sering mengurung diri karena terpuruk dengan keadaan (raos geton atau rasa menyesal). Sering marah dan emosi tanpa alasan karena tidak bisa menerima keadaan (keinginan yang tidak tercapai). Sering malamun

⁴ Atep Afia Hidayat, "17,4 juta orang alami stres dan depresi", Kompasiana (online), Diakses tanggal 26 Juni 2015

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 penelian 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 bela<mark>kang di atas, maka p</mark>enulis 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:

- Memperdalam Teknik Pengelolaan Stres Dalam Ajaran Kawaruh Jiwa Suryomentaram Pada Seorang Anggota Paguyuban Pelajar Kawruh Jiwa Malang
- Mengetahui dampak dari Teknik Pengelolaan Stres Dalam Ajaran Kawaruh Jiwa Suryomentaram Pada Seorang Anggota Paguyuban Pelajar Kawruh Jiwa Malang.

D. Manfaat Penulisan

Hasil penelitian ini diharapkan akan membantu memperkaya khazanah keilmuan baik secara tertulis maupun secara praktis, yaitu diantaranya sebagai berikut:

Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan penelitian (referensi) terhadap ilmu pengetahuan terkait dengan Teknik Pengelolaan Stres Dalam Ajaran Kawaruh Jiwa Suryomentaram Pada Seorang Anggota Paguyuban Pelajar *Kawruh Jiwa* Malang dan terkait dengan penanganannya.

- Manfaat Praktis

1. Bagi pendidik

Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai salah satu media yang dijadikan sebagai bahan acuan dalam pengelolaan stres baik terhadap mahasiswa atau pihak di luar dunia akademisi.

2. Bagi subyek penelitian

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. 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 terusmenerus. 8
- 2) Stres berlebihan, merupakan tipe stres yang dialami ketika menghadapi ketegangan yang terus menerus dan berlebihan. Pada kualifikasi stres ini, terjadi lebih lama bebrapa 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 mampunyai faktorpredisposisi suatu penyakit koroner.⁹

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

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

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

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

Teknik pengelolaan stres merupakan teknik dalam mengelola situasi yang dapat menimbulkan tekanan yang melampaui kemampuan seseorang atau membahayakan kesejahteraannya terhadap seseorang sehingga menghindari terjadinya stres pada diri individu.

Dari pengertian di atas, yang dimaksud penulis Teknik Pengelolaan Stres dalam penelitian ini adalah teknik yang digunakan untuk mengelola gangguan mental stres yang disebabkan baik oleh kepribadian seseorang itu sendiri maupun oleh lingkungan.

Dalam hal ini penulis juga membatasi tingkat stres yang akan menjadi objek penelitian yakni pada tingkatan stres ringan dan stres berlebihan karena sesuai dengan bahan kajian materi Ajaran Kawaruh Jiwa.

2. Ajaran Kawruh Jiwa Suryomentaram

Suryomentaram merupakan seorang ahli psikologi pribumi yang mencetuskan Ajaran *Kawruh Jiwa*. Teori ini menjelaskan tentang jiwa, jiwa menurut Suryomentaram merupakan sesuatu yang tidak kasat mata namun keberadaannya dapat diakui dan dirasakan. Suryomentaram juga menjelaskan bahwa Ajaran *Kawruh Jiwa* adalah ilmu tentang *raos* (rasa).

-

¹⁰ Med Ekspres, Bebas Stres, (Yogyakarta: Kanisius, 2009) hlm. 9-10

¹¹ Med Ekspres, *Bebas Stres*, (Yogyakarta: Kanisius, 2009) hlm. 26

Tujuan Belajar *Kawruh Jiwa* adalah agar hidup dapat bahagia, bahagia yang sejati, yang tidak bergantung pada waktu, tempat dan keadaan. *Kawruh Jiwa* adalah sebagai upaya untuk hidup damai dan bahagia, damai dengan dirinya sendiri dan damai dengan lingkungannya. Dan puncak dari belajar *Kawruh Jiwa* adalah memahami khayalan sendiri, seperti yang diceritakan oleh Ki Ageng Suryomentaram pada tahun 1962 di rumah sakit Panti Rapih Yogyakarta beberapa hari menjelang wafatnya.

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 *kecemplung 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 juaga merupakan *mindfullnes* dalam memahami hakekat dan keadaan diri yang membuat seseorang merasa tentram. Pemahaman diri dan sikap penuh perhatian merupakan faktor-faktor sehat yang utama yang

٠

¹² Ryan Sugiarto, *Psikologi Raos*, (Yogyakarta: Pustaka Ifadah, 2015) hlm. xii

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-tak<mark>on</mark> yakni berdiskusi mengutarakan permasalahan yang sedang dihadapi oleh setiap individu dan artian memilah berusaha ngudari reribet dalam 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

Yang dimaksud penulis terkait Anggota Paguyuban Pelajar *Kawruh Jiwa* ialah Anggota yang masih aktif mengikuti dan mempelajari ajaran *Kawruh Jiwa* Suryomentaram yang bertempat di Jl. Candi Mendut Selatan No. 27 Rt. 02 Rw. 11, kelurahan Tulusrejo, Kecamatan Lowokwaru Malang.

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

a. Pendekatan

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

Penulis menggunakan pendekatan Deskriptif karena tidak dimaksudkan untuk menguji Hipotesis, tetapi hanya menggambarkan suatu gejala atau keadaan yang diteliti secara apa adanya, sehingga diarahkan untuk memaparkan fakta-fakta, kejadian-kejadian secara sistematis dan akurat.¹⁵

b. Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitiannya, penulis akan menggunakan jenis penelitian Kualitatif, yaitu penelitian yang bersifat memaparkan situasi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

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

¹⁵ Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian: Studi Pendekatan Praktik*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2002) hlm. 309

13

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 terkuumpul

kemungkinan akan menjadi kunci terhadap apa yang telah diteliti. 16

2. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Sasaran

Pada penelitian ini penulis menggunakan Seorang mahasiswa

Anggota di Paguyuban Pelajar Kawruh Jiwa sebagai objeknya karena

penulis ingin memfokuskan pada peristiwa dan kondisi yang telah dialami

oleh objek berdasarkan pada pendekatan dan jenis penelitian yang

diangkat.

b. Lokasi Penelitian

Adapun lokasi penelitian, penulis akan mengadakan 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, Dan selain di

Rumah ki Prijono selaku kordinator Paguyuban Pelajar Kawruh Jiwa di

Malang, peneliti juga akan melakukan penelitian di rumah-rumah anggota

¹⁶ Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif* Dalam Perspektif Rancangan Penelitian,

(Yogyakarta: Ar-Ruz Media, 2014) hlm. 21

paguyuban pelajar *Kawruh Jiwa* sesuai dengan tempat yang ditetapkan ketika kegiatan berlangsung, guna memperoleh keabsahan dan keakuratan data yang dicari.

3. Tahap-Tahap Penelitian

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

1. Persiapan

a. Menyusun rancangan penelitian

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.

b. Memilih lokasi 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 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, 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 katakata 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 tantang 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-

kalimat tertulis, tindakan maupun lisan dari orang-orang yang menjadi subyek penelitian ini, yaitu objek penelitian, penulis dan informan.

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

1) Data Primer

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

Data primer adalah data inti yang diberikan oleh orang-orang yang menjadi subyek penelitian, yaitu penulis sebagai orang yang meneliti dan Anggota paguyuban pelajar *Kawruh Jiwa* sebagai orang yang diteliti. Dalam penelitian ini peneliti bertindak hanya sebagai pengamat dan Anggota paguyuban pelajar *Kawruh Jiwa* sebagai objek yang diamati.

2) Data sekunder

Data sekunder adalah data pendukung yang diperoleh dari sumber kedua atau berbagai sumber yang mendukungg perolehan data guna melengkapi data primer. yang bisa berasal dari teman terdekat objek, dan orang-orang di sekitarnya. Data dalam penelitian ini diperoleh dari ki Prijono selaku kordinator Paguyuban Pelajar *Kawruh Jiwa* di Malang.

5. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, penulis akan menggunakan beberapa teknik pengumpulan data, Adapun teknik pengumpulan data meliputi;

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 kegaiatan 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 si 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

_

¹⁷ Burhan Bungin, *Metodologi Penelittian Social & Ekonomi* (Jakarta: Kencana Media Pranada Media Group, 2013) hlm. 142

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 dikontruksikan 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

Pada penelitian ini penulis menggunakan wawancara sebagai teknik pengumpulan data, dengan wawancara diharapkan penulis mampu menggali informasi yang sebelumnya tidak diketahui dan menjadi kelengkapan atas data yang diperlukan.

Adapun jenis wawancara yang digunakan oleh penulis adalah Wawancara Tak Berstruktur, dimana dalam proses wawancara penulis tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun sistematis dan lengkap untuk penggumpulan datanya, pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.

Alasan utama penulis menggunakan teknik pengumpulan data dengan dokumentasi adalah karena hasil penelitian dari observasi atau wawancara akan lebih kredibel atau dapat dipercaya jika dilengkapi dengan dokumentasi terhadap peristiwa atau suasana terkait.

c. Dokumentasi

Sejumlah besar data dan fakta dan data tersimpan dalam bahan yang berbentuk dokumentasi. Sebagian data yang tersedia adalah berbentuk surat-surat, catatan harian, cendera mata, laporan, artefak, foto dan sebagainya. Sifat utama data tidak terbatas pada ruang dan waktu sehingga memberi peluang kepada peneliti untuk mengetahui hal-hal yang pernah terjadi pada waktu silam.

22

Dokumentasi merupakan proses pengumpulan catatan peristiwa

yang sudah berlalu. Dokumen bisa berupa tulisan, gambar, atau karya-

karya yang monumental dari seseorang.

6. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam metode penelitian dilakukan dengan terus

menerus dari awal hingga akhir penelitian, dengan induktif, mencari pola,

tema, model dan teori. 19

Analisa data dilakukan untuk mengetahui berhasil atau tidaknya

Teknik Pengelolaan Stres Dalam Ajaran Kawaruh Jiwa Suryomentaram Pada

Seorang Anggota Paguyuban Pelajar *Kawruh Jiwa* Malang.

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:

1. Teknik analisis data dengan membandingkan proses Teknik

Pengelolaan Stres Dalam Ajaran Kawaruh Jiwa Suryomentaram Pada

Seorang Anggota Paguyuban Pelajar Kawruh Jiwa Malang secara

teoritik dan Teknik Pengelolaan Stres Dalam Ajaran Kawaruh Jiwa

.

¹⁹ Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif* Dalam Perspektif Rancangan Penelitian, (Yogyakarta: Ar-Ruz Media, 2014) hlm. 45

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 kebsahan 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

kepastian data dan urutan peristiwa akan dapat direkam secara pasti dan sistematis.

c. Triangulasi

Triangulasi dalam penelitian ini merupakan pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu,

d. Analisis Kasus Negatif

Kasus negatif yang dimaksud merupakan kasus yang tidak sesuai atau berbeda dengan hasi penelitian hingga pada saat tertentu.

G. Sistematika Pembahasan

Tujuan sistematika pembahasan turut serta ditulis dalam penelitian ini adalah untuk mempermudah pembaca agar lebih mengerti dan memahami tentang gambaran penulisan proposal penelitian ini.

Adapun sistematika pembahasan penelitian mendatang adalah sebagai berikut:

Tabel 1.1

:	Adalah Pendahuluan yang mengantarkan pembaca untuk
	mengetahui masalah apa yang diteliti, untuk apa, dan emngapa penelitian itu dilakukan. Muatan bab ini adalah
	latar belakang masalah, Rumusan Masalah, Tujuan
	Penelitian Manfaat penelitian dan definisi Konsep, Metode
	Penelitian (Pendekatan dan Jenis Penelitian, sasaran dan
	lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap
	penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data,
	dan teknik pemeriksaan keabsahan data) serta sistematika
	:

		pembahasan.
Bab II	:	Adalah Tinjauan Pustaka, bab tersebut berisi serangkaian
		sub bab bahasan tentang kajian teoritik dan penelitian
		terdahulu yang relevan.
Bab III	:	Bab ini berisi <i>Penyajian data</i> , beb tersebut berisi serangkaian sub bab pembahasan tentang Deskripsi umum
		objek penelitian dab deskripsi hasil penelitian.
Bab IV	:	Bab ini berisi Analisis Data
Bab V	••	Bab ini merupakan bab terakhir yang berisi kesimpulan dan saran

H. Jadwal Penelitian

Tabel 2.1

						- 2							
No	Uraian	,	N	⁄lei	Juli								
	Pelaksanaan												
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Prasurvey	*	*										
2	Pembuatan			*	*								
	proposal												
3	Persiapan					*							
	Penelitian												

4	Pengumpulan		*	*	*	*					
	Data										
5	Analisis Data						*	*			
6	Pembuatan								*		
	Laporan Hasil										
	Penelitian										

I. Pedoman Wawancara

Narasumber	•
marasumber	

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?

- 10. Permasalahan apa yang membuat objek merasa tertekan?
- 11. Bagaimana objek mnyelesaikan permasalahannya tersebut?

(Data Primer)

- 1. Apa yang anda rasakan ketika dihadapkan pada dua persoalan yang harus diselesaikan bersamaan?
- 2. Bagaimana penyelesaian kedua permasalahan tersebut menurut anda?
- 3. Faktor apa yang seringkali membuat anda marah?
- 4. Apa yang akan anda lakukan ketika dalam keadaan marah?
- 5. Apa yang anda rasakan saat teman anda ingkar janji dengan anda?
- 6. Apa yang akan anda laukan ketika anda menjadi seorang pimpinan, sedang anggota anda tidak mematuhi perintah anda?
- 7. Apa yang membuat anda merasa sangat sedih?
- 8. Apa yang akan anda lakukan ketika merasa sedih?
- 9. Dalam hal apa anda merasa bingung?
- 10. Apa penyebab kebingungan anda?