

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Introspeksi (*pengawikan pribadi* atau *mawas diri*) merupakan salah satu metode mengenali diri sendiri, agar individu dapat bersyukur dan menemukan kebahagiaan dalam hidup. Konsep mencapai bahagia ini telah diajarkan oleh Ki Ageng Suryomentaram dan dinamai dengan istilah kawruh jiwa, yang memiliki arti ilmu untuk mengenali rasa.¹ Hal itu menjadi penting, sebab kebudayaan timur lebih menekankan pada aktivitas rasa atau intuisi. Demikian, belajar kawruh jiwa merupakan belajar tentang aktivitas rasa pada diri sendiri.

Perasaan yang perlu dikenali dalam diri yaitu, senang dan sedih. Rasa tersebut dialami individu dalam rentang waktu sementara, maksudnya senang dan sedih akan cepat menghilang dan saling menggantikan satu sama lain. Timbulnya dua rasa disebabkan oleh keinginan individu, ia akan senang jika mendapatkan apa yang diinginkan. Sedang ia akan merasakan sedih ketika keinginannya tidak tercapai. Jadi, tercapai atau tidaknya sebuah keinginan akan menentukan munculnya rasa senang atau sedih.

Barbicara tentang keinginan tidak akan lepas dari unsur jiwa atau mental pada individu. Merujuk pada tradisi Jerman, bahwa jiwa dapat dipahami melalui aktivitas pikiran sebagai entitas aktif, dinamis, dan bergerak dengan sendirinya.² Maksudnya, pikiran tidak akan berhenti berpikir sekalipun tidak ada stimulus dari luar, ia selalu memproduksi yang disebut dengan keinginan atau hasrat atau dorongan. Sebab itu, pikiran akan selalu mengalami pergerakan baik bersifat konstruktif maupun bersifat destruktif dengan sendirinya.

¹ Kawruh Jiwa merupakan ajaran untuk melakukan penghayatan ke dalam diri sendiri. Ajaran ini didapat dari ceramah dan tulisan K.A Suryomentaram yang kemudian dihimpun oleh anaknya menjadi empat jilid. Baca uraian selengkapnya dalam Granggang Suryomentaram, *Kawruh Jiwa Jilid I*, (Jakarta: Haji Masagung, 1989), hal: 1.

² Merujuk tentang bagaimana sistem dan sejarah jiwa hingga menjadi Ilmu Jiwa. Baca uraian selengkapnya dalam James F. Brennan, *Sejarah dan Sistem Psikologi*, (Jakarta: PT. Rajawali Pers, 2012), hal: 311

Salah satu tokoh psikiatrik yang mewarisi tradisi Jerman adalah Sigmund Freud, teorinya berbicara tentang ketidaksadaran atas keinginan-keinginan dalam diri individu,³ yang ia sebut dengan libido murni. Keinginan ini selalu muncul dan menuntut untuk dipenuhi, apabila belum terpenuhi harus disublimasi pada kegiatan-kegiatan lain yang membuat keadaan psikis *equilibrium*. Sebab, keinginan atau harapan yang tidak tercapai akan menimbulkan psikosomatis, yakni kecemasan.

Freud berkontribusi menjelaskan sebab munculnya kecemasan. Pertama, kecemasan realitas merupakan ketakutan terhadap bahaya lingkungan yang nyata atau memiliki sebab yang jelas. Kedua, kecemasan neurotik merupakan kecemasan yang disebabkan ketakutan terhadap resiko libido murni, atau menunjukkan hasratnya secara langsung. Ketiga, kecemasan moral merupakan kecemasan yang muncul sebab rasa bersalah atau berdosa telah melanggar suatu hal.⁴ Jadi, kecemasan muncul sebab individu mengalami ketakutan yang berlebihan akan suatu hal atau peristiwa.

Kecemasan merupakan gangguan yang sering dialami oleh setiap individu, pasalnya kecemasan sebagai reaksi psikologis dan fisiologis yang memiliki fungsi peringatan adanya bahaya dan dapat menyebabkan hilang kendali pada individu.⁵ Meskipun kecemasan dapat dialami oleh setiap individu, dalam tingkat tertentu harus diwaspadai, sebab dapat menghambat aktivitas individu yang mengalami kecemasan.

Dalam jurnal WHO menggambarkan tingkat kecemasan di Wilayah Asia Tenggara mengalami peningkatan setiap tahunnya. Studi Kesehatan Mental berbasis komunitas paska gempa 2015 di Nepal menunjukkan angka bahwa dari seluruh korban terdapat 27,7% mengalami kecemasan.⁶ Angka ini

³ Ibid, hal: 320

⁴ James F. Brennan... Hal: 320

⁵ Savitri Ramaiyah, *Kecemasan: Bagaimana Menangani Penyebabnya?*, (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003), hal: 6.

⁶ Jurnal ini menjelaskan tentang upaya membangun paradigma dan meningkatkan penanganan terhadap gangguan depresi yang mengalami peningkatan di beberapa negara Asia Tenggara. Namun, beberapa bagian menunjukkan data mengenai tingkat kecemasan juga mengalami peningkatan. Baca uraian selanjutnya dalam. WHO, *Depression and Suicide: Towards*

menduduki nomor dua setelah korban gempa yang mengalami depresi. Kecemasan dalam penelitian ini merujuk pada tingkat penerimaan kondisi paska gempa yang membuat seseorang kehilangan atas kepemilikan. Misalnya kepemilikan harta benda, keluarga, terhambatnya aktivitas sehari-hari dan lainnya.

Sedangkan di Indonesia, laporan hasil survei pada 1 Mei 2020 menunjukkan dari responden 1.522 di Pulau Jawa, 64,3 % mengalami kecemasan. Fenomena kecemasan ini merupakan dampak dari pandemi covid-19. Adapun gejala kecemasan paling utama yang dialami oleh responden adalah merasa sesuatu yang buruk akan terjadi, khawatir berlebihan, mudah marah atau jengkel, dan sulit untuk rileks.⁷

Dari uraian dan sedikit data mengenai kecemasan tersebut, penelitian ini akan mengkaji fenomena kecemasan pada pelajar kawruh jiwa. Pelajar kawruh jiwa merupakan sebutan untuk kumpulan individu yang mempelajari ajaran kawruh jiwa dari Ki Ageng Suryomentaram dan mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Pentingnya penelitian ini, sebab konsep kawruh jiwa merupakan ajaran kepada individu untuk mengamati rasanya sendiri dan menanggapi rasa tersebut dengan tujuan agar setiap individu dapat menyadari rasanya dan mendapatkan manfaat berupa kebahagiaan. Kebahagiaan adalah titik puncak yang diharapkan, dalam konsep Suryomentaram disebut dengan manusia tanpa ciri (dimensi intuitif). Meskipun demikian, masih ada juga pelajar kawruh jiwa yang mengalami kecemasan, sehingga perlu menggali akar fenomena kecemasan pada pelajar kawruh jiwa.

Seperti yang disampaikan oleh S1 saat ditanya apakah ia pernah mengalami kecemasan, S1 menjawab, “sering”. Saat ditanya penyebabnya, S1 menjawab karena takut tidak bisa mencari solusi.

New Paradigms in Prevention and Care, WHO South-East Asia Journal of Public Health, Volume 6, Issue 1, April 2017, 1–98.

⁷ Abdul Aziz, https://tirto.id/fgPG?utm-source=Whatsapp&utm_medium=Share , unggahan 1 Mei 2020, diakses pada 2 Agustus 2020, Pukul: 18.58

“Ketakutan yang muncul karena mungkin ee... bukan mungkin sih, kalau pengalamanku takut karena tidak bisa... tidak bisa... apa itu namanya... tidak bisa mencari solusi atau takut dengan akibatnya, akibat dari efek setelah terjadi masalah kui.” (S1/W1)

Ungkapan dalam wawancara tersebut telah menggambarkan bahwa subjek benar-benar mengalami kecemasan sebab kondisi psikis yang takut menghadapi akibat dari suatu peristiwa. Penyebab kecemasan yang dialami oleh S1 ini hampir sama dengan yang diungkapkan oleh S2 saat wawancara.

S2 mengatakan penyebab kecemasannya adalah, *“Sebab adanya ketakutan pada hal-hal yang belum terjadi. Seperti pikiran-pikiran yang ga rasional gitu.” (S2/W1), “Kalau aku, biasanya kayak tekanan kerja gitu. Banyak deadline yang terkadang mendatangkan pikiran irasional akhirnya menyebabkan kecemasan itu tadi.” (S2/W1)*

Penelitian ini dilaksanakan di Kota Kediri dimana terdapat kumpulan pelajar kawruh jiwa yang digerakkan oleh dosen IAIN Kediri dan anggotanya meliputi Mahasiswa Jurusan Psikologi IAIN Kediri dan masyarakat umum. Paguyuban ini tidak memiliki struktur didalamnya, sebab kekhawatiran sebagai sarana politis. Karena tidak ada struktur organisasi, maka paguyuban ini tidak memiliki tempat resmi atau inventaris kantor untuk berkumpul. Namun, di Kota Kediri Pak Narno memfasilitasi tempat untuk mengadakan *junggring saloka* (diskusi) di Sekolah Alam Ramadhani Mojoroto, Kec. Kota Kediri.

Dari latar belakang di atas dan perlunya menggali fenomena kecemasan pada pelajar kawruh jiwa di Kota Kediri, penelitian ini akan diberi judul “Fenomena Kecemasan Pada Pelajar Kawruh Jiwa di Kota Kediri”.

Fokus dan Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fenomena di lapangan, peneliti mengambil fokus penelitian yakni, pengelolaan kecemasan pelajar kawruh jiwa di Kota Kediri. Fokus penelitian ini selain merujuk pada masalah yang lebih spesifik juga sebagai pembatasan lingkup penelitian. Adapun rumusan masalah yang diajukan sebagai berikut.

1. Bagaimana fenomena kecemasan pada pelajar kawruh jiwa di Kota Kediri?
2. Apa saja faktor yang menyebabkan kecemasan pada pelajar kawruh jiwa di Kota Kediri?

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus permasalahan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui fenomena kecemasan pada pelajar kawruh jiwa di Kota Kediri.
2. Untuk mengetahui apa saja faktor yang menyebabkan kecemasan pada pelajar kawruh jiwa di Kota Kediri.

Dengan uraian tujuan tersebut, diharapkan individu yang membaca penelitian ini mengetahui penyebab kecemasan dan bagaimana fenomena kecemasan pada pelajar kawruh jiwa di Kota Kediri.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini akan memberikan sumbangan terhadap kajian psikoterapi dengan mengedepankan kearifan lokal dan spiritual.
 - b. Penelitian ini bersifat tentatif, dapat digunakan sebagai referensi oleh siapa saja yang memiliki minat pengkajian dalam bidang psikoterapi lokal dan diharapkan mampu dikembangkan oleh peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Mengetahui bagaimana pelajar kawruh jiwa mengelola kecemasan, maka dapat dijadikan rujukan untuk membentuk manusia baru, dalam arti memperbaiki mental.
- b. Memperkaya kasanah penelitian mengenai penyebab kecemasan dan fenomena cemas pada pelajar kawruh jiwa, meskipun kecemasan sudah banyak diteliti oleh para tokoh namun dengan sudut pandang berbeda-beda. Demikian, penelitian ini memfokuskan bahwa individu yang mempelajari tentang kejiwaan juga berpotensi mengalami kecemasan.