

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Fenomena Kecemasan**

###### **a. Pengertian Kecemasan**

Menurut sudut pandang evolusioner kecemasan merupakan efek dari proses berpikir dan merupakan efek yang muncul dari mekanisme tubuh untuk menanggulangi dari suatu bahaya yang akan muncul.<sup>8</sup> Dalam sudut pandang ini, kecemasan muncul sebagai pertahanan pada suatu peristiwa yang dirasa akan membahayakan. Semua itu merupakan reflek dari sistem saraf saat menerima stimulus dari luar maupun dari dalam dirinya.

Menurut Barlow dalam Clark dan Beck kecemasan merupakan emosi atas fenomena yang akan dialami, ditandai dengan adanya persepsi yang tidak terkendali dan tidak terduga terhadap peristiwa yang berpotensi menimbulkan bahaya.<sup>9</sup> Barlow, secara tidak langsung menjelaskan stimulus yang datang diolah dan menimbulkan persepsi-persepsi yang dianggap akan membahayakan dirinya, sehingga akan menimbulkan respon psikis maupun fisik tidak terduga.

Sedangkan Beck, Emery, dan Geenberg menawarkan definisi berbeda mengenai kecemasan, menurutnya kecemasan merupakan respon emosional atas rasa takut. Dijelaskan lagi, bahwa takut merupakan penilaian bahaya sehingga menimbulkan kondisi emosi

---

<sup>8</sup> Lisette E.W.G Willers, et al, *The Origin Of Anxiety Disorders An Evolutionary Approach*, Mod Trends Pharmacopsychiary, Basel, Karger, 2013, Vol. 29, p: 16-23

<sup>9</sup> David A. Clark dan Aaron T. Beck, *Cognitive Therapi and Anxiety Disorders: Science and Practice*, (New York: The Guilford, 2010), Hal. 5

untuk merespon rasa takut tersebut.<sup>10</sup> Definisi ini lebih menjelaskan pada sebab-akibat hingga munculnya rasa cemas.

Jadi, kecemasan merupakan persepsi atas stimulus yang dianggap akan membahayakan diri. Persepsi tersebut akan mempengaruhi psikis juga fisik, sehingga individu yang berkaitan perlu melakukan sistem pertahanan diri.

## **b. Faktor Penyebab**

Penelitian gangguan kecemasan dengan metode terapi kognitif menjelaskan penyebab kecemasan sebagai berikut.<sup>11</sup>

### **1) Disfungsi Kognitif**

Beck mengatakan bahwa kecemasan abnormal merupakan kesalahan asumsi dalam melakukan penilaian terhadap suatu yang dapat dikonfirmasi secara langsung. Sehingga, kesalahan dalam memproses stimulus tersebut menimbulkan perilaku yang ditandai dengan tidak konsisten terhadap realitas objektif.

### **2) Pikiran Tentang Masa Depan**

Barlow mengingatkan kembali bahwa kecemasan selalu berorientasi pada masa depan yang belum terjadi. Jadi, individu dengan gangguan klinis semacam ini dapat mengalami kecemasan hanya dengan berpikir tentang masa depan. Sehingga, gangguan ini dapat dialami hingga bertahun-tahun.

### **3) Kesalahan alarm**

Menurut Barlow, setiap individu pasti pernah mengalami kesalahan alarm ditandai dengan munculnya kecemasan akibat dari ketakutan dan panik padahal tidak ada sesuatu yang mengancam jiwa. Menurutnya, kecemasan semacam ini diperlukan tindakan klinis, sebab tanpa ada ancaman, individu dengan gangguan ini selalu diliputi rasa cemas.

---

<sup>10</sup> *Ibid...*, Hal. 5

<sup>11</sup> *Ibid...*, Hal. 6

Sedangkan menurut sumber lain, buku *Abnormal Psychology* dijelaskan bahwa kecemasan disebabkan oleh tiga aspek general yang saling berkaitan.

### 1) Neurologi

Faktor neurologis merupakan hal yang harus diperhatikan dalam kajian kecemasan atau yang bersangkutan dengan neurologis lainnya. Pada neurologis pembahasan pentingnya adalah mengenai sistem otak belahan kanan (*hemisphere*), genetik, dan gangguan neuro transmitter.

Pertama, Bill dalam Robin dan Stephan menyatakan bahwa individu yang mengalami kecemasan memiliki otak belahan kanan lebih besar. Peneliti lain mengungkapkan faktor penting tersebut terletak pada lobus frontal. Sebab, lobus frontal merupakan area yang terlibat dalam *coping*: misalnya, mengkondisikan respon tubuh. Faktanya, area ini juga memiliki akses ke sistem limbik dan ke amigdala (sebagai gudang emosi).<sup>12</sup>

Kecemasan tidak berkaitan dengan saraf simpatik melainkan berkaitan dengan penurunan gairah yang berasal dari saraf parasimpatik. Adanya penurunan gairah tersebut menyebabkan memperlambatnya detak jantung, pupil mata berkontraksi dan memberikan stimulus pada kandung kemih, demikian menurut Barlow dalam Robin dan Stephan.<sup>13</sup>

Kedua, Nutt dalam Robin dan Stephan menyatakan, neurotransmitter (penghubung dalam penyaluran stimulus) serotonin, dopamin, asam *gamma-aminobutyric*, dan norepinefrin tidak berfungsi dengan baik pada individu dengan

---

<sup>12</sup> Robin Rosenberg dan Stephan Kosslyn, *Abnormal Psychology*, (USA: Worth Publisher, 2011), Hal. 255

<sup>13</sup> *Ibid...*, Hal. 255

gangguan kecemasan. Sehingga, menyebabkan respon individu terhadap stimulus yang diterima dikatakan terlalu berlebihan.<sup>14</sup>

Ketiga, kecemasan merupakan warisan genetik, penelitian Hettema, *et al*, menunjukkan hormon kecemasan yang diturunkan setidaknya 15% – 20%. Sedangkan menurut Scherrer, *et al*, sekitar 40%, hormon tersebut dimiliki oleh laki-laki maupun perempuan.<sup>15</sup> Jadi, baik laki-laki maupun perempuan berpotensi mengalami kecemasan yang sama, namun ada faktor pendukung lain yang mempengaruhi kemunculannya.

## 2) Psikologis

Faktor psikologis yang turut andil menyebabkan kecemasan adalah sifat *hypervigilance* (waspada berlebihan), emosi yang tidak terkendali, dan khawatir yang berlebihan. Individu dengan gangguan kecemasan memiliki perhatian lebih terhadap lingkungannya, sekedar mengamati hal-hal yang dikira membahayakan. Sehingga, pikirannya disibukkan dengan kekhawatiran yang berlebihan. Baginya khawatir dapat mengatasi kecemasan, namun hal tersebut lebih dekat pada ilusi bahwa kecemasan akan hilang jika individu dengan gangguan kecemasan berpikir atau khawatir terus menerus.<sup>16</sup>

## 3) Sosial

Faktor sosial ini berkaitan dengan lingkungan sosialisasi individu. Dalam sebuah lingkungan akan didapati sebuah nilai, norma, ataupun budaya yang mengikat. Budaya ini memiliki turut andil dalam pembentukan individu, dalam Jung disebut dengan ketidaksadaran kolektif. Di lingkungan tersebut individu harus patuh meskipun bertentangan dengan keinginan-

---

<sup>14</sup> *Ibid...*, Hal. 255

<sup>15</sup> *Ibid...*, Hal. 255

<sup>16</sup> *Ibid...*, Hal. 256

keinginannya. Sehingga, berpotensi menimbulkan konflik pada diri individu.

Selain budaya juga ada komponen lain, seperti interaksi dengan individu-individu lain. Tekanan dalam keluarga atau lingkaran kerja, kematian, ataupun putus cinta juga dapat memicu kecemasan terhadap individu yang secara neurologis dan psikologis sudah rentan.<sup>17</sup> Jadi, setiap individu berkemungkinan mengalami hal ini, namun tidak menjadi parah jika memiliki *coping* atau *defense* yang baik.

### c. Macam-macam Kecemasan

Freud membagi kecemasan menjadi tiga, yakni: kecemasan realitas, kecemasan neuroik dan kecemasan moral. Titik paling utama terletak pada kecemasan realitas, sebab dua kecemasan berikutnya berasal dari kecemasan realitas akan bahaya-bahaya di dunia nyata.<sup>18</sup> Jadi, pusat penyebab kecemasan adalah ketakutan pada hal-hal yang nyata, kemudian menimbulkan reaksi pada pikiran dan tubuh.

Kecemasan neurotik merupakan lanjutan dari kecemasan atas realitas, namun pada kecemasan ini ketakutan lebih pada hukuman.<sup>19</sup> Sebab, pada kecemasan neurotik ada ketakutan individu akan melakukan hal-hal di luar kendalinya atau impulsif, karena perilakunya tersebut individu akan mendapatkan sanksi berupa hukuman. Seperti tercermin pada perilaku anak-anak, ketika mereka berperilaku impulsif orang tuanya akan mengendalikan dengan menghukumnya.

---

<sup>17</sup> *Ibid...*, Hal. 256

<sup>18</sup> Calvin S. Hall dan Gardner Lindzey, *Teori-teori Psikodinamik (Klinis), Jil. I, Terj. Yustinus*, (Yogyakarta: Kanisius, 1993), Hal. 81

<sup>19</sup> *Ibid...*, Hal. 81

Berbeda dengan kecemasan neurotik, kecemasan moral lebih mengarah pada takut terhadap suara hatinya.<sup>20</sup> Kecemasan ini seringkali dialami oleh individu yang superegonya berkembang dengan baik, sehingga id dan superego mengalami pertentangan. Superego di sini merujuk pada nilai-nilai yang diajarkan kepada individu tersebut. Sehingga, takut bersalah ataupun takut berdosa jika melakukan hal-hal yang bertentangan dengan nilai ideal yang dianut.

Demikian macam-macam kecemasan, menurut Freud dari ketiganya berawal dari rasa takut terhadap peristiwa yang belum benar-benar terjadi, namun sudah terpikirkan.

#### **d. Aspek dalam Kecemasan**

Dalam beberapa penelitian dijelaskan bahwa kecemasan muncul sebab adanya rasa takut, khawatir, atau gelisah. Sehingga, memunculkan respon emosional berupa kecemasan.

Dalam kamus psikologi takut atau *fear* berarti ketakutan atau kekhawatiran, merupakan reaksi emosional yang kuat berkaitan dengan perasaan subjektif disertai dengan sikap perhatian penuh.<sup>21</sup> Sedangkan *worry* memiliki arti cemas atau gelisah, merupakan sikap emosional respon dari konsekuensi dari peristiwa yang akan terjadi.<sup>22</sup> Jadi, menelusuri ketiga kata tersebut menggambarkan bahwa ketiganya tidak dapat dibedakan secara tegas.

Menurut Ohman dan Mineka takut adalah sistem perilaku, mental, dan saraf independen yang dirancang untuk memecahkan masalah di lingkungan yang mengancam jiwa, sistem tersebut sudah dimiliki oleh nenek moyang dahulu.<sup>23</sup> Dijelaskan lagi bahwa sistem ini bersifat sensitif dan bekerja secara otomatis, jadi ketika muncul suatu

---

<sup>20</sup> *Ibid...*, Hal. 81

<sup>21</sup> J.P Chaplin..., Hal. 189

<sup>22</sup> J.P Chaplin..., Hal. 540

<sup>23</sup> David A. Clark dan Aaron T. Beck..., Hal. 25

ancaman, saraf, perilaku, dan mental akan merespon untuk melindungi diri. Penjelasan Ohman dan Mineka ini menggunakan sudut pandang teori evolusi dari sistem tubuh manusia dahulu, yang diwariskan sampai sekarang.

Sedangkan menurut Freud dalam menjelaskan asal-usul rasa cemas, adalah munculnya rasa takut ketika bayi dilahirkan ke dunia. Sebab, bayi mengalami keterpisahan dengan rahim ibunya yang penuh kenyamanan dan setiap kebutuhan terpenuhi tanpa penundaan.<sup>24</sup> Sehingga, ketika mengalami keterpisahan dan harus dihadapkan dengan impuls yang objek pemuasnya serba terbatas bayi mengalami rasa takut.

Jadi, rasa takut merupakan perasaan yang timbul mengiringi munculnya gejala kecemasan yang lain. Sebab, rasa takut akan merangsang otak otonom dan disalurkan pada bagian tubuh lain.

#### e. Gejala Kecemasan

Gejala kecemasan merupakan tanda-tanda yang menyertai individu yang mengalami kecemasan. Nevid, *Et al*, menyebutkan gejala-gejala kecemasan sebagai berikut.<sup>25</sup>

**Tabel 2.1 Gejala Kecemasan**

<b>Aspek</b>	<b>Gejala</b>
<b>Fisiologis</b>	Tangan gemetar, keringat dingin, mual, sering buang air kecil, jantung berdebar, nafas pendek, suara bergetar, sulit bicara, dll.
<b>Behavior</b>	Perilaku menghindar, perilaku melekat atau dependen, perilaku terguncang, dll.

<sup>24</sup> Andri & Yenny D.P, *Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai Mekanisme Pertahanan terhadap Kecemasan*, Maj Kedokt Indon, 2007, Vol. 57, No. 7

<sup>25</sup> Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, Beverly Greene, *Abnormal Psychology in a Changing World*, (USA: Pearson Education, 2008), Hal. 159

<b>Kognitif</b>	Gejala ini lebih pada pikiran-pikiran irasional, misalnya: akan segera mati, dunia akan runtuh, situasi sudah tidak dapat diatasi, khawatir ditinggalkan, dll.
-----------------	--

Demikian gejala kecemasan yang dapat diamati dan dijadikan pedoman untuk mendiagnosa perilaku kecemasan.

## f. Mekanisme Pertahanan

Individu dengan gangguan kecemasan akan melakukan sistem pertahanan sebagai berikut. Tujuannya adalah untuk mereduksi kecemasan dan membuat kondisi psikis *equilibrium*. Freud dalam Engler menjelaskan *defend mecanism* sebagai berikut.<sup>26</sup>

### 1) Represi

Konsep tentang represi merupakan dasar dari teori kepribadian Freud. Represi merupakan menekan atau menghilangkan sesuatu yang tidak menyenangkan dari alam bawah sadar. Namun, prosesnya tanpa disadari oleh individu.

### 2) Reaksi Formasi

Reaksi formasi ini bagaimana individu mengubah hasrat yang mengancam diri agar bisa diterima oleh nilai dan norma dalam masyarakat. Defense ini lebih mengarah pada reaksi intens dan ekstrimisme dalam menolak terhadap hasrat yang tidak sesuai.

### 3) Proyeksi

Proyeksi merupakan pertahanan diri yang menganggap impuls-impuls yang agresif bukanlah miliknya, melainkan milik individu lain. Misalnya, ketika individu bercerita kepada teman-temannya, “Aku tidak membencinya, tapi dia saja yang menghindar dariku”. Kalimat tersebut dilimpahkan terhadap individu lain, namun kalimat tersebut juga bermanifestasi tentang dirinya sendiri.

---

<sup>26</sup> Barbara Engler, *Personality Theories*, (USA: Cengage Learning, 2014), Hal. 47



#### **4) Regresi**

Sistem pertahanan ini lebih mengarah pada perkembangan psikoseksual, yang mana ketika individu mengalami kecemasan ia akan mundur pada fase perkembangan dimana ia tidak mengalami kecemasan dan tekanan. Biasanya yang dilakukan dengan bersifat kekanak-kanakan, manja, mencari perhatian, dll.

#### **5) Rasionalisasi**

Rasionalisasi merupakan upaya mencari alasan atas peristiwa yang mengancam individu. Tujuan dari mencari alasan ini agar individu tidak disalahkan dengan melimpahkan kesalahan pada benda lain atau individu lain. Dengan kata lain rasionalisasi adalah mencari alasan lebih rasional agar bisa diterima.

#### **6) Pemindahan**

Mekanisme pertahanan ini menyalurkan impuls id kepada objek lain, karena objek untuk memuaskan id tidak tersedia. Misalnya, ketika di sekolah, anak dimarahi oleh gurunya dia tidak akan membalas kepada gurunya, namun akan melampiaskan kemarahan tersebut kepada teman-temannya.

#### **7) Sublimasi**

Pertahanan ini berbeda dengan konsep pertahanan pemindahan. Konsep sublimasi adalah adanya pengalihan dari impuls id itu sendiri, bukan karena tidak adanya objek untuk memuaskan id. Misalnya, keinginan menikah muda ditunda terlebih dahulu dan digantikan dengan sekolah, sehingga individu disibukkan dengan kegiatan lain tanpa terbebani.

### **g. Fenomena Kecemasan**

Fenomena dalam KBBI dijelaskan sebagai hal-hal yang dapat disaksikan dengan panca indra dan dapat diterangkan serta dinilai

secara ilmiah.<sup>27</sup> Sedangkan dalam kamus psikologi fenomena berasal dari kata *phenomenon* yang artinya, sesuatu yang dapat diamati, suatu fakta atau kejadian yang bisa dibuktikan, dan penampilan fakta yang selaras dengan realitas asal.<sup>28</sup> Jadi, fenomena kecemasan adalah peristiwa yang dapat diamati oleh panca indra berupa gejala-gejala yang perlu dikonfirmasi secara ilmiah.

## 2. Kawruh Jiwa

### a. Jiwa

#### Secara Umum

Dalam bahasa Yunani jiwa berasal kata *psyche* yang berarti pikiran atau akal yang menunjukkan proses-proses kesadaran maupun ketidaksadaran, sedang dalam bahasa latin dikenal dengan *soul* yang memiliki arti dalam historis merupakan akal pikiran yang menunjukkan kualitas emosi.<sup>29</sup> Jadi, jiwa merupakan aktivitas sadar atau ketidaksadaran pikiran yang menunjukkan kualitas emosi.

James F. Brennan dalam bukunya menjelaskan, bahwa jiwa memiliki makna yang beragam, misalnya dalam kehidupan sehari-hari dapat diartikan mentalistik, behavioristik, dan abnormal.<sup>30</sup> Artinya, Jiwa merupakan aktivitas pikiran, aktivitas fisik, ataupun patologi sebab subjektifitas perasaan individu. Pengertian mengenai jiwa sebelum munculnya ilmu psikologi tersebut dapat dilacak melalui jalur sejarah.

Dalam catatan sejarah pertemuan Persie dan Timur Tengah, terdapat Hindia dan Cina yang turut memberikan pandangan mengenai jiwa. Ajaran di Hindia selalu lebih bersifat metafisis. Hal tersebut tersampaikan melalui ajaran Budha, Hindu, maupun

---

<sup>27</sup> KBBI QTmedia, version 5

<sup>28</sup> J. P Chaplin, Kamus Lengkap Psikologi, Terj. Kartini Kartono, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011), Hal. 366

<sup>29</sup> Ibid..., Hal. 393 dan 475

<sup>30</sup> James F. Brennan..., Hal. 1

*Unpanishad*.<sup>31</sup> *Unpanishad* memiliki pembahasan dominan mengenai keraguan terhadap otak dan pengetahuan indrawi, sehingga lebih menekankan pada transendensi spiritual.<sup>32</sup> Jadi, pada kumpulan kebijaksanaan tersebut, maksud jiwa lebih mengarah pada rasa dan percaya bahwa setiap individu memiliki kemampuan melebihi individualitas.

Sedang ajaran Budha melalui Sidharta Gautama (563 – 483 SM) menyatakan bahwa pengalaman indrawi merupakan satu-satunya sumber pengetahuan, selain itu individu tidak mampu menentukan takdirnya sendiri.<sup>33</sup> Artinya, individu dilahirkan untuk membentuk jiwanya yang dipengaruhi oleh insting bawaan ataupun pola interaksi dalam lingkungan. Sang Budha menyatakan untuk membentuk jiwa individu perlu berusaha keras dengan latihan meditasi. Jadi, jiwa dalam ajaran budha ini lebih mengarah pada behavioristik dan materialistik dengan mengupayakan pengalaman indrawi.

Di Cina penjelasan mengenai jiwa dapat dilacak melalui nilai dalam filsafat Konfusius, yang lahir sebab pemikiran dan permasalahan sosial, budaya, dan politik di Cina saat itu. Kontribusi ajaran tersebut dalam menjelaskan jiwa terdapat pada pandangan mengenai moralitas dan bagaimana individu harusnya bertindak dalam masyarakat.<sup>34</sup> Sehingga, dapat disimpulkan bahwa jiwa berarti output berupa perilaku yang sesuai atau tidak sesuai dengan norma dalam masyarakat.

---

<sup>31</sup> *Unpanishad* merupakan kumpulan kebijaksanaan cendekiawan Hindu yang memikirkan tentang hubungan manusia dengan dunia (karya awal tentang filsafat Panteistik). Di dalamnya terhimpun lebih dari 1.000 wacana kebijaksanaan yang ditulis kisaran 800 – 500 SM.

<sup>32</sup> R.C. Zaehner, *Mysticism: Sacred and Profane*, (Oxford, 1957), Hal. 168

<sup>33</sup> Kutipan ini diperoleh dari salah satu jamaah yang mengikuti saat ceramah tersebut disampaikan. M. Arifin, *Mengenal Ajaran Ketuhanan*, Semarang: Vihara Mahabodhi Maitreya Hal. 2

<sup>34</sup> Wastu Pragantha, *Etika Konfusius dan Akhir Abad Ke-20*, (Jakarta: Matakina, 1991), Hal. 1

## **b. Kawruh Jiwa**

Kawruh Jiwa merupakan metode mengenali diri sendiri dengan meneliti dan memeriksa hasrat yang dimiliki individu.<sup>35</sup> Metode ini akan mengajari individu mengenali hasratnya beserta sifat-sifatnya, ilmu ini disebut dengan ilmu tentang rasa. Sehingga, individu akan terhindar dari *reribet* pada pikiran yang mengganggu batinnya.

Suwardi menjelaskan pengertian kawruh jiwa KAS sebagai berikut, bahwa kawruh jiwa adalah ilmu yang mempelajari tentang rasa. Rasa yang dimaksud bukan hanya rasa milik sendiri, demikian ada rasa subjek, rasa objek, dan rasa dalam pertemuan subjek dan objek.<sup>36</sup> Mempelajari rasa tidak terpaku pada subjek atau objek saja, namun dapat difungsikan kepada subjek dan objek. Sebab rasa dalam manusia bersifat sama dan tetap, demikian menurut KAS.<sup>37</sup>

Sedangkan menurut Atmosutidjo, inti dari ajaran kawruh jiwa adalah belajar memahami diri sendiri dengan tepat, jujur, dan benar sebagai bekal untuk mengenali rasa pada orang lain dan lingkungan, sehingga dapat hidup damai dan bahagia.<sup>38</sup> Demikian, pengertian kawruh jiwa oleh beberapa tokoh, bahwasanya kawruh jiwa adalah ilmu untuk mengenali rasa baik dalam subjek maupun objek untuk menciptakan kehidupan yang damai dan bahagia.

## **c. Latar Belakang Ajaran Kawruh Jiwa**

Ajaran ini muncul sekitar abad XX dipelopori oleh pergerakan Ki Ageng Suryomentaram (KAS), beliau merupakan pangeran dari Kraton Yogyakarta putra dari Sri Sultan Hamengkubuwono VII dengan B.R.A Retnomandoyo. Beliau lahir pada 20 Mei 1892 dengan

---

<sup>35</sup> Grangsang Suryomentaram, Jilid 1, Hal. 1

<sup>36</sup>), Hal. 141

<sup>37</sup> Grangsang Suryomentaram, Jilid 1, Hal. 16 dan 22

<sup>38</sup> Atmosutidjo merupakan koordinator pelajar kawruh jiwa yogyakarta, beliau pengikut KAS angkatan pertama dan konsisten menyebarkan kawruh jiwa sampai akhir hayatnya, baca uraian selanjutnya dalam Afthonul Afif, *Rasio Sebagai Pedoman & Rasa Sebagai Acuan*, (Yogyakarta: Basa Basi, 2019), Hal. 2

nama asli Bendoro Raden Mas Kudiarmaji.<sup>39</sup> Lahir dari keluarga bangsawan membuatnya mewarisi tradisi Agung Kraton serta mudah mendapatkan akses pendidikan. Sejak kecil beliau sudah diajarkan pada kesenian, sastra, dan agama Islam yang dipegang oleh KH. Ahmad Dahlan.

Meskipun hidup dengan kemapanan secara ekonomi, pendidikan, juga strata sosial ternyata tidak membuat KAS muda berpuas diri. Beliau selalu mempertanyakan kembali tentang hakikat kehidupan, sehingga muncul pertanyaan-pertanyaan dasar “*seprana-seprene aku kok during tau kepetuk wong*”.<sup>40</sup> Pertanyaan ini muncul dari pengamatannya terhadap fenomena yang ia jumpai, bahwa banyak sekali terjadi ketimpangan disekelilingnya. Kegelisahannya itu memuncak pada saat istrinya meninggal dan ibunya diceraikan oleh ayahnya.

Pertanyaan dan kegelisahan yang dialami, membuat KAS mengambil keputusan untuk meninggalkan Istana, dan melakukan penempatan batin dengan bergabung dengan rakyat biasa dan bekerja wajarnya rakyat biasa. Namun, ia ditemukan oleh utusan Kraton yang diperintahkan oleh ayahnya untuk membawa kembali KAS ke Kraton dan menjalani hidup sewajarnya seperti Pangeran. Sebab, usulannya untuk keluar dari Istana tidak diizinkan oleh ayahnya.

Setelah ayahnya meninggal KAS diizinkan meninggalkan Istana oleh penguasa berikutnya. Beliau menjual segala harta bendanya dan ia bagikan kepada orang-orang yang mengabdikan kepadanya. Inilah awal dari perkembangan batin KAS nantinya. Salah satunya dilakukan dengan teman-temannya dalam paguyuban Selasa Kliwon. Sarasehan tersebut mendiskusikan kegelisahan-kegelisahan menyangkut diri sendiri maupun negara serta akan mencari solusinya bersama-sama.

---

<sup>39</sup> Afthonul Afif..., Hal. 1

<sup>40</sup> Marcel Bonneff, *Ki Ageng Suryomentaraman: Javanese Prince and Philosopher (1892-1962)*, Source: Indonesia, No. 57, Archipel (Apr., 1993), pp. 49-69

Berhubung konteks negara Indonesia pada masa itu adalah pra kemerdekaan dan dijumpai banyak ketimpangan, misalnya pendidikan kolonial yang menekankan pada materialis, intelektual, dan individual yang mengancam budaya bangsa. Sehingga memunculkan prihatin dalam paguyuban ini, pada akhirnya anggota paguyuban terdorong untuk mewujudkan kemerdekaan.

Beliau menyadari betul, mewujudkan sebuah kemerdekaan tidak dapat dicapai hanya melalui politik saja, melainkan juga melalui jalur pendidikan untuk menumbuhkan kesadaran. Sehingga, dalam paguyuban tersebut mulai terjun ke arah pendidikan, yang mana Ki Hajar Dewantara bertugas melaksanakan pendidikan di tingkat SD, SMP, dan SMA. Sedangkan KAS bertugas untuk memberikan pendidikan kepada kaum tua. Dengan demikian diharapkan agar tercapai sebagian cita-citanya yakni, *memayu hayuning sarira* (Menciptakan kebahagiaan pada diri sendiri).<sup>41</sup>

*Memayu hayuning sarira* adalah mewujudkan kebahagiaan pada individu atau diri sendiri. Kebahagiaan pada individu dapat dicapai dengan bersyukur atas segala aspek kehidupan yang dimiliki atau disebut dengan *narima*. Menurut Suwardi *narima* adalah menerima segala sesuatu dengan kesadaran spiritual-psikologis yang tidak disertai dengan rasa kecewa dibelakang.<sup>42</sup> Jadi, *narima* atau bersyukur adalah kunci untuk mendatangkan kebahagiaan pada kehidupan.

Menurut KAS untuk mewujudkan kebahagiaan ke ranah lebih luas (luar individu) haruslah purna dengan dirinya sendiri. Maksudnya adalah, ketika individu mengetahui diri sendiri dan bergerak pada memperbaiki, maka individu telah mengarah pada penyelesaian permasalahannya. Ketika selesai dengan urusan rasanya sendiri, maka akan mengarah pada kegiatan sosial yang bermanfaat. Demikian,

---

<sup>41</sup> Dhiniaty Gularso, *et al, what Kind Of Relationship Is Between Ki Ageng Suryomentaram And Ki Hadjar Dewantara? : Two Figures Of Indonesian Education*, 2019, *J. Phys.: Conf. Ser.* **1254** 012003

<sup>42</sup> Suwardi Endraswara, *Falsafah Hidup Jawa*, (Yogyakarta: Cakrawala, 2012), Hal. 240

menurut KAS mencapai kebahagiaan dunia harus membangun mental individu terlebih dahulu, sehingga tidak ada yang menghalangi individu untuk berkecimpung dalam dunia sosial.

Pandangan KAS tersebut selaras dengan pandangan Murder, bahwasanya setiap individu memiliki kebutuhan untuk mengembangkan batinnya, sehingga dapat berkontribusi dalam dunia sosial.<sup>43</sup> Perkembangan batin ini, yang harus dipelajari oleh setiap individu. Pasalnya proses perkembangan batin bukanlah potret tentang maqomat bertingkat yang dilakukan individu, melainkan keajegan dalam melakukan suatu kebaikan. Dengan demikian, individu dapat memberikan penghayatan dan mengambil makna terhadap kehidupannya secara langsung.

#### **d. Sifat Dasar Keinginan**

Sifat dasar kawruh merupakan istilah yang digunakan peneliti untuk menjelaskan bahwa keinginan atau kebutuhan individu selalu bersinggungan dengan empat hukum yang berfungsi untuk mengendalikan keinginan tersebut. Adapun empat hukum tersebut sebagai berikut.

##### **1) *Bungah Susah***

Menjelaskan bagaimana individu selalu memiliki keinginan, ketika keinginan itu tercapai maka akan merasakan senang dan jika tidak tercapai akan merasakan sedih. Perlu diketahui bahwa keinginan memiliki sifat *mulur* dan *mungkret*: *mulur* artinya ketika keinginan satu tercapai akan timbul keinginan lainnya yang lebih tinggi dan *mungkret* artinya ketika keinginan tidak tercapai, maka individu akan menurunkan level keinginannya.<sup>44</sup>

---

<sup>43</sup> Niels Murder, *Mistisisme Jawa*, (Yogyakarta: LKiS, 2001), Hal. 72

<sup>44</sup> Grangang Suryomentaram, *Kawruh Jiwa*, Jil. I, (Jakarta: CV. Haji Masagung, 1989), Hal. 7-

## 2) *Raos Sami*

Menjelaskan bagaimana setiap individu yang hidup memiliki rasa yang sama, seperti sedih dan senang. Kalau individu sudah mengerti bahwa setiap rasanya juga dirasakan individu lain, maka seharusnya ia keluar dari lingkaran *meri pambagen* (iri apa yang dimiliki orang lain), merupakan sifat ingin menang daripada orang lain yang akan menimbulkan ambisi berlebihan hingga keputusan. Jadi, individu perlu berkembang ke arah tentrem dengan *apa-apa sakepenake, sabutuhe, saperlune, sacukupe, samestine, sabenere*, sehingga dapat merasakan rasa hidup semestinya (ketentraman).<sup>45</sup>

## 3) *Raos Langgeng*

*Raos Langgeng* (rasa yang tetap: sedih dan senang) ini membicarakan tentang keinginan itu bersifat tetap. Maksudnya, tetap dimiliki manusia sebagai tanda kehidupan. Sebab keinginan itu bersifat tetap manusia harusnya keluar dari neraka *getun-sumelang*, menyesal pada suatu hal yang sudah dilakukan selanjutnya menuju *tatag*, berani menjadi apapun.<sup>46</sup>

## 4) *Nyawang Karep*

Membicarakan tentang mengetahui keinginan-keinginan yang dimiliki individu. Ketika individu mampu menasehati keinginannya maka akan muncul *wiji weruh* atau individu yang melihat dirinya sendiri, pada tahap ini individu dapat merasakan bahagia sebab ia mengerti keinginannya.<sup>47</sup>

---

<sup>45</sup> Ibid... Hal: 14-22

<sup>46</sup> Ibid... Hal: 22-30

<sup>47</sup> Ibid... Hal: 30-32



**e. Mawas Diri (Introspeksi)**

Mawas diri atau introspeksi merupakan metode yang digunakan dalam kawruh jiwa untuk mengenali rasa. Menurut Antropolog, Marcel Bonnef, bahwa metode tersebut disebut sebagai analisis fenomenologis.<sup>48</sup> Metode ini akan memudahkan individu melepaskan *reribed* atau permasalahan dalam hidup dengan mengetahui aku yang sejati, mengetahui diri dari yang dangkal sampai yang dalam.

*Reribed* atau cemas itu muncul dari sifat *tukang nganggit* yang dimiliki individu. *Tukang nganggit* adalah perasaan yang muncul dan menyematkan citra pada objek tertentu. Misalnya, orang miskin menganggap kemiskinan adalah celaka, lantas menganggap bahagia missal diposisi sebagai orang kaya. Apabila masuk lebih dalam *tukang nganggit* ini adalah hasrat menghindari rasa tidak enak dan menginginkan rasa yang menyenangkan.

Rasa-rasa yang menyebabkan cemas itu harus dilatih dengan menanyakan pada diri sendiri. Misalnya, dari contoh di atas, ditanyakan lagi pada diri sendiri apakah benar jika kaya akan bahagia? Bagaimana rasanya kalau aku yang dihina seperti aku menghina dia? Semacam itulah yang dimaksud dengan melatih rasa merasakan apa yang juga dirasakan oleh orang lain.

Mengelola rasa yang tidak enak dalam proses mencari *raos leres* individu harus mengerti 11 kategori *kramadangsa* yang akan dijelaskan pada bagian selanjutnya. Semua kategori tersebut merupakan catatan perjalanan hidup individu dari kecil sampai saat ini. Catatan tersebut akan bertambah seiring bertambahnya usia dan bisa berubah maknanya ketika individu memperoleh informasi baru.

---

<sup>48</sup> Marcel Bonnef, *Ki Ageng Suryomentaraman: Javanese Prince and Philosopher (1892-1962)*, Source: Indonesia, No. 57, Archipel (Apr., 1993), pp. 49-69

Masuknya informasi baru ini dapat memperbaiki catatan yang salah dan mengafirmasi catatan yang benar.<sup>49</sup>

#### **f. Gambar Kramadangsa**

*Gambar Kramadangsa* memberikan gambaran proses ‘aku’ untuk menyadari rasa yang dimiliki hingga menuju titik *manungsa tanpa tenger*. Dalam buku *kawruh jiwa* jilid dua penggambaran *kramadangsa* ini dijelaskan dengan detail.<sup>50</sup> Empat gambar ini serupa dengan konsep yang ditawarkan oleh Ken Wilber mengenai *An Integral Of Consciousness*. Adapun empat gambar tersebut sebagai berikut.

##### **1) Juru Chatet**

Mencatat adalah gambaran dari diri individu tapi bukan individu itu sendiri, ibaratnya seseorang yang melihat matahari dan mengambil gambarnya tetap dikatakan matahari, namun bukan matahari itu sendiri. Dalam psikologi catetan ini lebih dikenal dengan sebutan sensasi atau memori tentang rasa yang melekat pada kognitif individu. Adapun mencatat adalah perjalanan kita semasa hidup sampai datangnya kematian, ada dua yakni: mencatat bagian luar tubuh kita dengan alat panca indra, misalnya memori yang tersimpan tentang nyala lampu, melihat kecelakaan, mendengar berita, dll. Satunya lagi, mencatat bagian dalam dengan menggunakan rasa, baik dalam sensasi fisik atau yang muncul sebab pengelolaan stimulus dari lingkungan. Misalnya, rasa lapar dan rasa marah ketika melihat anak disakiti.

Tahapan ini berisi tentang catatan yang kita alami selama hidup, ketika individu tidak dapat merasakan suatu hal pastilah pengalaman mencatatnya belum lengkap.

---

<sup>49</sup> Grangsang Suryomentaram, *Kawruh Jiwa*, Jil. II, (Jakarta: CV. Haji Masagung, 1990), Hal. 49-66

<sup>50</sup> *Ibid...*, Hal. 111

## 2) *Chatetan-chatetan*

Chatetan-chatetan ini berisi tentang emosi atau ego yang dimiliki oleh individu. Dalam buku Granggang Suryomentaram, chatatan-chatatan ini terbagi menjadi 11, yakni: *Raja Darbe*, *Panghormatan*, *Panguwasa*, *Keluwarga*, *Golongan*, *Bangsa*, *Jinis*, *Kepintaran*, *Kebatinan*, *Kawruh*, dan *Raos Gesang*.

Pengertian dari klasifikasi tersebut ialah, *Raja Darbe* ini berkaitan dengan kepemilikan tanah, emas, rumah, dll. *Kahormatan* berkaitan dengan tata cara menghormati misalnya, senyum, berjabat tangan, membungkukkan badan, dll. *Panguwasa* berkaitan dengan penguasaan terhadap suatu hal. *Keluwarga* yakni catetan berkaitan dengan anak, istri, dan anggota keluarga lain. *Golongan* dan *Bangsa* ini berkaitan dengan kelompok yang ditempati individu. *Jinis* ini menggambarkan meskipun berbeda golongan atau bangsa individu memiliki persamaan *jinis* yaitu, sebagai manusia. *Kapintaran* berkaitan dengan kemampuan khusus yang dimiliki oleh individu. *Kebatinan* yang dimaksud adalah beragamnya model manusia. *Raos Gesang* adalah rasa hidup yang dialami setiap individu.

Ego sendiri dapat diklasifikasikan menjadi ego individu, ego kelompok, dan ego transendental yang berada pada tahapan terakhir dari metode ini. Jadi, klasifikasi pada *chatetan-chatetan* tersebut memiliki ego masing-masing, selain itu sifatnya dasarnya ketika bertambah akan senang bila berkurang atau hilang akan merasakan sedih.

## 3) *Kramadangsa*

Kramadangsa ini membahas tentang jiwa manusia, sebagai tanda bahwa manusia itu hidup. Seperti halnya catatan rasa, yang mengatakan lapar adalah aku, yang merasakan mengantuk adalah

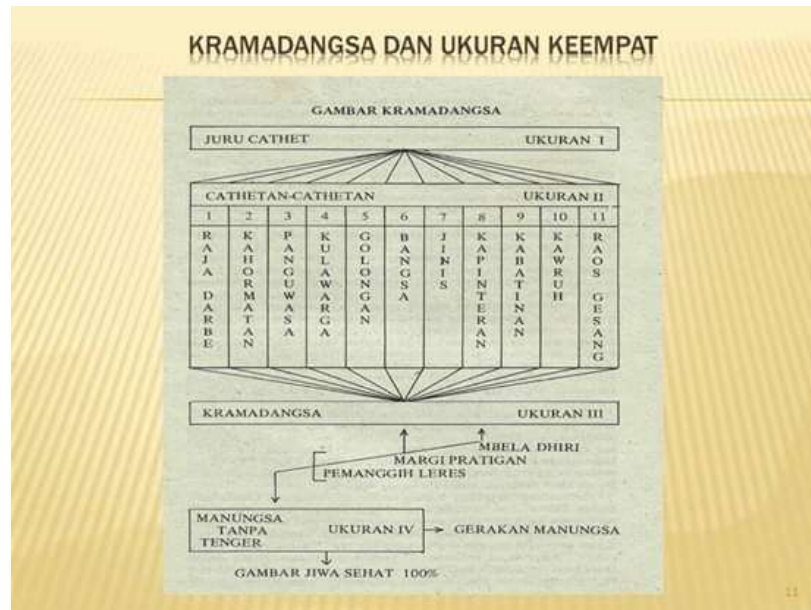
aku, dll. Aku dalam individu ini berupaya menceritakan jiwa yang menempati individu tersebut.

Kramadangsa ini terdapat keinginan untuk membela diri dibarengi dengan pratigan atau adanya *raos sengit* dan *raos remen*. Jika keinginan begitu kuat, akan muncul *pemanggih leres* yang mana akan menimbulkan kerugian pada dua pihak. Misalnya, ketika dua pihak berseteru dan kedu-duanya merasa benar.

#### **4) *Manungsa Tanpa Tenger***

*Manungsa tanpa tenger* ini berkaitan dengan pembatas individu satu dengan individu lainnya, sebab *tenger* disini selalu membawa identitas yang melekat. Misalnya, *tenger*: laki-laki, perempuan, miskin, kaya, wali, pencopet, dll. Ketika individu kaya bertemu dengan individu miskin akan terdapat jarak yang memisahkan mereka berdua, pada lain kesempatan perbedaan ini akan memunculkan *reribed* atau jiwa yang sakit. Meneliti ulang adalah jalan agar individu dapat memahami rasa orang lain, sebenarnya setiap *tenger* satu dan lainnya memiliki rasa yang sama atau *raos sami*. Sehingga perlu mempelajari kawruh jiwa, yang salah satu manfaatnya adalah menjaga kesehatan jiwa.

Tabel 2.2 Tabel Gambar *Kramadangsa*



Metode yang dikemukakan KAS ini setara dengan konsep psikologi transpersonal yang dikemukakan oleh Ken Wilber dalam jurnal “*An Integral Of Consciousness*”.<sup>51</sup>

Tahap pertama Ken Wilber menyebut dengan mencatat, tahapan ini berusaha mencari simultan dan kaitannya dari garis yang terdapat di quadran pertama, yakni pada level *Intentional*. Kedua, transformasi interior dari individu yang berproses mengenali dirinya. Setelah mengetahui emosi yang dimiliki, individu akan menggunakan kognitifnya untuk menimbang dan selanjutnya bertindak. Tahap terakhir adalah transpersonal dimana individu berperilaku dengan kesadaran penuh.

## g. Tujuan

### 1) Dimensi Psikologis

Metode psikoterapis ini bertujuan menciptakan kebahagiaan pada jiwa individu. Sebab, jiwa yang bahagia adalah kunci untuk

<sup>51</sup> Ken Wilber, *An Integral Of Consciousness*, *Journal of Consciousness Studies*, 4 (1), February 1997, pp. 71-92 Copyright, 1997, Imprint Academic

mewujudkan dunia yang bahagia dan damai. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan oleh Atmosutidjo, inti dari ajaran kawruh jiwa adalah belajar memahami diri sendiri dengan tepat, jujur, dan benar sebagai bekal untuk mengenali rasa pada orang lain dan lingkungan, sehingga dapat hidup damai dan bahagia.<sup>52</sup>

## **2) Dimensi Psikososial**

Selain mewujudkan kebahagiaan, metode ini memberikan terapi agar individu berkontribusi terhadap lingkup sosial. Pasalnya dalam bukunya KAS jilid satu menjelaskan bahwa sifat dasar manusia adalah makhluk sosial<sup>53</sup>, maka untuk terjun ke dunia sosial individu harus selesai dengan dirinya sendiri. Selain itu, beliau menjelaskan mengenal rasa sendiri juga mengenal rasa orang lain, sebab rasa tersebut dimiliki oleh setiap individu.

## **3) Dimensi Psikospiritual**

Tujuan selanjutnya adalah jiwa spiritual, maksudnya ketika individu sudah tidak dikuasai ego, mampu memberikan makna dalam kehidupan, dan mampu memanusiakan manusia tanpa melihat jabatan dan lainnya. Dalam konsep yang ditawarkan oleh KAS disebut dengan manungsa *tanpa tenger* atau manusia tanpa ciri,<sup>54</sup> pada tahap ini individu sudah melampaui egonya.

---

<sup>52</sup> Afthonul Afif..., Hal. 2

<sup>53</sup> Grangsang Suryomentaram..., Hal. 2

<sup>54</sup> Grangsang Suryomentaram..., Jil II, Hal. 111

## B. Penelitian Relevan

Penelitian relevan dilakukan pada tahun 2016, berupa skripsi yang ditulis oleh Ahkamu Rohman dari IAIN Surakarta yang melakukan penelitian dengan judul, “Pemikiran Humanisme Ki Ageng Suryomentaram dalam Buku Kawruh Jiwa” Penelitian ini tidak menyentuh konsep psikoterapi melainkan membedah konsep humanisme dalam pemikiran Suryomentaram. Namun, penelitian dari jurusan Akidah dan Filsafat Islam ini cukup membantu dalam pembuatan peta kajian selanjutnya.

Pada 2015, program magister psikologi Universitas Gadjah Mada mengeluarkan jurnal dengan judul, “*Konsep Psikoterapi Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram*” yang ditulis oleh Abdul Kholik dan Fathul Himam. Penelitian tersebut memiliki tujuan untuk mengeksplorasi psikoterapi kawruh jiwa dengan konsepnya *ngudari reribet* yang menggunakan basis rasa. Jurnal tersebut menghadirkan dialektika konsep terapi barat dan timur hingga munculnya psikologi transpersonal. Peneliti memilih menggunakan psikoterapi lokal dengan subjek penelitian merupakan dua pelajar kawruh jiwa dengan metode fenomenologi sebagai perspektif.

Selain itu, penelitian terkait adalah buku berjudul “*Nilai Kesehatan Mental Islam dalam Kebatinan Kawruh Jiwa Suryomentaram*” tahun 2010 yang ditulis oleh Sa’adi. Buku ini berisi tentang nilai Islam yang terdapat dalam teori kawruh jiwa. Pendekatan yang digunakan adalah tasawuf, psikologi dan antropologi. Dari penelitian tersebut menggambarkan peneliti ingin membangun jembatan terhadap tradisi Islam yakni, Sufisme. Demikian pendekatan tersebut cukup menjelaskan bahwa psikoterapi Kawruh Jiwa juga dapat diberikan unsur-unsur Islam.

### **C. Kerangka Berpikir**

Setiap individu tidak bisa lepas dari lingkungan hidupnya, dari lingkungan keluarga sampai lingkungan yang lebih luas yakni, masyarakat. Sebagai lingkaran stimulus individu belajar mengenal kehidupan sedari kecil dan akan menentukan bagaimana individu bertindak nantinya.

Tokoh psikologi kognitif, Vygotsky, menyatakan bahwa pembentukan kepribadian individu berasal dari hubungan sosial dan kultur. Ketika individu mampu mengelola informasi dari lingkungan dengan baik, maka akan menimbulkan keselarasan dalam diri juga dalam lingkungan yang ia tempati. Namun, ketika informasi yang diterima tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan gangguan mental misalnya, kecemasan.

Kecemasan ini dapat dialami oleh siapapun, bahkan oleh individu yang mempelajari tentang kejiwaan sekalipun, misalnya pada pelajar kawruh jiwa. Pada penelitian ini akan mengkaji apa faktor yang menyebabkan pelajar kawruh jiwa mengalami kecemasan dan bagaimana fenomena kecemasan pada pelajar kawruh jiwa. Adapun alur berpikirnya sebagai berikut.



| : Dampak  
↓ : Respon

